

곧게 선 대한민국

2010. 8. 12.

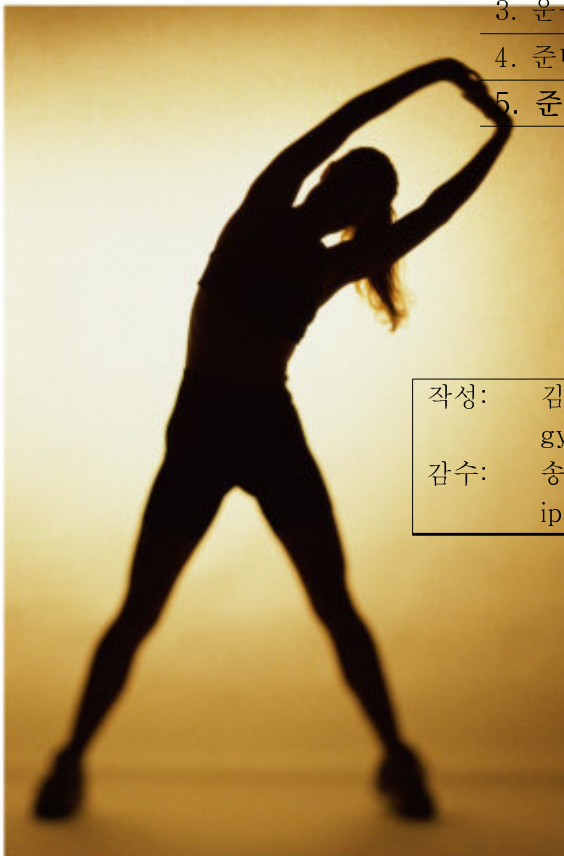


운동의 바른 이해와 준비, 마무리 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

목차

	Page
1. 운동의 좋은 점	2
2. 운동의 종류	3
3. 운동 프로그램 선택하기	4
4. 준비운동과 마무리 운동	5
5. 준비, 마무리 운동법	6



작성: 김가영 연구원(자세건강증진연구소)
gy0109@iposture.net
감수: 송영민 연구소장(자세건강증진연구소)
iposture@iposture.net

1. 운동의 좋은 점



□ 운동은 많은 좋은 점을 가지고 있습니다. 우리의 몸이 규칙적으로 신체 활동을 할 수 있도록 해줍니다. 또한 신체적으로나 감정적으로 좋은 영향을 줍니다.

□ 신체적으로 좋은 변화 :

- 혈압을 낮춰 줍니다.
- 혈중 콜레스테롤을 낮춰줍니다.
- 혈당을 낮춰줍니다.

신체활동은 심장질환, 당뇨, 갑작스런 위험을 감소시켜주는 효과가 있습니다. 또한 운동은 체중을 감소시켜주며 건강한 체중을 유지하는데 도움을 주게 됩니다.

□ 감정적으로 좋은 변화 :

- 기분을 좋게 합니다.
- 신체적, 감정적인 스테미너를 더 가질 수 있도록 합니다.
- 잠을 편하게 잘 수 있습니다.

□ 운동은 뇌의 화학적인 변화에 영향을 미칩니다. 예를 들어서, 운동은 경미한 우울증을 치료하는데 도움을 줍니다. 또한 더 많은 에너지를 가질 수 있도록 도움을 줍니다.

마지막으로, 운동은 신체의 기초대사량을 증가시킵니다. 기초대사량의 증가의 의미는 규칙적으로 운동을 할 경우 신체적인 활동을 하는 동안 더 많은 칼로리를 소모할 수 있고, 운동을 한 지 몇 시간이 지나도 칼로리 소모를 유지할 수 있는 능력의 증가를 말 합니다.

2.운동의 종류

□ 유산소성 운동은 큰 근육들을 사용하여 반복적이고, 율동적인 운동입니다. 이 운동은 호흡이 더 빠르게 하고, 심장을 더 빨리 뛰도록 만듭니다. 지구력을 증가시키고, 신체가 산소를 더 많이 사용하도록 도와줍니다. 폐는 산소를 더 많이 들이 마시며 더 강해지게 되고, 심장 또한 근육에 혈액을 보내기 위해 더 강하게 뛰게 됩니다. 이는 폐와 심장, 뼈, 근육을 강하게 해주는 과정입니다. 몇 가지의 유산소성 운동은 심혈관계를 건강하게 만들게 합니다.

- 빠르고 힘차게 걷기, 조깅
- 수영
- 계단 오르기
- 자전거 타기
- 춤추기
- 테니스
- 크로스컨트리 스키
- 노 젓기(조정)

□ 웨이트 트레이닝이나 스트레칭, 요가와 같은 다른 종류의 운동들은 근육의 근력이나 유연성을 증가시킬 수 있습니다. 이런 운동은 지구력, 기술, 그리고 균형을 증가시키고 근육의 크기를 크게 해주며 기초 대사량이 증가합니다.

□ 낮은 강도나 중간 정도의 강도로 운동을 해야 건강함을 지속하는데 도움이 될 수 있습니다. 격렬한 운동은 하지 않는 것이 좋습니다. 예를 들어서, 하루에 30분 걷기와 같은 규칙적인 중간 강도의 운동은 심장 질환으로 부터의 사망 위험을 60%정도 감소시켜 줍니다.

□ 주치의나 운동전문가의 확인을 통해서, 운동의 목표를 일주일의 거의 대부분을, 하루에 중간 정도의 운동으로 30~90분 정도 하는 것으로 세우는 것이 좋습니다. 중간정도의 유산소 운동은 일반적으로 3.2km를 30분 안에 걷는 에너지를 요구하는 것으로 알려져 있습니다. 체중이 늘어나는 것을 예방하기 위해서는 하루에 60분의 운동이 필요합니다. 살을 빼기 위해서는 하루에 90분 정도를 해줘야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사나 운동전문가와 함께 상의를 한 후에 결정을 하는 것이 중요합니다.

3. 운동 프로그램 선택하기.

□ 운동 프로그램 전에 생각해야할 사항:

- 즐겁게 할 수 있는 운동은 무엇일까?
- 단체운동을 할 것인가, 개인 운동을 할 것인가?
- 어떤 종류의 프로그램을 스케줄에 맞출 것인가?
- 어떤 운동이 당신의 신체적 조건에 맞는가?

예를 들어서, 만약 관절염이 있다면 의사나 운동전문가에게 관절에 손상 없이 안전하고, 안정적이게 운동을 할 수 있는 프로그램, 방법에 대해서 상의를 해야 합니다.

□ 아래 표는 운동 프로그램 계획을 짜는데 도움을 줄 수 있습니다. 이 목록은 일반적인 신체활동을 한 시간 동안 하는 동안 얼마만큼의 칼로리를 태우는가에 대한 평균치를 적어 놓았습니다. 몇 몇의 신체 활동은 당신이 얼마나 빠르게 운동을 하느냐에 따라서 중강도 또는 고강도의 운동이 될 수 있습니다.

중강도의 신체 활동 Calories/hr for a 154-lb Person*	
하이킹	370
가벼운 등산/ 정원 일	330
춤추기	330
골프(걸기, 클럽 옮기기)	330
한 시간 동안 약 16km 이하 자전거 타기	290
한 시간 동안 약 5.6km 걷기	280
웨이트 트레이닝(일반적으로 가벼운 무게)	220
스트레칭 또는 가벼운 요가	180

고강도의 신체 활동 Calories/hr for a 154-lb Person*	
한 시간 동안 8km정도 달리기/조깅	590
한 시간 동안 16km 이상 자전거 타기	590
수영(천천히 프리스타일 랩)	510
빈야사 요가	490

에어로빅	480
한 시간 동안 7.2km 걷기	460
힘든 정원일(장작패기)	440
웨이트 트레이닝(고강도)	440
농구(고강도)	440

* 칼로리는 만약 당신이 70kg보다 더 많이 나갈 경우 한 시간에 더 높은 칼로리를 태울 수 있습니다. 그리고 만약 당신이 더 가볍다면 더 낮은 칼로리를 태우게 됩니다.

출처: Adapted from the Dietary Guidelines for Americans 2005

published by the US Department of Health and Human Services (HHS) and the US Department of Agriculture (USDA).

4. 준비운동과 마무리 운동.

□ 준비운동과 마무리 운동은 유산소 운동을 하기 전 후에 하는 운동을 이야기 합니다.

움직임이 없었던 근육과 관절들은 온도가 낮습니다. 천천히 걷는 것으로 시작해 점진적으로 증가시키는 흐름으로 5분 이상 운동을 합니다. 만약 걸을 수 없다면 쉬운 자전거 타기나 다른 활동들을 천천히 쉽게 할 수 있도록 합니다. 이는 근육과 관절들이 활동을 하기 위해서 혈류량을 증가시키는 시간을 제공하고, 더 강한 운동을 하기 위한 준비하는 과정입니다. 그리고 나서 근육을 스트레칭 해주고, 관절을 5-10분 동안 구부려줍니다. 움직임으로 인해서 근육과 관절로 혈류량이 증가하게 되면서 열이 오르게 됩니다. 이는 신체를 더 유연하게 하고 쉽게 손상을 입을 수 있는 것을 예방해줍니다. 스트레칭의 경우 스스로 세운 계획의 운동의 유형에 따라 다르게 할 수 있습니다. 각각 스트레칭 한 자세에서 30초 정도 머무르고 관절을 위아래로 움직이지 않고 정지된 상태로 유지하도록 합니다.




□ 운동을 한 뒤에는 운동으로 인해 증가된 심박수를 다시 천천히 정상으로 되돌아오도록 해야 합니다. 예를 들어서, 천천히 5분 동안 걷는 것이 마무리 운동의 시작이 되고 심장박동수와 호흡이 정상 수준으로 되돌아 올 수 있도록 해줍니다. 근육 스트레칭은 운동을 하는 동안 행해집니다. 스트레칭 후에 근육은 더 유연해지고, 굳어짐은 줄어들게 됩니다. 총 5-10분 정도 마무리 운동을 실시해줍니다. 마무리 운동을 준비운동과 같은 방법으로 해줄 수도 있습니다.

5. 준비, 마무리 운동법



준비운동은 아래 소개된 스트레칭을 한 뒤에 줄넘기, 빠르게 뛰기를 땀이 날정도 까지 해준 다음에 본 운동 프로그램을 해주세요. 마무리 운동은 천천히 걷기 다음에 스트레칭을 해주시면 됩니다^^

준비, 마무리 스트레칭법1)

<p>1) Neck flexion (목 앞으로 구부리기)</p> <p>자리에 앉아서 목과 어깨와 몸통이 바르게 서도록 유지합니다. 머리를 앞으로 구부리는데 턱이 가슴을 향하도록 합니다. 5초 동안 유지하고 10회 반복합니다.</p>	 <p>Neck flexion</p>
<p>2) Neck extension (목 뒤로 구부리기)</p> <p>자리에 앉아서 목과 어깨와 몸통이 바르게 서도록 유지합니다. 머리를 뒤로 움직이는데 턱이 천장을 향하도록 합니다. 10회 반복합니다.</p>	 <p>Neck extension</p>
<p>3) Active neck side bend (목 옆으로 운동하기)</p> <p>자리에 앉아서 목과 어깨 몸통이 일직선이 되도록 유지합니다. 머리를 오른쪽 귀가 오른쪽 어깨에 닿는 것과 같은 느낌으로 기울여줍니다. 통증이 있는 정도까지 움직입니다. 그리고 다시 왼쪽귀가 왼쪽 어깨에 닿는 느낌으로 기울여줍니다. 어깨를 향해서 머리를 기울이거나 다시 들어 올릴 때 머리가 회전이 되어서는 안 됩니다. 각각 오른쪽 왼쪽 10회씩 운동을 해줍니다.</p>	 <p>Active neck sidebend</p>
<p>4) wrist stretch(손목 스트레칭)</p> <p>한 손으로 운동하고자 하는 다른 쪽 손으로 손등을 눌러 앞쪽으로 구부러지게 한 상태로 15-30초 정도 유지합니다. 다음에는 손가락을 눌러 손등이 뒤로 스트레칭이 되도록 눌러 주고 그 상태로 15-30초 정도 유지합</p>	

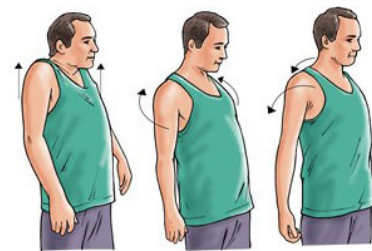
니다. 이 운동을 하는 동안 팔꿈치는 곧게 편 상태를 유지해야 합니다. 각각 손마다 3세트씩 실시합니다.



Wrist stretch

5) Scapular active range of motion
(견갑골 관절가동범위 운동)

바르게 선 상태에서 어깨를 위로 으쓱 끌어 올립니다 5초 동안 유지합니다. 그리고 어깨를 뒤로 향해서 짜주는 느낌이 들도록 유지합니다. 5초 동안 유지합니다. 다음에 당신의 어깨를 만약 당신의 뒤통수에 주머니가 있다면 손을 뒤통수에 넣는 느낌으로 어깨를 아래로 당겨줍니다 이 세 가지 동작을 10회씩 반복합니다.



Scapular active range of motion

6) Standing calf stretch
(선자세로 종아리근육 스트레칭)

벽을 보고 선 상태에서 눈과 같은 높이로 손을 벽에 대고 섭니다. 한 다리는 바닥에 발뒤꿈치를 붙인 상태로 유지하고 다른 다리는 앞으로 향하게 합니다. 뒤 쪽 발바닥을 살짝 안쪽으로 틀어줍니다(안짱다리인 것처럼). 그리고 뒤 종아리 근육이 스트레칭 되는 느낌이 들 때까지 벽에 천천히 기대섭니다. 15-30초 동안 유지합니다. 이 동작을 3번 반복합니다. 그리고 다리를 바꿔서 다시 3번 반복합니다. 이 운동은 매일 각각 해줍니다.



Standing calf stretch

7) Quadriceps stretch (대퇴사두근 스트레칭)

다친 다리를 바깥쪽으로 두고 팔 길이만큼 벽에 떨어져서 섭니다. 시선은 저면을 보고 한 팔로 벽을 짚습니다. 반대 팔로 다친 다리의 발목을 잡아 뒤꿈치가 허벅지에 닿도록 당겨줍니다. 이때 등을 돌리거나 아치가 생기면 안 됩니다. 이 상태를 15~30초 동안 유지합니다.



Quadriceps stretch

8) Standing hamstring stretch
(서서 슬굴곡근 스트레칭)

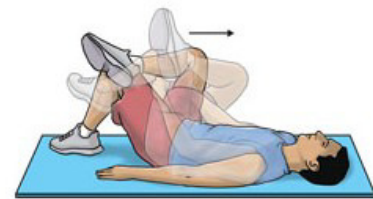
약 35cm정도 높이의 상자위에 손상을 입은 쪽의 다리 뒤꿈치를 대고 섭니다. 상체를 앞으로 기울이면서 허벅지 뒤쪽이 약간 스트레칭 되는 느낌을 느낄 때까지 엉덩이를 구부려줍니다. 어깨를 말아서 동작을 하는 것이 아니라 이 동작을 할 때는 허리를 굽혀줘야 하며 다리 대신에 아래 허리를 스트레칭 해줄 수도 있다. 앞으로 구부린 상태에서 15-30초 정도 유지해줍니다. 3회 반복합니다.



Standing hamstring stretch

9) Gluteal stretch(엉덩이근육 스트레칭)

두 무릎을 굽힌 상태에서 등을 바닥에 대고 눕습니다. 한쪽 다리의 발목을 다른 다리의 무릎위에 놓습니다. 아래에 있는 다리의 허벅지를 잡고 가슴 쪽으로 무릎을 당겨줍니다. 엉덩이가 길게 스트레칭 되는 느낌을 받을 것이고 가능한 한 다리 바로 위 엉덩이의 바깥쪽을 스트레칭 해주세요. 잡아당긴 상태로 15-30초 정도 유지합니다. 3회 반복해주세요.



Gluteal stretch