



운동은 예방의학이다

세상에는 문제도 많다. 그러나 비록 어려운 문제라 하더라도 그 원인을 알고나면 문제해결이 그만큼 쉬워진다. 현대인들에게는 건강상의 문제가 많다. 그 대부분의 문제가 우리사회의 구조적인 문제에 기인한다고 볼 수 있다. 그리고 그 문제의 원인은 우리들 자신에게 있음은 두말할 필요가 없다.

물·공기 등의 자연환경문제, 산업화, 도시화, 기계화 등의 문화와 공간적인 문제들이 구조적으로 인간의 건강을 위협하고 있다. 그리고 그중에 중요한 원인 하나가 운동부족이다. 동물인 인간은 적당한 운동이 없으면 체력과 기능이 저하되고 콘디션과 질병에 대한 저항력도 떨어지게 되어 있다.

인간의 수명은 120세라고 한다. 누구나 적당하게 먹고, 운동하고, 휴식하면 무병장

수하고 천수를 누릴 수 있는데, 문제는 사람이 이를 지키지 않고 무리하거나 지나치거나 안일하기 때문이라고 한다.

다시 말하면 흡연, 과음, 과식, 과로 등으로 스스로 자신의 건강을 파괴시키기 때문에 단명하게 된다는 것이다.

인간은 누구나 행복하게 잘 살기를 바라고 건강하게 오래 살기 위해 그렇게 힘쓰고 노력하면서도 스스로 이를 거부하듯 하는 삶의 현실이 안타깝다. 운동의 필요성이나 가치는 여러가지로 설명될 수 있는데 그중에 하나의 예를 들면 사람이 먹고 소화시키고 흡수하고 힘으로 발산하는 것과 아궁이에 불을 지펴 밥을 짓는 것이나 비슷하다. 우리 몸은 아궁이요 뿔감은 음식이요 힘은 화력이다. 그리고 운동은 신선한 산소를 공급하여 완전연소를 돕는 송풍기와 같다.

음식물이 몸속에서 소화될 때는 가스를

발생시키게 되고, 축적된 영양분을 발산시킬 때도 가스를 발생시킨다. 또한 아궁이에 검정이 쌓이면 열효율을 떨어뜨리듯이 영양과잉이나 비만현상도 이와 같다. 이때 적당한 운동이 몸속의 연소를 돕고 생리적 청소역할을 한다. 몸속에 불필요한 가스를 오랫동안 쌓아두면 독소가 되고 만병의 원인이 된다.

운동은 혈액순환과 신진대사를 촉진하고 몸속의 불필요한 잉여 에너지를 깨끗하게 소화시켜 준다. 그리하여 몸속에 잔재해 있는 독소와 노폐물 등을 효과적으로 배출하고, 항상 활기찬 최상의 기능과 큰 디션을 유지하도록 해준다.

얼마전 연세대 의대의 황수관 교수가 연구보고한 내용을 보면 사우나를 한 후에 나온 땀과 운동을 한 후의 땀을 분석해 보니 사우나로 인한 땀 속에는 체내에 필요한 성분인 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 인 등이 함께 배출됨이 밝혀졌으나 운동으로 인한 땀 속에서는 반대로 체내의 노폐물과 발암

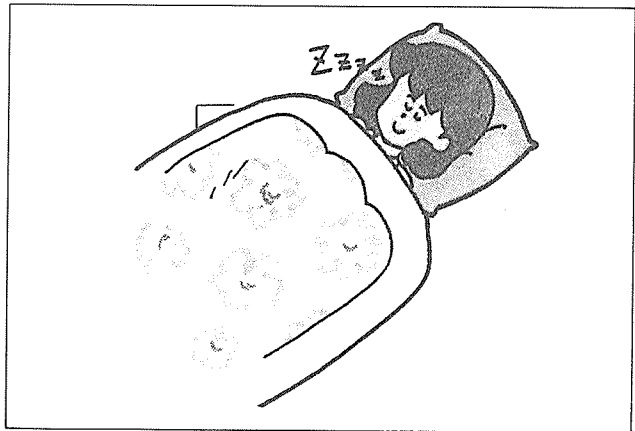
물질, 중금속, 납성분 등의 몸에 해로운 물질이 빠져 나가고 몸에 이로운 물질은 상대적으로 보강되는 효과를 얻고 있음이 밝혀졌다.

덧붙여서 말하고 싶은 것은 수비는 공격보다 3배나 유리하다. 따라서 건강도 평소 예방의학적 차원에서 표시하면 그만큼 효과가 높다. 만약 건강을 해친 후 회복하기 위해 힘을 써야 할 때에는 몇배의 노력이 필요하고, 회복된다 하더라도 반드시 후유증은 그대로 남아 있음을 알아야 한다. 운동은 예방의학이다.

잠자리(침상)체조의 이론과 실제

사람은 누구나 인생 중 약 삼분의 일을 잠자리에서 보내게 된다. 이는 결코 작은 시간이라고 할 수 없다. 잠이란 인간의 건강유지를 위한 3요소인 적당한 영양섭취, 적당한 운동, 적당한 휴식 중 가장 좋은 휴식수단이며 가장 편안한 시간이다. 이러한

잠은,
인간의 건강유지를 위한
3요소인
적당한 운동, 영양섭취,
휴식 중 가장 좋은
휴식수단이다.



잠에도 양적인 면과 질적인 면이 있는데 이 양면이 적절할 때 가장 높은 휴식 효과를 얻을 수 있다.

사람의 키는 아침보다 저녁에 1~2cm나 작다. 이것은 밤새 누워 있으면 키도 늘어나고 낮동안 활동하면 단단하게 다져져 줄어들었다는 것을 의미한다.

따라서 잠자리 체조도 아침저녁 체조의 목적과 내용이 달라야 한다. 저녁은 하루 동안 뭉쳐진 근육과 지친 몸을 어느정도 풀어주어야만 숙면을 할 수 있기 때문에 몸을 보다 편안하게 잘 쉴 수 있도록 '쉬어체조'를 실시해야 하는 반면에, 아침은 다시 직업전선에 나서기 위한 준비시간이므로 밤새 풀어진 근육과 관절과 정신을 단단하게 조이고 정신을 차리라는 뜻으로 '차렷 체조'를 실시해야 한다.

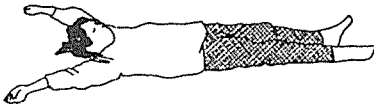
잠자리 체조 시 유의사항은, 저녁체조 시는 몸을 가볍게 풀어주고 근육과 관절을

시원하게 펴주고 늘려주는 것과 낮동안 지나치게 혹사당한 다리를 높이 들고 흔들여 주는 등 간단하고 가벼운 운동으로 해서 15분 내외로 끝내는 것이 좋다. 왜냐하면 힘든 운동이 되면 혈압과 체온이 상승하게 되고 정신이 긴장되어 오히려 잠을 쫓아버릴 염려가 있기 때문이다.

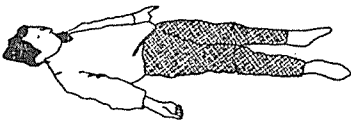
만약 잠자리 체조를 하다가 땀이 나면 적당한 수온(차거나 뜨겁지 않는)으로 샤워를 한 후 성서 등과 같은 책을 보는 것이 좋다.

아침체조 시는 먼저 몸을 가볍게 뒤적이거나 펴서 온몸을 풀어준 후 제법 강도 높은 근력운동까지 실시하여 온몸을 단단하게 긴장시켜 준다. 아침 잠자리 체조시간은 30~1시간 정도로 하고, 특히 날씨가 춥고 밤이 긴 동절기에는 노년층에 권장할 만한 운동이다.

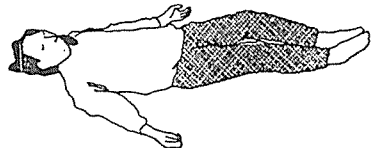
저녁 잠자리 체조



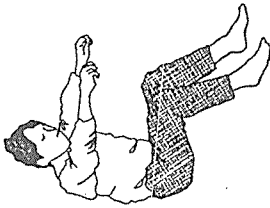
① 누워서 온몸을 쭉 펴며 기지개켜기를 10초정도 지속한다.



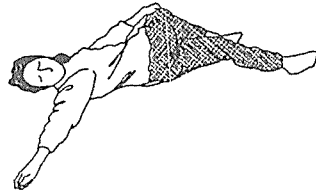
② 바로 누워 팔과 다리를 안과 밖으로 가볍게 들며 흔들거나 좌우쪽으로 가볍게 들며 흔들기를 적당히 실시한다.



③ 편안히 누운 다음 좌우무릎을 번갈아 가볍게 굽혀 펴며 다리들기를 적당히 실시한다.

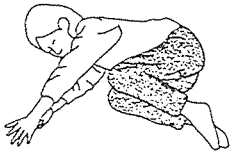


④ 편안히 누워서 가볍게 팔과 다리를 굽혀 들고 힘들이지 않고 흔들거나 들어주기를 적당히 실시한다.



⑤ 그림과 같이 한쪽 무릎을 옆쪽으로 굽혀 들어 몸통틀기를 10초이상 지속한다(좌우로). 이때 시선은 무릎반대쪽 손끝을 주시한다.

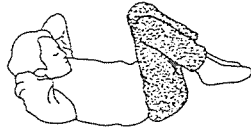
아침잠자리 체조



① 등 움추리기 : 그림과 같이 한쪽 옆으로 누운 다음 두무릎을 가슴쪽으로 바짝 끌어들

이며 동시에 등도 둥글게 움추려 척추 마디마디를 길게 늘려주기 10초이상 지속한다(좌, 우).

③ 다리뒤틀면 늘이기 : 그림과 같이 한쪽다리를 펴서 위로 든 다음 발목을 젖혀 발끝을 아래로 내리면서 늘여주기를 20초 이상 지속한다(좌, 우).



④ 윗몸 들기 : 그림과 같이 양무릎을 굽혀 들고 뒷머리를 감싸잡고 누운 다음 고개를 들고 가볍게 몸에 반동을 주며 윗몸들기를 20~40회 실시한다.

② 측면 몸펴기 : 그림과 같이 한쪽 옆으로 누운 다음 윗쪽에 있는 다리를 펴서 뒤로 길게 늘이면서 가슴을 바닥쪽으로 틀어 낮추며 몸이 시원하도록 길게 펴주기를 10초이상 지속한다.(좌, 우)



⑤ 어깨, 가슴펴기 : 자리에서 일어나 강아지가 기지개를 켜듯 양손을 앞으로 쥐고 가슴을 낮추며 어깨 가슴펴기를 10초이상 지속한다. ㉞



〈필자=한국사회체육센터 생활체육국장〉