

## 노인을 위한 운동 가이드

건강이란 단지 질병이 없는 것만을 의미하는 것이 아니라 몸과 마음이 모두 건강하여 일상생활이 즐겁고 쾌적할 수 있으며, 운동이나 여행 등의 활동도 적극적으로 할 수 있음을 의미한다. 따라서 건강이란 신체적, 심리적, 사회적 개념을 포괄하는 통합적인 개념이다. 그러나 나이가 들면 가장 먼저 신체적인 변화가 일어나게 된다. 즉 체력이 떨어지고 그 결과 각종 질병에 대처할 수 있는 능력이 현저하게 떨어지게 된다. 이러한 신체적 노화는 사회활동의 감소와 함께 심리적 불안정을 촉진해 전체적인 건강을 저해하게 되는 것이다. 특히 현대와 같이 활동의 기회가 줄어들고 있을 때에는 노인들의 건강이 더욱 악화할 가능성이 크다. 따라서 건강을 증진시켜 밝고 적극적인 삶의 여유를 즐길 수 있는 방안을 강구해야 한다.

### 노인들은 어떤 운동을 어떻게 해야 하나?

첫째, 계절에 맞게 운동을 하도록 하자

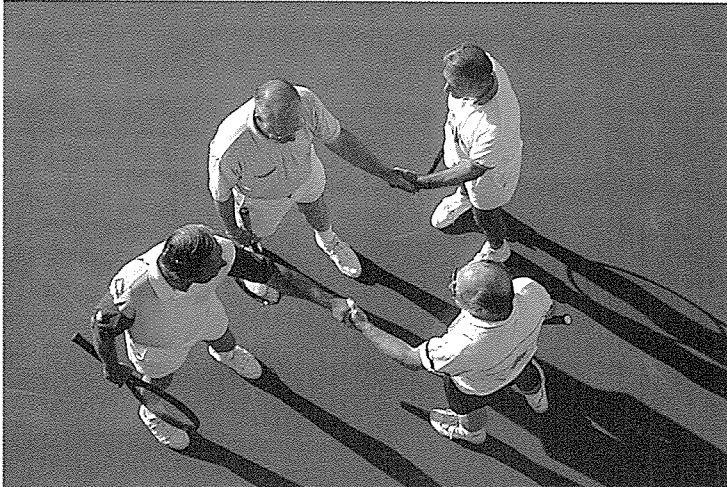
자연의 흐름에 맞추면 된다. 즉 일조량이 많아지는 여름에는 부지런해지고 일조량이 줄어드는 가을부터 겨울까지는 운동량을 줄여나간다. 새벽잠이 없는 노인들의 여름철 새벽 운동은 좋다. 그러나 겨울철의 새벽 운동은 피하는 것이 좋다.

둘째, 자신의 능력에 맞는 운동을 선택해야 한다  
근육과 관절 등이 탄력이 없어지는 나이에 무리한 충격을 주면 오랫동안 고생을 해야 한다. 부드럽고 느린 박자의 운동을 선택한다. 그러나 지구력을 요하는 운동은 가능하다.

셋째, 운동하는 것이 즐거워야 한다  
즐거움과 함께 성취감까지 따라와 준다면 더할 바가 없다. 운동이 재미가 있다면 오랫동안 지속적으로 할 수 있다.

넷째, 운동을 너무 어렵게 생각하지 말자  
문밖을 걷는 것도, 이불 위에서 꿈지럭거리며 관

1. 계절에 맞게 운동을 하도록 하자
2. 자신의 능력에 맞는 운동을 선택해야 한다
3. 운동하는 것이 즐거워야 한다
4. 운동을 너무 어렵게 생각하지 말자



절을 푸는 것도 운동이다. 운동을 너무 어렵게 생각하지 않아도 된다. 그냥 주어진 환경에 맞추어 운동을 하면 된다. 지팡이를 짚고 하는 산책도 운동이며, 걷는 것도 운동이라 생각하고 걸으면 운동이 된다.

## 운동의 효과

### 1) 신체적 효과

적당한 운동을 반복하여 실시하면 근육이나 신체기관의 발달이 촉진된다. 여러 가지 운동을 적절하게 하면 근력, 순발력, 지구력, 조정력 등의 체력요소를 골고루 향상시켜 균형 있는 신체 발달을 가져온다. 청년기가 지나면 신체활동이 저하하기 시작하는데 이와 같은 현상을 '노화'라고 한다. 노화는 적당한 운동을 계속함으로써 어느 정도 막을 수 있다. 일반적으로 운동을 계속하여 실시하고 있는 사람은 그렇지 않은 사람에 비하여 노화가 시작되는 시기가 늦게 온다.

그 밖에도 많은 생리적 기능이 향상되는데, 안정시 심박수가 낮아지고, 심장의 효율성 증가, 적혈구와 헤모글로빈의 증가, 혈압의 감소, 산소의 효율적 이용으로 인한 운동 수행 능력 향상, 혈압의 감소, 고밀도 지단백질(HDL) 수의 증가, 운동 후에 안정시 심박수로의 빠른 회복, 체지방률의 감소, 탄력 있고 강인한 근육의 발달 등을 들 수 있다.

### 2) 정신적 효과

운동은 복잡하고 바쁜 일상생활에 의한 긴장을 완화해 여유를 가지게 한다. 고혈압이나 위궤양과 같은 질병은 복잡한 사회로부터 받는 과도한 긴장과 관계있는 경우가 많은데, 운동은 그 긴장을 어느 정도 완화해 주는 좋은 효과가 있다. 운동은 생활의 즐거움을 주어 삶의 질을 더욱 윤택하게 하고, 공동의 생활을 통해 사회성을 기르는 좋은 기회가 되기도 한다. ☺

〈출처 : 실버스포츠〉