



청소년을 위한 운동(1)

● 지금이 중요한 시기!

* 청소년기는 평생 중에서 가장 중요한 시기이며, 제2의 탄생기라 할 수 있다.

* 이 시기에는 신체의 각 부위들이 급격히 성장한다.

* 골격과 근육, 체력 등의 기초가 잡히고, 성의 구별이 뚜렷해지며 이에 따른 신체적 변화가 나타난다.

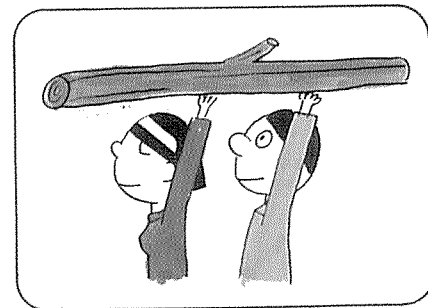
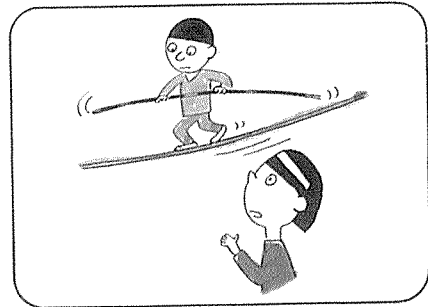
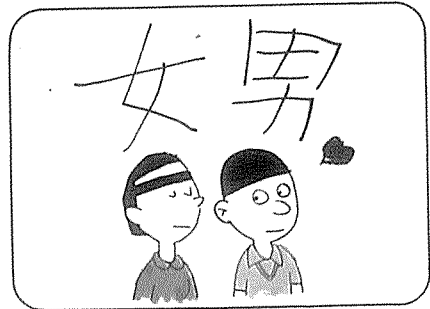
* 이 시기에 기초가 다져진 여러가지 특성들이 평생을 살아가는데 있어 중요한 토대가 된다.

* 심리적·정서적 측면: 이성과 감정이 잘 조화되지 않아 불안정하고 극단적 감정을 쉽게 나타내기도 하고 이를 행동으로 표출하려 한다.

* 이성에 대해 새로운 것을 느끼고 관심을 갖게 된다.

* 구체적 가치관, 인생관, 세계관을 형성하기 시작한다.

* 이처럼 중요한 시기를 어떻게 보내느냐에 따라 앞으로의 인생을 얼마나 알차고 행복하게 살아갈 수 있느냐가 결정된다.



●건강한 청소년이 됩시다

*건강의 초석이 되는 체격과 체력의 기초는 청소년기에 완성된다.

*이 시기에 건강하고 튼튼한 몸을 기르는데 소홀한 사람은 평생동안 건강하고 활기찬 생활을 해 나갈 수 없다.

*학교수업과 시험공부에 시달리다 보면 운동은 커녕 잠잘 시간도 부족하기 마련.

*그러나 방과 후나 주말, 잠시 쉬는 시간을 이용하여 충분한 운동을 할 수 있다.

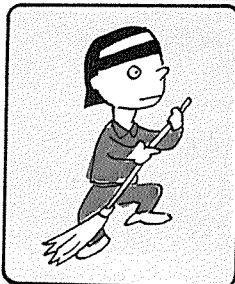
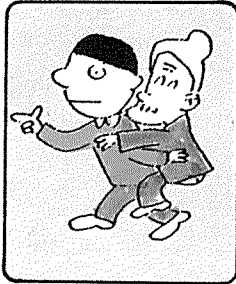
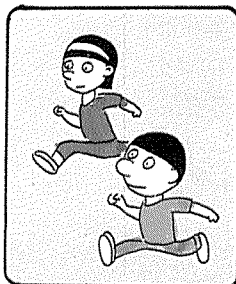
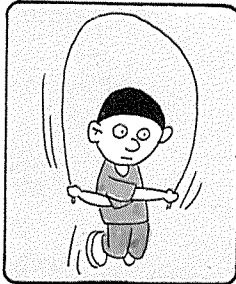
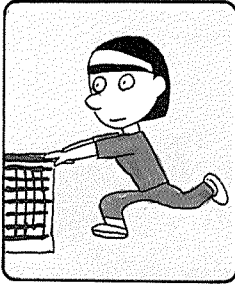
*중요한 것은 매일 규칙적으로 운동을 해야 한다는 점이다.

*공부도 체력전이다. 체력이 부족하여 중도에 공부를 그만두는 일이 있어서는 안 된다.

*건강과 체력을 지키고 향상시킬 수 있는 가장 좋은 방법은 규칙적인 생활을 통하여 몸을 쾌적하고 활기차게 할 수 있는 운동을 실천하는 것이다.

*운동은 건강증진 뿐 아니라 일상생활의 스트레스를 해소시켜 주기도 한다.

*또한 자신의 능력과 의지를 시험해 보게도 하고 강한 자신감과 긍정적이고 진취적인 생각을 갖게 하는데 도움이 된다.



●이렇게 운동합시다.

1. 심폐지구력 운동

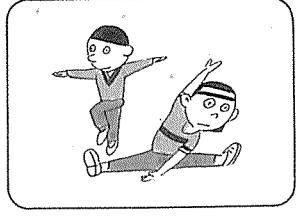
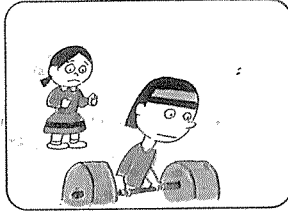
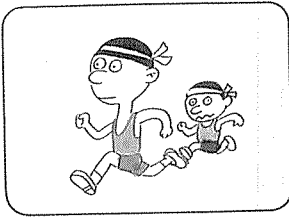
*심폐지구력이란 오랫동안 달리거나 운동할 수 있는 능력을 말한다.

*이를 기르기 위해서는 적절한 강도, 횟수, 시간으로 운동하는 것이 필요.

*일반적으로 분당 맥박수가 130~140회(10초간 22~24회) 정도의 운동을 20~30분 이상 1주일에 3~5일을 운동해야 효과적이다.

2. 근력운동

*근력운동은 근육의 힘을 기르는 운동



이다.

* 무거운 물건을 밀고 당기거나 자신의 몸무게를 이용할 수 있다.

* 상체운동이나 하체운동만 실시하는 것 보다는 목, 어깨, 팔, 다리, 가슴, 등, 배 등의 각 부위별 운동을 하는 것이 전반적 체력 향상에 효과적이다.

* 여자의 경우에도 근력운동을 하면 오히려 날씬한 몸매를 가질 수 있다.

3. 유연성 운동

* 유연성은 관절의 움직임을 크게 할 수 있는 능력이다.

* 신체 각 부위별로 적절한 스트레칭(stretching)운동을 한다.

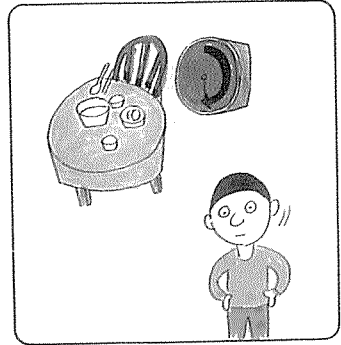
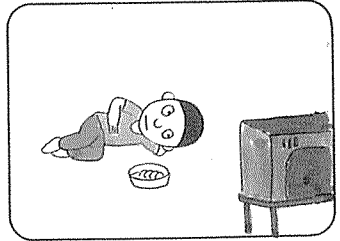
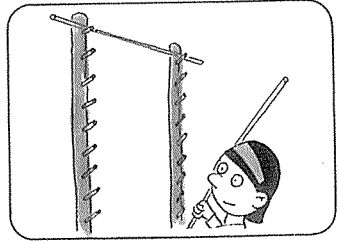
●이런 점에 유의 합시다.

* 운동을 할 때에는 각자 체력과 능력의 차이에 맞게 실시한다.

* TV를 보거나 누워있는 것과 같은 비활동적 시간을 줄여야 한다.

* 식후 30분 이내에는 심장과 위에 무리를 주므로 심한 운동은 피한다. 이때는 걷기 운동이 적합하다.

* 운동을 하기 전에는 반드시 유연성 운동과 같은 준비 운동을 한다.



* 운동의 피로가 오래 지속되지 않도록 정리운동과 충분한 휴식을 취한다.

* 고온다습한 날에는 격렬한 야외운동을 피한다.

(자료: 체육청소년부)