

레저활동 안전관리

현대사회의 특징 중의 하나로 여가의 증대를 꼽을 수 있다. 사회 구성원들이 얼마나 많은 여가시간을 갖고 여유를 즐기느냐 하는 문제는 한 사회의 "삶의 질"을 가늠하는 지표 가운데 하나이다. 레저(Leisure)를 단순히 남는 시간이나 자유시간(Free Time)이 아니라 자아실현(Self Actualization)과 재창조(Re-Creation)를 위한 시간으로 인식하기 때문이다. 그러므로 여가의 선용 문제는 현대인들의 중요한 문제로 대두되고, 이러한 견지에서 레저라는 것은 현대 생활에 있어서 하나의 문화 페러다임으로 자리를 잡고 있으며 또한 현대사회가 복잡해짐으로 해서 발생하는 개인의 신변에 대한 전문성도 필요하게 되었다. 각종 성인병의 위험인자를 감소시켜 질병의 예방과 더불어 현대사회에 보다는 건강 체력을 유지하며 증진시키는데 의의를 두고 있다. 여가를 파악하는데 있어 가장 중요한 요소는 여가를 즐길 수 있는 경제적 여유와 시간이다.

(레저의 종류와 인구수)

구분	종 목	연인원
육상	번지점프, 스포츠클라이밍, 암벽등반(빙벽타기 포함), 오토캠핑, 트레킹, 백패킹, 등산, 오리엔티어링, 체험동굴탐사, 다트, 석궁, 부메랑, 사냥, 사이클링, 산악자전거, 자전거묘기, 클레이사격(권총사격포함), 서바이벌게임, 키트, 오토바이경주, 오토바이묘기, 사륜오토바이, 휠맨, 모터보드, 스노바이크, 스노보드, 스노스쿠터, 스케이트보드, 마운틴보드, 스트리트보드, 라켓볼, 파크골프, 인라인스케이팅, 스포츠키아트	34,664천명
수상	웨이크보드, 수상오토바이, 윈드서핑, 스킨스쿠버, 낚시, 래프팅, 서핑, 카약, 뗏목탐험, 수중스쿠터, 파워보드, 호버크라프트, 절벽다이빙, 바다래프팅, 워터슬레드	8,510천명
항공	패러글라이딩, 행글라이딩, 초경량비행기, 스카이다이빙, 열기구, 모형비행기, 파고제트, 스카이스핑	333천명

1. 우리나라의 레저 활동 현황

우리나라에서 레저스포츠 활동이 본격적으로 성행한지는 근 20년 가까이 된다. 88서울올림픽 이전의 레저활동은 대중레저와 고급레저 활동으로 대립되는 양상으로 유지돼 왔었다. 일반대수가 비교적 쉽게 접할 수 있는 등산과 낚시 등의 중저가 종목과, 비교적 경제적 여유가 있는 소수만이 즐기던 고비용 레저 즉 골프, 스킨스쿠버, 승마, 스키 등으로 구분됐다. 따라서 당시 서민층에게 '레저'라는 단어는 사치이자 향락이며, 특권층만의 브랜드로 인식돼 때로는 적대시되기도 했다. 이러한 현상은 당시의 사회적 정황으로 미루어 '허리띠 졸라맨 자'와 '배부른 자'로 대립되는 삶의 이원화 현상이다. 고가형 레저활동에 대한 욕구는 누구나 갖고 있었으나 현실적으로 접하기 어려웠던 이들이 느꼈던 일종의 설움이자 한(恨)이었다. 그러나 88올림픽이 끝난 후 사회체육이 급하게 도입됐고 '건강의 중요성'과 '나도 중산층'이란 지위상승 욕구가 팽배해 지면서 스키, 스노보드, 윈드서핑, 패러글라이딩, 스킨스쿠버 등의 레저스포츠가 더 이상 사치성 높이지거나 특경제층만의 향유물이 아닌, 누구나 즐길 수 있는 대중레저스포츠로 등장하며 본격적인 레저스포츠 행위가 시작됐다. 낚시나 등산도 제대로 하기 위해서는 적지 않은 비용을 투자해야 하는 고급레저로 상승했다. 80년대 초·중반의 프로스포츠와 올림픽 등 단순히 '보는 스포츠'의 정적이고 소극적인 레저생활에서 직접 '참여 스포츠'로, 즉 동적이고 적극적인 '레저스포츠 활동'으로 바뀐 것이다.

2. 일본인의 레저활동 참가 및 소비동향

가. 스포츠분야

1988년부터 버블경기와 소비 활성화로 참가율이 늘어났으나 1994년 이후 정체 또는 감소하고 있다. 최근 5년간 참가율 변화를 보면 장기불황으로 대부분의 종목은 감소하거나 둔화한 것이 많다. 종목별로 보면 트레이닝, 에어로빅 등 건강형 스포츠의 참가율이 증가되고 있으며, 야구, 소프트볼, 배구, 농구도 참가율이 떨어지고 있다. 한편 버블기에 참여율 및 횟수가 크

게 늘어난 골프는 떨어질 조짐을 보이지 않고 있다. 커뮤니케이션형 스포츠가 꾸준히 인기를 모으고 있다. 젊은층에 인기있는 스키도 손쉽게 이용할 수 있고 용품이 저렴해진 탓에 버블경제 붕괴 후에도 계속하여 상승하고 있다.

나. 취미·창작부문

최근 「원예·정원가꾸기」가 봄을 일으키고 있다. 일반적으로 일본인들의 문화와 예술에 대한 관심이 높아지는 가운데 콘서트, 연극 관람 등은 참여율이 증가하였으나 영화, 스포츠관전, 미술감상은 감소하였다. 비디오 제작·편집·감상, 음악감상 등 AV관련 레저는 최근 2~3년간 비교적 증가세가 두드러진다. 서예·다도·꽃꽂이 등 전통적인 취미활동은 안정세를 유지하고 있으며, 원예, 정원가꾸기, 요리 등이 인기를 얻고 있다.

다. 오락부문

가라오케(Karaoke)의 참여율이 2년 연속 감소하였다. 경마도 지난 10년간 참여율이 배로 증가하였으나 최근들어 횡수나 지출비용면에서 약간 감소하였다. 「TV게임」은 32비트기나 64비트기가 화제를 불러일으켜 참여율은 계속하여 상승하고 있다.

라. 관광·행락부문

오토캠핑(Autocamp), 등산 등의 야외레저가 호조를 보였으며 해외여행도 계속해서 참여율을 높여가고 있다. 참여인구가 가장 많았던 것은 외식(일상적인 것을 제외한)으로 7,160만명이었다. 또 국내관광여행(피서, 피한, 온천 등(6,270만명)), 드라이브(6,120만명)의 순으로, 모두 참여인구가 전년보다 증가하였다. 반대로 참여인구가 감소한 것은 영화, 해수욕, Pachinko 등이었다. 최근 해외여행 지출은 엔고와 불황의 영향으로 다소 감소하는 경향을 보이고 있다. 국내여행은 기업 등 법인수요가 감소한 반면 가족여행과 개인여행이 증가하고 있다.

3. 레저산업의 최근 조류

가. 가격파괴와 실질적 가치의 추구

레저시장에도 가격파괴와 실속을 추구하는 움직임이 일고 있다. 1970년대 후반 절약형, 단순형 레저란 용어가 등장했지만 최근에는 단순히 절약의 의미하지는 않는다. 저렴한 가격과 실속을 동시에 추구하고 있다. 영국의 레코드 CD전문점인 「Virgin Store」, 미국의 스포츠전문점인 「Sports Authority」 등 해외 자본이 일본에 진출하면서 가격체계에 변혁을 불러왔다. 저가 해외 여행상품을 취급하는 여행사가 급성장하고, 캐디 방식 일변도의 골프장도 비용이 절감되는 전동카트방식으로 바뀌고 있다.

나. 노동시간 단축에 의한 영향

노동시간 단축에 의한 생활시간의 변화가 레저산업에 주는 영향이다. 연간총노동시간이 1995년 1,909시간에서 1996년 1,919시간으로 다소 증가하였지만, 앞으로 경기가 회복되면서 잔업시간이 증가해도 원래 수준으로 역전될 것 같지는 않다.

또한 연간 휴가일수에서 선진국과 비교할 때 아직도 차이가 있는데, 앞으로 “일벌레”에서 벗어나 휴가가 장기화될 것으로 예상된다. 이는 지금까지의 금전 소비형 레저에서 시간 소비형 레저로의 변화를 의미하는 것이다.

본질적으로 시간소비형의 성격을 갖는 오토캠핑, 야의 레저활동이 증가하고 있다. 캠핑용품이나 RV(recreational vehicle)시장이 확대되고 있다. 그러나 현재 일본의 관광산업은 시간소비형, 즉 체재형 니즈에 적절히 대응하지 못하고 있다. 기존의 많은 관광지들이 쇠퇴할 가능성도 없지 않다.

다. 레저면에서의 글로벌화 확대

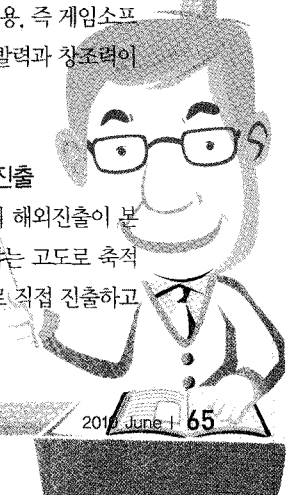
해외여행 유형에서도 알 수 있듯이 여행지의 범위가 넓어지고 활동도 피서·피한, 스키, 해양레저 등으로 다양해져서 레저목적지의 선택이 이미 국경을 초월하고 있다. 世界化·開放化는 일본 국내 레저서비스업이 해외기업과 새로운 경쟁시대가 시작됨을 의미한다. 레저업체의 해외진출 및 해외유력 레저기업의 일본진출이 활발해질 것으로 예상된다.

라. 정보통신기술에 의한 새로운 레저영역의 전개

정보통신기술에 의해 다양한 오락(entertainment), 게임소프트웨어, 생활정보를 제공하는 서비스가 빠르게 개발되고 있다. 컴퓨터 커뮤니케이션기술을 바탕으로 한 네트워크산업도 발전을 거듭하고 있다. 예를 들면 통신 가라오케, 가상현실게임 등이 등장한 것이다. 앞으로 정보통신기술의 발달은 새로운 레저·오락 영역을 등장시킬 것이다. 특히 위성, 케이블TV, 전화선을 이용한 쌍방향 서비스, 실수요대응형 서비스(On Demand Service)를 등장시켜 새로운 레저공간과 시설이 생겨날 것으로 예상된다. 과제는 정보통신 인프라의 정비뿐만 아니라 내용, 즉 게임소프트, 영상, 출판, 애니메이션, 영화 등의 소프트웨어의 개발력과 창조력이 문제이다.

마. 레저산업의 세계화와 해외유력서비스기업의 진출

레저비즈니스의 글로벌화(globalization)로 일본기업의 해외진출이 본격화하고 있다. 레저관련 제품, 서비스분야, 식음료 분야는 고도로 축적된 노하우와 독자적인 문화적 매력을 가지고 있어 해외로 직접 진출하고



있다. 도시형 미니 테마파크, 어뮤즈먼트(amusement) 시설, 레스토랑체인, 게임소프트웨어, 가라오케는 이미 해외로 진출하였고, 앞으로 음악, 영화, TV프로그램, 멀티미디어 사업이 유망한 분야이다.

바. 새로운 야외 레저 활동, 리조트공간의 등장

앞으로 여가시간의 증대로 야외 레저활동과 여행이 활발해질 것으로 예상된다. 특히 단순한 관광여행에서 탈피하여 자연과 문화를 접촉하려는 경향이 높아지고 있다. 따라서 대규모 관광지나 리조트보다는 자연과 지역문화가 남아 있는 소규모 리조트를 선호하는 욕구가 증가하고 있다. 레저욕구가 변화하면서 새로운 유형의 사업기회가 예상된다. 예를 들면 고급 소형호텔, 장기체재형 숙박시설, 별장, 기존주택의 임대, 오토캠핑장 등 새로운 리조트 유형과 새로운 서비스 업태가 개발될 가능성이 있다. 앞으로 장기휴가의 확대 등 수요의 질적 변화가 예상될 경우 유럽에서처럼 장기체재를 위한 숙박시설 및 서비스가 개발될 수 있다.

4. 운동부상의 종류와 특성

가. 외상

- 외상은 외력, 한랭, 열 전기, 화학 물질 등에 의한 신체의 상해를 말하며, 여기에는 찰과상과 창상, 타박상 등이 있다.
- 찰과상: 피부의 점막이 심하게 스치거나 문질러서 벗겨진 상처로, 비교적 출혈은 적으나 세균에 감염되기 쉽다.
 - 창상: 칼이나 유리조각같이 날카로운 물체에 의해 베이거나 찢린 상처로, 출혈이 많으며 비교적 세균 감염의 가능성이 적다.
 - 타박상: 넘어지거나 단단한 물체에 부딪혀서 난 상처로 피부 속의 세포 조직이 파괴되어 출혈이 생기면서 상처부위가 부어오르고 통증이 심하다.

나. 염좌

흔히 삐었다고 말하는 상해이다. 관절이 심하게 비틀리게 되어 관절을 구성하는 인대가 손상된 것을 염좌라 하며, 주로 손목, 손가락, 발목, 무릎, 팔꿈치에서 많이 일어난다.

다. 골절

충돌, 타박, 추락 등 외부 힘에 의해 뼈의 형태가 변하는 것을 말한다. 즉, 뼈에 금이 가거나 뼈가 부러지는 것을 말한다.

라. 탈구

강한 외부의 힘에 의해 관절 및 그 주위 조직이 크게 손상을 받는 것으로 관절의 완전한 파열이나 붕괴가 일어나서 인접한 관절 연골 면의 접촉이 완전히 어긋난 상태를 말한다.

마. 점액낭염

어깨나 무릎 등 관절의 마찰을 줄이기 위해 활액을 분비하는 점액낭에 염증이 생긴 것을 말합니다. 관절을 지나치게 많이 사용하거나, 관절의 마찰이 심해지면 활액이 과분비되면서 염증이 생기게 된다.

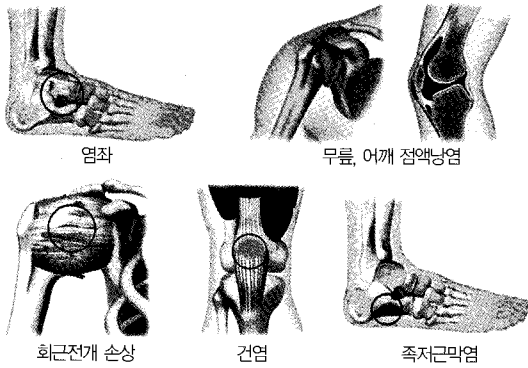
바. 회전근개손상

어깨관절의 움직임에 돕는 회전근개에 손상을 말한다. 오랫동안 팔을 무리하게 쓰거나, 사고로 회전근개가 파열되면 어깨를 움직일 수 없을 만큼 심하게 아프고, 근력이 약해진다. 힘줄이 손상되어 발생하는 '건염'은 발목 뒤쪽의 아킬레스건에 생

기는 경우가 많다. 아킬레스건염은 서서히 증상이 나타나고, 운동을 할 때 더 아픈 것이 특징이다.

사. 족저근막염

발바닥에 있는 얇은 막인 족저근막에 생긴 염증을 말한다. 족저근막염은 마라톤 같은 운동을 과도하게 하거나, 평발, 과체중인 사람들에게 자주 나타난다.



5. 운동부상의 발생원인

가. 기술 및 훈련부족

모든 스포츠 종목은 나름대로 특색 있는 전문적 기술을 필요로하며 이러한 기술이 습득되려면 장기간의 훈련 및 많은 노력이 필요하게 된다. 그러나 훈련이 부족하거나 또는 기술이 미숙할 때 운동손상이 발생될 수 있다.

나. 과도한 훈련과 과로

훈련을 지나치게 하면 신체는 근육계, 신경계, 순환계 등 모든 조직과 기관에 정신적 피로와 육체적 피로가 함께 오게 된다. 이러한 피로는 즉각적으로 수의운동 기능과 반사운동 기능이 저하되어 변화가 많은 운동전개 상황에서의 적절한 신체적응을 할 수 없게 되어 외상을 입게 된다.

다. 주의집중 결여

심리적으로 불안하거나 심적 부담이 있을 때, 다른 생각에 빠져 운동현장에서의 집중력이 떨어지게 되어 외력에 대처하지 못하는 상황이 나타나 운동손상을 입게 된다.

라. 준비운동 부족

준비운동은 일반적으로 근육 온도상승, 모세혈관의 확장, 심폐기능의

증가 등 생리학적 기능을 증가시켜 운동기능 증가 뿐 아니라 전문기술의 발휘에 필요한 신경소통 작용과 모든 근육의 긴장도 및 시간적 경과가 원활하게 되어 근수축의 과부족이 일어나지 않게 하는 역할을 한다. 그러나 이 준비운동이 부족하면 저항력에 대처하지 못하는 장력발휘, 완벽한 기술을 표현하지 못하는 행동 등으로 운동손상을 입게 된다.

마. 환경의 결함

훈련장 상황, 스포츠 용구의 불완전한 설계, 환경적 요인 등 평상시의 동작과는 다른 환경적 요인으로 작용하여 운동손상을 불러일으킬 수 있다.

바. 근력의 불균형적 발달

트레이닝시 주동근과 길항근의 훈련량 차이, 의식성 있는 집중훈련의 차이 등으로 근력발달에 있어서 주동근과 길항근의 근력 불균형 형성. 듣는쪽과 안듣는쪽의 근력 불균형이 나타나는데 이것이 운동손상을 일으키는 원인으로 작용하게 되는 것이다.

6. 운동부상의 예방조치

가. 컨디션 조절

좋은 컨디션은 부상의 위험을 줄게 하고 부상을 당하여도 가볍게 생각하고 부상 후의 재활도 빠르게 한다.

Cahill 등이 경기 시즌 전의 컨디션 조절운동을 시행하여 경기 중 슬관절 부상빈도를 훨씬 줄일 수 있었다고 보고하였듯이 컨디션 항상 계획은 매우 중요한 부상예방의 기본이 된다.

나. 안전점검

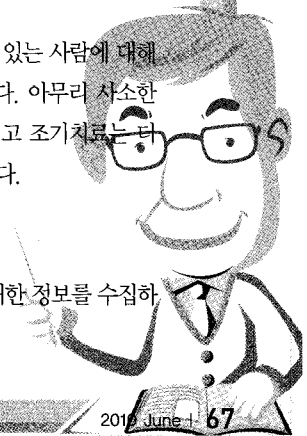
경기장 시설이 레저를 즐기는 사람에게 안전하게 만들어졌는지 또는 안전장치를 충분히 시행하였는지를 면밀히 조사하여야 한다. 그리고 안전 점검에는 시설 이외에 스포츠용품 자체가 안전한가를 점검해야 한다. 체격이나 규격에 맞는지도 조사한다.

다. 부상의 분석·상태파악

과거에 운동 또는 레저활동으로 부상을 당한 경험이 있는 사람에 대해서는 현 상태를 정확히 판단하고 진단되도록 해야 한다. 아무리 사소한 부상이라 하더라도 정밀한 원인분석과 이의 시정 그리고 조기치료를 더 큰 부상을 예방하고 또 다른 부상을 예방하는데 기여한다.

라. 환경조건 수집처리

해상, 산악, 공중에서의 수시로 변하는 환경조건에 대한 정보를 수집하



여 대비해야 한다. 지리적 조건의 변화, 시차변화, 문화의 변화 등에 대하여 평균적인 정보수집보다는 최악의 조건과 최상의 조건에 대해서는 수집하여 대비해야 한다.

7. 운동부상의 처치법

가. 타박상

타박상은 신체에 갑작스런 외상적 충격이 가해질 때 생기게 되는데, 심한 타박상은 조직의 압박, 출혈까지 다양한 증상이 나타난다. 이때에는 부상부위를 얼음으로 찜질하고, 출혈과 붓는 것을 방지하기 위해 탄력붕대로 가볍게 감아 주는 것이 좋다. 또한 압박을 넓게 하고, 환부를 심장보다 높게 하면 순환이 잘 되고 부기의 흡수를 촉진시켜 준다.

나. 근육통

근육통은 운동 중 근육이 강하게 수축할 때 미세한 근섬유의 파열이나 경련에 의해서 유발된다. 24시간에서 48시간 후에 가장 심하며, 그 후에 점차적으로 감소하여 3~4일 후에는 증상이 사라진다. 낮은 수준에서 운동을 시작하고, 시간이 지남에 따라 운동강도를 점차적으로 증가시키는 것으로 예방될 수 있다. 근육통증은 초기 48시간에서 72시간 내에 얼음찜질을 하면 좋아진다.

다. 골절

골절은 갑작스러운 운동이나 운동량이 증가할 때 뼈 조직에 무리한 충격을 주어 부러지거나 금이 간 것으로 뼈의 모양이 변하고 부어 올라 통증이 생긴다. 골절이 의심되면 부목 등으로 고정하여 통증을 감소시키고, 쇼크를 예방하기 위해 전신상태를 잘 관찰해야 한다. 혈관과 신경이 더 깊은 손상을 입지 않도록 주의하고, 즉각적인 의료처치를 받도록 한다. 또한 골절 부위는 고정하여 심장보다 높게 해주어야 한다.

라. 염좌

염좌는 관절이 정상적인 가동범위를 벗어나는 동작에 의해 일어난다. 주위의 근육, 혈관, 인대 등에 손상이 간 상태로 붓고 통증이 심하다. 상처부위를 움직이지 않도록 하고 즉시 냉각시키면 통증완화에 도움이 되고 압박붕대, 테이핑 등으로 환부를 고정시켜 주는 것이 좋다.

8. 부상예방과 테이핑

가. 충분한 준비운동 및 정리운동

준비운동의 목적은 갑작스런 운동으로 인한 몸의 부담을 최소화 할 수 있도록 운동에 대해 몸을 준비시키는 것으로 정의할 수 있다.

준비운동의 강도와 시간은 수행하려는 운동의 종류에 따라 다르지만 일반적으로 15분에서 30분가량이 추천되고 있다. 준비운동의 강도는 피로감 없이 약간의 땀이 나는 정도가 적당하며 준비운동의 효과는 30분에서 45분가량 지속되기 때문에 너무 일찍 준비 운동을 하지 않는 것이 중요하다.

- (1) 준비운동의 필요성
- ① 근육 : 근육 상해의 위험을 최소화시킴
 - ② 심장 : 심장손상의 위험을 감소시킴
 - ③ 혈관 : 원활한 혈액순환
 - ④ 관절 : 격렬한 운동끝에 관절에 올 수 있는 충격 완화

- ⑤ 기타: 신경계의 통합적 조절기능 높임, 피로의 조기발현 예방
- ⑥ 체온: 예열 (운동하기 전에 살짝 열을 내줌)
- (2) 정리운동의 필요성
- ① 운동중에 쌓인 부산물이나 피로물질 제거
- ② 빨라졌던 심장박동과 호흡 정상화
- ③ 운동중에 쌓였던 피로 회복
- ④ 근육통 예방
- ⑤ 근육, 뼈관절을 고르게 해줌

나. 스트레칭

스트레칭은 근육을 포함한 관절 주변 조직에 신전의 자극을 가하여 수 초 또는 수십초 동안 유지하는 것으로써 근육의 신축성을 높이고 관절의 가동 범위를 확장시키는 방법이다.

스트레칭의 신전 범위는 관절을 이완 시킬 때 편안한 감각을 유지할 수 있는 시점으로부터 시작하여 관절의 최대 가동범위까지 실시하되 감각을 잘 터득하여 그 이상의 지나친 신전이 되지 않도록 하는 것이 중요하다.

- (1) 스트레칭시 꼭 알아야 할 10가지 사항
- ① 긴장을 푼다.
가볍게 뛰어서 몸을 따뜻하게 만든 다음에 스트레칭을 해야 한다. 스트레칭은 관절의 결합 조직에 직접적으로 스트레스를 주고 근육을 최대한 늘어나게 만드는 운동이기 때문에 근육이 충분히 풀어지지 않으면 갑작스런 자극으로 근육에 무리를 주고 관절에 손상을 입히게 된다.
- ② 반동을 쓰지 말고 천천히 움직인다.
종종 발을 앞으로 힘껏 차면서 다리 뒤를 스트레칭하는 사람이 있는데 이것은 매우 위험한 일이다. 스트레칭은 반동을 쓰면 근육이 심하게 경직될 수도 있고, 관절의 인대를 손상시킬 위험성이 높다.
- ③ 호흡을 멈추지 않는다.
이것은 모든 운동에 걸쳐서 강조되는 내용이다. 숨을 멈추면 긴장을 하고 있다고 생각을 하면 된다. 스트레칭은 긴장을 풀고 하는 운동이다.
- ④ 적당한 자극을 유지한다.
너무 아플 때까지 스트레칭을 하면 안된다. 오히려 좋지 않은 결과를 가져온다. 스트레칭은 몸을 늘린 다음 그 자세를 10~30초 정도 유지할 수 있어야 한다. 그 밑으로 유지를 하면 별로 효과가 없고 그보다 더 오래 참아도 효과에는 차이가 없다.
- ⑤ 옆 사람은 신경쓰지 않는다.
유연성은 사람에 따라서 많은 차이가 생긴다. 유전적인 부분도 있을

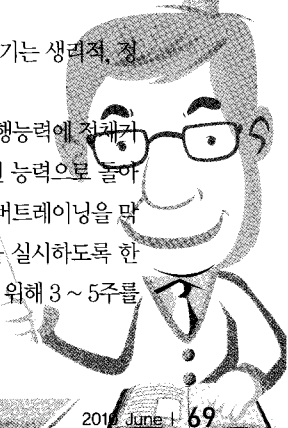
것이고, 체형에 따라서 차이가 생기기도 한다. 그렇기 때문에 옆 사람과 자신을 직접적으로 비교하는 것은 상당한 무리가 생긴다. 그러니까 자신의 페이스에 맞추어서 무리하지 말아야 한다.

- ⑥ 매일 운동해야 한다.
보통 지구력이나, 근력은 2일에 한 번만 해도 충분하지만, 유연성은 매일 운동을 해야지 효과를 최대로 얻을 수 있다. 근력은 같은 부위를 매일 운동하면 오히려 효과가 떨어지지만, 유연성은 매일 해주어야 효과가 좋다.
- ⑦ 전체적으로 스트레칭을 한다.
자신에게 맞추어서 필요한 부분의 스트레칭을 집중할 수 있지만, 전체적인 유연성의 조화가 중요하다. 신체의 일부만 유연하면 상대적으로 유연하지 않은 부위에 많은 부담이 주어질 수도 있고, 오히려 유연한 부분만 많은 일을 하게 되는 경우도 있다. 그런 일을 방지하기 위해서 전체적인 유연성을 고려해야 한다.
- ⑧ 간단한 동작부터 시작한다.
스트레칭은 아주 다양한 동작을 이용해서 유연성을 발달시킵니다. 우리가 알고 있는 자세들 중에서 부상을 유발하는 자세들도 있고, 초보자들이 따라하기에 무리가 있는 자세들도 많이 있다. 자신에게 맞는 스트레칭을 찾아야 한다.
- ⑨ 무리한 스트레칭을 피한다.
스트레칭을 지나치게 하여 며칠을 고생할 정도로 스트레칭을 했다면 그것은 완전히 무리한 것이다. 그 정도로 스트레칭을 하면 근육과 관절의 결합조직이 손상을 입으면서 유연성을 기르는 결과를 가져온다. 원래 유연성을 늘리는 것만으로도 안정성이 떨어지는 데 관절의 손상을 주면서 유연성을 기르면 관절의 안정성은 더욱 떨어지게 된다.
- ⑩ 정확한 자세와 주의 사항을 반드시 숙지해야 한다.
정확한 자세와 주의 사항을 숙지하는게 본격적인 운동에서 부상의 위험성을 줄이는 지름길이다.

다. 오버 트레이닝의 방지

오버트레이닝이란 훈련을 너무 심하게 많이 했을 때 생기는 생리적, 정서적 증상을 말한다.

오버트레이닝시 충분히 휴식을 취하지 않으면 운동 수행능력이 전체가 오게 되고 이내 하향 곡선을 그리게 되며 원래의 훈련 능력으로 돌아가는 데만도 몇 주에서 심하면 몇 달이 걸릴 수 있다. 오버트레이닝을 막기 위해서는 서서히 강도를 늘리는 균형잡힌 프로그램을 실시하도록 한다. 늘어난 훈련부하 단계는 단조로움과 과훈련을 피하기 위해 3~5주를



넘기지 말고 다양한 운동을 포함시킨다. 또한 컨디션이 아무리 좋다고 하여도 주 1회는 훈련을 멈추고 완전한 휴식을 갖도록 한다.

라. 적절한 보호장비 사용

보호 장비란 각종 손상으로부터 신체 여러 부위를 보호하기 위해 고안된 장비를 말한다. 보호 장비는 운동 동작을 방해하지 않으면서 적절한 보호 작용을 하는 것이 매우 중요하다. 적절한 보호 장비의 사용은 강도 높은 훈련으로부터 입을 수 있는 인체의 손상을 방지해 줄 뿐만 아니라 정신적인 안정감을 주는 효과도 있다. 하지만 너무 과보호를 하면 자신의 자연적인 보호 본능이 저하되어 역효과를 낸다. 심지어 어설픈 보호 장비만 착용하고 조심하지 않으면 부상이 오히려 증가하는 경우도 있다. 예를 들어 스키장에서 헬멧 착용이 중요하다는 것은 모두 인정. 하지만 스키장에서 머리를 다쳐서 사망한 사람들을 조사해 보면 어처구니 없게도 헬멧을 쓴 사람의 비율이 더 높다는 통계가 나온다. 일종의 스포츠 '안전 불감증'이라고 할 수 있다. 마치 에어백 달려있는 자동차가 사고를 더 많이 내는 것이나, 암벽 등반 시 앞 뒤 사람을 줄로 묶어 놓으면 실수가 더 많아지는 것과 비슷한 현상.

그래서 안전 문제에서는 하드웨어, 즉 안전 장비 보다 소프트웨어, 즉 마음 가짐이 더 중요하다는 교훈. 보호 장비는 안전 수칙을 지키면서 운동하겠다는 마음으로 착용하면 예기치 않은 부상의 피해를 줄여줄 수 있는 중요한 도구이지만, 무모한 나를 무작정 보호해 주리라는 보디 가드의 역할을 기대하고 착용하면 오히려 더 위험할 수 있다는 점을 알아야 한다.

마. 테이핑

선수 및 동호인들이 키네시오 테이핑의 효과를 톡톡히 보고 있다. 테이핑 요법은 근육의 손상이나 통증을 약이나 수술 등으로 치료하는 대신 특수한 테이프를 이용하여 치료하는 것. 즉 테이핑에 의해 질환 부위의 혈액순환을 원활하게 하여 인체가 원래 지닌 생체항상성을 활성화 시키고 근육의 기능을 보조하여 근육이 받는 힘을 줄여 주며 신체의 균형을 바로 잡아 주어 질환을 치료하는 요법이다. 이러한 테이핑 요법은 시술시 통증이 없고 즉각적인 효과가 나타나는 것이다.

현재의 노동시간을 선진국과 비교할때 우리나라가 주당 7~8시간이 더 많다. 선진국과 비교할때 여가시간이나 소득 등 우리의 레저환경은 아직 성숙기에 접어들었다고 보기는 어렵다. 그러나 소득과 여가시간의 증대가 현재의 선진국 수준으로까지 확대된다고 가정하더라도 우리나라의 레저산업의 발전 가능성은 그만큼 크다고 할 수 있으며 점차적으로 여가 시간이 늘어남에 따라 건강한 삶을 추구하기 위한 레저활동에 투자하는 시간이 늘어나 레저활동시 발생하는 사고율도 증가하고 있으며 이로 인해 사망하거나 장애를 입고 살아가는 사람들이 많이 증가하고 있다

그러므로 건전한 레저활동을 즐기기 위해서는 레저활동시 발생하는 위험요인을 제거하거나 개인보호장구를 사용하여 안전한 레저활동을 즐길수 있어야 할 것이다.

