



## 으라차차 에어로빅 재밋게 춤추고 건강까지

에어로빅은 전신 지구력이 요구되는 운동으로 유산소 운동의 대표적인 운동이라 할 수 있다. 에어로빅(Aerobic)이란 말은 '살아 있는 공기를 마시며(living in air)', '산소를 이용하여(utilizing oxygen)', '산소와 함께(With oxygen)'란 뜻의 용어에서 출발했다. 단어에서 볼 수 있듯이 에어로빅 산소공급운동을 뜻하며 몸 안에 최대한 많은 양의 산소를 공급하여 폐와 심장의 기능을 촉진해주는 운동을 말한다.

### 음악과 함께 리듬감각 익히고 스트레스 날리자

에어로빅은 체력, 심혈관 지구력, 근육의 강도와 지구력, 유연성에 초점을 맞추는 리드미컬한 댄스 동작이다. 에어로빅은 큰 근육의 움직임도 사용하고 모든 형태의 댄스 스텝과 동작들도 아우른다.

에어로빅은 즐거움 속에서 음악에 맞추어 자연스럽게 신체를 움직이면서 운동을 한다. 음악에 맞춰 운동을 하다 보면 즐겁게 운동을 할 수 있다. 경쾌한 음악에 단계적으로 안무된 춤을 추는 건강을 위한 체력을 강화할 수 있는 운동이다.

에어로빅을 즐기기 위해서는 음악의 템포와 특성을 이해하는 것이 중요하다. 음악의 성격 템포에 따라 에어로빅 운동의 프로그램 이름이 전혀 다르며 강도 역시 전혀 다른 차이가 있다. 에어로빅 운동을 위한 음악은 4/4박자로 나누어져 있으며 마디는 8마디로 나누어져서 전체 카운트는 총 32박자를 이루고 있는 것이 에어로빅 운동과 스텝 운동 음악의 특징이다. 이러

한 박자를 잘 나누어서 안무가 구성이 될 때 오른쪽, 왼쪽 등 대칭을 이루어서 균형 있는 안무를 구성할 수 있다.

에어로빅 댄스의 기본동작은 걷기와 뛰기이다. 운동 초보자는 제자리에서 바르게 걷는 것부터 시작하여 변형된 동작을 차근차근 익히면 된다.

에어로빅의 운동 효과는 첫째, 호흡작용을 원활하게 하여 폐의 호흡유통을 촉진시켜주고 심장의 펌프작용을 도와 혈액순환이 잘되게 한다. 둘째, 균형 잡힌 몸매와 탄력성 있는 근육을 갖게 해줄 뿐만 아니라 체중을 조절하고 리듬감각을 향상시켜 준다. 셋째, 여가선용의 기회를 제공해 주며 일상생활의 육체적 피로와 정신적 스트레스를 해소하여 즐거움과 만족감을 준다.

### 유산소 운동 효과 최고, 다이어트는 덤으로

에어로빅은 전신 지구력이 요구되는 운동으로 유산소 운동의 대표적인 운동이라 할 수 있다. 에어로빅 유래에서 알 수 있듯이 운동 프로그램을 통하여 폐와 심장의 기능을 강화시켜 많은 양의 산소를 공급하는 유산소 운동이다.

에어로빅 강도를 높게 하면 심장 박동은 빨라진다. 신체 각 부위 활동이 활발해지면 산소 소비가 늘어난다. 산소 소비를 충족시키기 위해서 심장은 더욱더 바빠지게 되고 산소를 신체 각 부위에 전달한 혈액은 산소와 바꾼 이산화탄소를 가지고 다시 폐로 들어가서 새로운 산소로 바꾼 후 심장으로 다시 들어와 활동하는 신체 각 부위로 내뿜어준다. 따라서 산소가 충분히 공급되면 근육은 에너지 원인 당과 지방을 산화시켜 다이어트에도 효과적이다.

### 경쟁하지 말자, 즐기는 에어로빅으로

에어로빅을 건강하게 하기 위해서는 즐기는 자세가 필요하다. 먼저 에어로빅은 경쟁이 아니다. 개개인이 자신의 능력에 따라 맞게 진행하는 것이 좋다.

에어로빅을 위해서는 복장과 신발을 갖추도록 하자. 복장은 편안하고 흡수가 잘 되는 것으로 한다. 또한, 에어로빅 슈즈와 양말이 필요하다. 에어로빅은 공간의 제약은 받지 않는다. 다만 운동을 위해 공간이 적당히 밝고, 환기가 잘 되며 어질러 놓은 물건이나 장애물이 없어야 한다. 바닥은 나무나 비닐 바닥재가 좋다.

에어로빅 중 다음과 같은 증상이 나타난다면 운동을 멈추고 의사의 진단을 받는 것이 좋다. 운동 중 가슴에 통증이 느껴지다가, 휴식할 때면 통증이 사라진다. 숨 가쁨, 호흡곤란이 느껴진다. 운동 중 방향 감각을 상실했다. 극도의 피로감을 느낀다. 현기증 및 몽롱한 상태가 지속된다. **MEDI<sup>Y</sup>CHECK**

에어로빅은 즐거움 속에서 음악에 맞추어 자연스럽게 신체를 움직이면서 운동을 한다. 음악에 맞춰 운동을 하다 보면 즐겁게 운동을 할 수 있다. 경쾌한 음악에 단계적으로 안무된 춤을 추는 건강을 위한 체력을 강화할 수 있는 운동이다.

