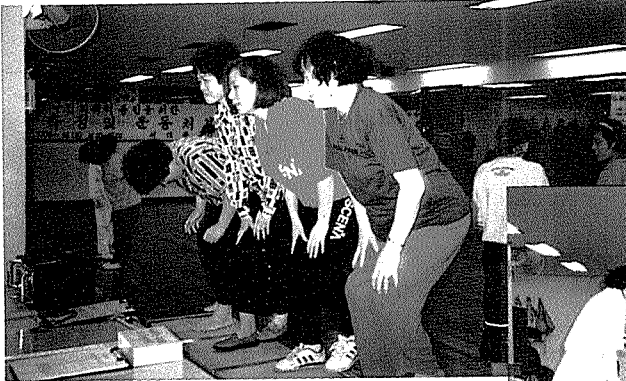


건강을 지키는 현장

자신에게 맞는 운동을 선택합니다.

“구민 체력측정 및 운동처방”에 나선

서대문구청 생활체육과



건강을 위한 규칙적인 운동의 필요성이 강조되고 있는 가운데, 서대문구청이 구민의 체력을 측정해 주고 이에 따른 운동처방까지 내려주어 관심의 대상이 되고 있다.

한국체육과학연구원의 협조를 얻어, 구민들의 체력을 측정 후 적절한 운동처방을 내려줌으로써 구민들에게 건강과 운동의 중요성을 깨닫도록 한 이 프로그램은 그동안 생활체육의 혜택을 받지 못했던 일반주민들에게 체육을 생활화할 수 있는 좋은 계기를 마련해 주었다.

앞으로 지속적으로 이 프로그램을 실시할 계획이라고 말하는 서대문구청 뿐만 아니라, 다른 지역 구청에서도 구민을 위한 이러한 계획이 세워지길 바라면서 이번 호에 서대문구청 “체력측정 및 운동처방” 프로그램을 소개한다.

건강을 지키는 현장

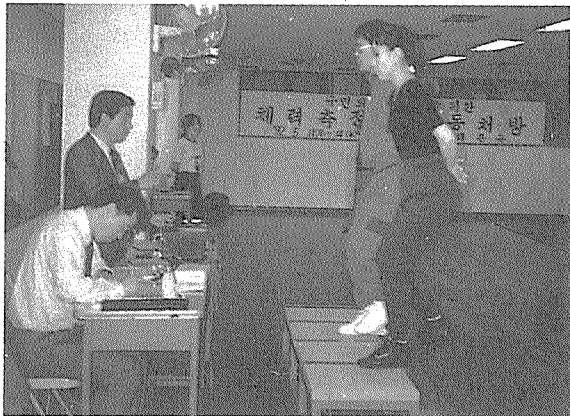
자신의 신체 조건에 맞는 운동 선택 필요

『서대문구 지역주민들의 체격과 체력을 측정해서 각자에게 맞는 과학적인 운동 방법을 제시해 주고, 이를 통해서 주민들의 체력 향상에 기여하자는 데에 목적을 두고 “체력측정 및 운동처방” 프로그램이 운영되었습니다.』

서대문구청의, “체력측정 및 운동처방” 프로그램 운영을 담당했던 체육지도사 심경선씨의 프로그램 운영 목적에 대한 설명이다.

심경선씨는 또, 『건강을 지키기 위해서는 운동이 반드시 필요하지요. 그렇지만 어떤 운동이든 무조건 한다고 해서 모두 건강에 도움이 되지는 않습니다. 자신의 신체조건에 맞는 운동을 선택해서 규칙적으로 실시하는 것이 올바른 운동 자세입니다. 한 예로, 조깅이 좋다고 해서 너도나도 하게 될 경우, 심장이 약한 사람에게는 오히려 해가 될 수도 있지요. 건강한 사람도 갑자기 심한 운동을 하게 되면 무리가 가니까, 단계별로 차근차근 운동량을 늘려나가야 하구요. 이렇게 하려면 역시 자신의 신체조건이 어떤지 아는 것이 역시 가장 기본이겠지요?』 라면서 이런 배경 속에서 서대문 주민들의 체력측정을 실시하게 되었다고 설명한다.

주민들의 많은 호응을 받았던 이 프로그램에, 서대문구 도명정 서대문구청장도 직접 참가해 운동처방을 받았다.



관내 기관의 협조도 한 몫

지난 5월11일부터 14일까지 실시된 이 프로그램은 관내 기관과

건강을 지키는 현장

체육시설의 많은 협조로 실현되었는데, 흥은3동의 삼손헬스클럽이 장소와 체중계를, 창서국교가 신장계와 매트 등을 제공해 주었고 한국 체육과학 연구원에서 개개인의 체력 수준과 운동방법에 관한 평가를 내려 주었다.

● 근력·순발력·지구력·유연성·민첩성 등 측정

이 체력측정의 내용은, 신장·체중·피하지방 등 체격측정과 근력(30초간 윗몸일으키기), 순발력(제자리 멀리뛰기), 유연성(윗몸 앞으로 굽히기), 지구력(1분간 계단오르내리기), 민첩성(10cm왕복달리기), 조정력(눈감고 외발서기) 등의 체력측정으로 되어 있다.

이 결과를 가지고 5단계로 되어 있는 체력평가와 운동처방을 각 개인에게 제시해 주었다.

이 프로그램에 참가해 운동처방을 받은 도명정 서대문구청장(51세)은, “근력과 순발력은 우수하나 연령이 증가함에 따라 유연성과 지구력이 다소 떨어진다.”는 결과와 함께, “빠른 걸음으로 30분 걷기, 골프, 주1회 정도의 수영이나 등산이 적합한 운동이며, 축구,배구,테니스 등 과격한 운동은 삼가는 것이 좋다.”는 운동처방을 받았다.

● “운동정보와 처방” 책자로 배부

구청직원, 구민 등 130여명이 참가했던 이 프로그램에서는 또, “운동정보와 처방”이라는 책자를 지역주민들에게 나누어 주었다. 체력별 건강증진 방법, 성인병 예방운동, 운동시 상해예방 등의 내용과 함께 개개인의 체력측정 및 운동처방표를 이 책자에 기록해 줌으로써 좋은 운동 자료로 활용되도록 하기도.

● 주민 체력측정 위한 고정시설 마련할 계획

주민들로 부터 많은 호응을 받은 이 프로그램은 현재, 보다 체계적이고 지속적인 운영·관리를 위해 참가했던 사람들을 대상으로 설문조사를 실시하고 있다.

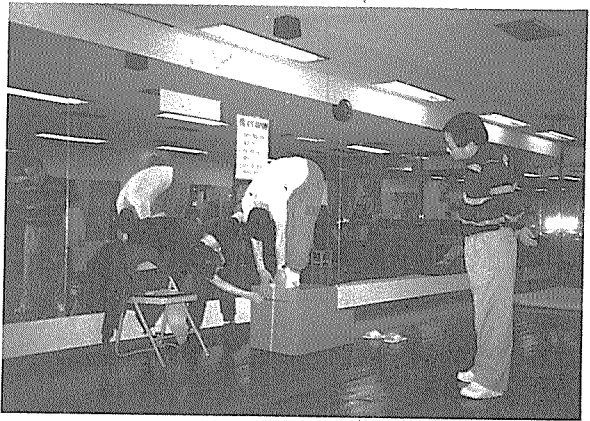
이번이 처음이었던 만큼 정확한 결과 분석을 토대로 하여, 오는

서대문 구민들의 체력측정과 운동처방을 통해 구민 체력 향상에 기여하자는 것이 이 프로그램의 목적이다

건강을 지키는 현장

9월~10월 경에 다시한번 이런 기회를 마련하겠다고 밝힌 서대문구청은, 앞으로 체육센터 내에 “주민 체력측정 및 운동처방”을 위한 시설을 마련해 정기적으로 운영할 수 있도록 할 계획이라고 한다.

또한 이들은 구민들의 체력관리를 보다 체계적이고 지속적으로 해내기 위해 하반기에는 전산화 작업도 할 예정이라고 밝힌다.



앞으로 주민 체력측정 및 운동처방을 위한 고정 시설을 마련할 계획이라고 서대문구청측은 밝힌다.

● 7월 7일, 온누리 예술관 생활체육강좌 개설

한편, 서대문구청 생활체육과는 이외에도 구민들을 위한 생활체육교실을 연중개설하고 있다. 테니스·에어로빅·볼링·게이트볼·베드민턴 등 자신의 적성과 신체조건에 맞게 선택할 수 있도록 다양한 운동프로그램이 마련되어 있다.

또한 이들은 오는 7월7일 오후 2시부터 6시까지 구민들을 위한 생활체육강좌를 개설한다. 온누리 예술관(명지여고 옆)에서 열릴 이 강좌에서는, 올바른 운동방법, 운동시 상해처치법 등의 이론과 함께 스트레칭 보급을 위한 실기시범도 있을 예정이다.

서대문구민 뿐만 아니라 관심있는 모든 사람들의 참가를 기대한다고.

자세한 내용은, 서대문구청(연희3동 168-6)생활체육과 심경선씨 (전화 330-1455~7)에게 문의하면 된다. ☎