

規則的인 運動을 하면 왜 좋은가? (성인병예방에 특효)

1. 건강해졌다고 느낀다.
2. 체중을 조절 할 수 있다.
3. 심장기능이 향상된다.
  - 강한 운동에도 견딘다.
  - 최대 심박수가 증가한다.
  - 질병이 빨리 회복된다.
4. 혈압에도 양향을 미친다.
5. 동맥경화 예방에 도움을 준다.
6. 정신건강에 좋다.
7. 신경계가 발달한다.
8. 전신지구력이 증진된다.
9. 피로를 느끼지 않게 된다.
10. 질병에 대한 면역력이 강해진다.

### 운동지침 11가지

1. 욕심을 버리자.
2. 운동은 새벽에 하자.
3. 매일 한다는 집착을 버리자.
4. 타인을 의식하지 말자.
5. 짧게 반복운동을 하자.
6. 가벼운 산책도 운동이다.
7. 원칙에 따른 계획이 필요하다.
8. 적당한 운동자극이 필요하다.
9. 가벼운 운동부터 시작한다.
10. 꾸준히 해야 한다.
11. 연령과 체력에 맞는 운동을 찾는다.

운동의 심리적 효과

Adapted from Taylor, Sallis, and Needle, 1985.

Psychological Benefits of Exercise in Clinical and Nonclinical Populations

Increases	Decreases
Academic performance Assertiveness Confidence Emotional stability Intellectual functioning Internal locus of control Memory Perception Positive body image Self-control Sexual satisfaction Well-being Work efficiency	Absenteeism at work Alcohol abuse Anger Anxiety Confusion Depression Headaches Hostility Phobias Psychotic behavior Tension Type A behavior Work errors

운동을 하는 데도 순서가 있다.

준비운동

- 유연체조, 스트레칭
- 5-6분

본운동

- 유산소성운동 및 근력운동
- 운동강도 : 최대 능력의 50-85%수준
- 운동시간 : 15분이상-60분
- 운동횟수 : 주당3-5회
- 운동종목 : 걷기, 조깅, 수영, 사이클, 달리기

정리운동

- 유연체조, 스트레칭
- 5-10분

### 심박수를 이용한 운동 강도 결정법

최대 심박수 계산 :  $220 - \text{나이} = \text{최대 심박수}$

안정시 맥박수 측정법 : 잠자리에서 혹은 30분 이상 편안히 앉아 있는 상태에서 손목에 인지와 중지를 나란히 대고 60초 동안 맥박수를 측정한다.

적정강도의 범위 : 적정운동강도

$= (\text{최대 심박수} - \text{안정시 심박수}) \times (0.5 \sim 0.85) + \text{안정시 심박수}$

최대 운동능력의 50% (예비 심박수  $\times 0.5$ )

최대 운동능력의 85% (예비 심박수  $\times 0.85$ )

운동시 맥박수 측정

50% 운동강도 심박수 =  $0.5(\text{최대심박수} - \text{안정시 심박수}) + \text{안정시 심박수}$

80% 운동강도 심박수 =  $0.8(\text{최대심박수} - \text{안정시 심박수}) + \text{안정시 심박수}$

## 운동시 주의 사항

1. 운동을 시작하기 전에 전문가와 상의 하자.
2. 활기찬 보행부터 시작하여 편안하고 가볍게 운동을 시작하다.
3. 적어도 30분 이상 주 3-5회 규칙적으로 운동하자.
4. 기후 조건이 나쁜 날은 운동을 쉬거나 실내에서 운동하자.
5. 즐기면서 할 수 있는 운동 프로그램을 선택하자.(음악을 사용하는 것이 좋다.)
6. 운동 후에는 미지근한 물로 깨끗이 샤워하자.
7. 운동이 어떤 이유로 일시 중단되었다면 낮은 수준의 프로그램으로 재개하자.
8. 운동 강도는 발전 속도에 맞추어 서서히 증가시키자.
9. 운동 후 1시간 내에 회복되기 힘든 무리한 운동을 억지로 하는 것은 금하자.
10. 운동시의 운동 강도, 운동량, 운동 시간, 날짜 등을 기록하고 신체 반응을 관찰하자.

## 운동 부족시 나타나는 현상들

### 신체기능의 저하

- 1) 심장기능의 저하
- 2) 혈관의 탄력성 저하
- 3) 폐기능의 저하
- 4) 근기능의 저하

### 성인병의 유발 증대

- 1) 비만증
- 2) 심장병
- 3) 당뇨병
- 4) 고혈압

## 운동이 약이 되는 5가지 원칙

### 과부하의 원칙

일상의 부하보다 큰 운동의 부하를 줌

### 점진성의 원칙

운동의 시간, 강도, 빈도를 점진적으로 늘려감

### 반복성의 원칙

운동은 지속적으로 반복해서 실시함

### 개별성의 원칙

운동 수행 정도, 잠재력, 성격등의 특성에 맞는 훈련이 필요하다. 또한 운동의 시작시기, 능력, 가능성, 건강상태, 회복도, 신체 특성에 맞게 트레이닝을 해야 한다.

### 특이성의 원칙

건강관련체력 요인 가운데 어떤 요인을 개선시켜야만 되는지 결정하여 문제점을 가지고 있는 요인을 향상시키는 운동을 선택 실시