▣ 교육자료 - 운동지도

◈ 운동의 목적

1. 체중조절
2. 심폐기능 향상
3. 근골격계 기능 강화
4. 면역기능 향상
5. 스트레스 해소

◈ 체력측정의 목적

1. 체력 측정으로 발병의 조기 발견
2. 현재 건강상태 파악
3. 장래 좋은 건가 유지를 위하여
4. 현재의 질병 치료, 운동, 정신건강, 식이요법 등 관리 철저를 위하여
5. 활발한 직장 분위기 조성을 위하여
6. 생산성을 높이기 위하여
7. 산업재해를 줄이기 위하여

◈ 운동의 강도

근로자의 경우 대부분인 성인 연령대에 필요한 체력요소는 무엇보다 심폐지구력, 즉 전신지구력이 필요한 체력 요소라 할 수 있다. 자신의 체력수준에 따른 목표 심박수에 의해 운동강도를 설정한다. 유산소 운동으로 심폐지구력을 향상시키는데 **효과적인 운동수준의 목표심박수는 최대 심박수의 60~80%**이다.

◈ 운동시간

운동시간은 운동강도와 밀접한 관계가 있으며 반비례 관계에 있다. 즉, **강도가 높으면 시간은 짧아지고 반대로 강도가 낮으면 시간은 길게** 한다.

일반적으로 1회 운동시간은 준비운동과 정리운동을 제외한 **운동시간으로 20~30분이 적당하나 체력이 향상되면 45분 정도가 적당**하다.

성인에게 있어서 체력은 전신지구력으로 운동형태를 정해야 하기 때문에 **강도 높은 운동보다는 적당한 운동강도로 지속적으로 실시**하는 운동이 바람직하며 운동 후 1시간 정도에 심한 피로를 느끼지 않는 강도로 운동 시간을 설정하여야 한다.

◈ 운동형태

심폐기능을 향상시키기 위해서는 **걷기, 달리기, 자전거타기, 수영, 줄넘기** 등과 같이 대근운동으로서 지속적으로 리드미컬한 운동이 좋으며, 근력증진을 위하여는 **중량물 운동**을 하여야 한다.

◈ 걷기운동의 개요

방법	1 걷기의 요령은 발뒤꿈치가 먼저 닿고 그다음 발앞꿈치 쪽으로 중심을 이동하는 것이다. 이때 무릎은 발꿈치가 지면에 닿는 순간에 펴져야 한다. 2 허리는 바로 세우고 배를 내밀지 않은 상태에서 반듯이 걷는 자세로 행하는 것이 좋으며 팔은 무리한 힘을 주지 말고 자연스럽게 움직이는 것이 좋다. 3 걷기에서 중요한 것은 발을 딛는 요령인데 발뒤꿈치가 먼저 땅에 닿고 그 다음 발앞꿈치쪽으로 중심을 옮겨가는 방법이 좋다. 발바닥 전체로 내딛게 되면 피로가 오고 발에 통증을 느끼기 쉽다. 걸을 때는 너무 보폭에 구애받지 말고 각자의 평상시 보폭으로 걷는 것이 좋다.
효과	1 다리의 근육발달과 더불어 심폐지구력을 향상시킬 수 있는 가장 간편하고 경제적인 운동이다. 뿐만 아니라 혈액순환을 돕고 내장기관에 적당한 자극을 주어 신체 컨디션을 조절해 준다.
운동강도	1 자기 최고 심박수의 70~80%정도가 좋다.
운동빈도	1 1주당 운동의 빈도는 4회 정도가 알맞다.

◈ 걷기 실시 고려사항

복장

- 가볍고 편리하면서도 체온 조절이 가능한 복장
- 옷은 땀이 잘 흡수되는 것으로 가볍게 입는 것이 좋다.
- 추운 날씨에는 두꺼운 옷 한 벌보다는 얇은 옷 여러 벌을 입는 것이 보온에 효과적이며 털모자 등을 착용하는 것이 좋다.

걷는 코스

- 걷는 코스는 포장된 도로보다는 비포장의 언덕이 있는 길이면 더욱 좋다.

신발

- 포장로를 코스로 잡았을 때는 발이 편하면서 바닥의 두께가 1.25~2㎝정도여야 무릎과 발바닥 관절의 충격을 줄일 수 있다.

기타

- 걷는 도중 발목이나 발바닥 한복판 부위에 심한 통증이 있을 때는 운동량을 조절하는 것이 좋다. 특히 편평족인 경우에는 그 실시여부를 의사와 상의하도록 한다.

◈ 달리기운동의 개요

방법	1 바로 달리기는 상체를 약간 앞으로 기울이고 양팔을 자연스럽게 굽힌채로 비껴 흔든다. 2 처음에는 보폭을 너무 크게 하지 않도록 주의한다. 3 발의 착지동작은 뒤꿈치가 지면에 먼저 닿고 다음에 앞꿈치가 닿도록 한다. 이때 느끼는 기분은 발바닥 전체가 닿도록 한다.
자세	1 몸이 지면과 수직을 이루는 자세로 무릎을 들어올려 보폭을 크게 하는 것이 좋으며 시선은 전방 18~20m를 향하도록 한다. 손, 발, 어깨 등은 가능하면 힘을 빼도록 하고, 보폭을 크게 하여 골반부위의 가동범위를 크게 한다.
호흡	1 호흡은 입과 코를 모두 사용하여 실시하는 것이 공기를 들이쉬고 내쉴 때 저항이 적게 되어 유리하고 호흡 시에는 리듬을 갖도록 하는 것이 중요하다.
운동강도	1 자기 최고 심박수의 70~80% 정도로 한다. 2 운동시간은 20~30분 정도가 적당하며 1주일에 4회로 하는 것이 좋다.
효과	1 달리기는 심폐계에 적절한 부하를 주기 때문에 순환계의 지구력을 향상시킬 수 있으며 혈행의 촉진, 대사작용 등의 효과를 기대할 수 있다.

◈ 달리기 실시 고려사항

복장
- 몸이 활동하기에 간편한 복장으로 땀의 흡수력이 좋은 운동복을 입어야 한다.
- 부득이한 경우 교통이 혼잡한 곳이나 야간에 달리기를 할 때는 안전을 고려하여 운동복의 색깔을 달리하거나 안전표식을 부착하는 것이 좋다.

달리는 코스
- 되도록이면 교통이 혼잡한 곳을 피하고 노면이 평평하고 비포장로를 이용하면 좋다.

신발
- 신발은 발이 편하면서 탄력이 좋은 조깅화를 신도록 하고 운동강도를 조절하기 위하여 손목시계(계수형)를 착용하는것이 좋다.

기타
- 혼자서 할 경우에는 무료하기 쉬우므로 가족 친구들과 함께 부담없이 달리도록 한다.
- 달리기에 앞서 반드시 3~4분 정도 준비운동을 해야 한다.
- 달리고 난 뒤에도 5~6분간 정리 운동을 꼭 해야 한다.
- 달리기 시에 통증이나 고통이 느껴질 때는 속도를 줄이거나 멈추어 신체에 무리가 가지 않도록 한다.
- 단계적인 정지운동 없이는 다리에 집중되어 있는 혈액이 심장과 뇌로 재순환되기 어려우므로 정리운동을 반드시 실시한다.