



장애인을 위한 운동(1)

● 장애인과 운동부족

* 장애인의 체력은 매우 낮은 수준

* 원인

- 정신적·신체적 장애로 인한 환경적 요인

- 보다 근본적 원인: 활동을 꺼려 하는 소극적 행동 양식

* 운동부족→근육 위축, 내장기관의 작용과 혈액순환에 지장을 주어 결과적으로 또 다른 장애 유발.

* 성인병은 대부분이 운동부족과 관계가

있다.

* 운동이 부족하면 정서적 불안·흥분 등에 의한 긴장 상태가 지속되어, 목·척추·어깨 등의 신체 부위에 심한 통증을 유발할 수 있다.

* 활동적으로 움직이는 것은 생명체의 본능이다.

* 신체적·정신적 장애에서 비롯된 운동부족을, 다른 사람들보다 더 많이 활동함으로써 극복하여 건강과 체력을 회복시키고 생기있고 의욕적인 삶을 살아갈 수 있도록 해야 한다.



● 장애인 운동의 중요성

- * 운동은 심신의 건전한 성장·발달, 정서적·사회적 발달, 질병에 대한 저항력 증진 등 여러가지 효과가 있다.
- * 장애인은, 장애 조건에 따라 여가시간을 마련하여 자발적으로 활동함으로써 체격·체력의 발달은 물론 건강을 유지·증진시킴으로써 자신의 일상생활을 풍요롭게 해야 한다.

* 장애인 운동의 효과

① 운동은 약해진 체력과 건강을 회복시켜 준다.

장애로 인한 운동부족은 기초체력 수준의 저하, 신체적 균형 저해를 초래해 상해의 위험과 질병의 가능성을 높게 한다.

운동은 체력 및 적응력 향상에 좋은 방법이다.

② 운동은 정신적·정서적으로 안정감과 적응력을 키워준다.

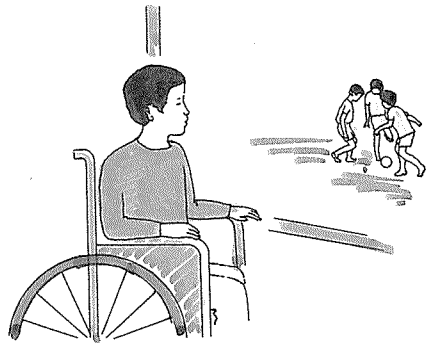
자유로운 형태 속의 운동은 체내 에너지를 발산시켜줌으로써 정신적 긴장·불안·피로를 해소시켜 정신적·정서적 안정과 적응을 높여준다.

③ 운동은 사회적 발달을 촉진시킨다.

동료들과의 운동경기, 집단활동 등을 통해 자신을 통제하고 다른 사람의 입장을 이해하게 된다.

④ 운동은 장애의 치료 및 재활에 도움이 된다.

장애조건을 고려하여 체육활동에 참가함으로써 장애를 치료·개선하고 체력의 유지·증진을 도와주고 복원능력을 향상시켜 준다.



● 운동 시 고려사항

* 신체활동 가능성의 여부 판단(운동 적성의 판단)

- 운동 전에 우선적으로 운동을 해도 좋은지 판단해야 한다.
- 판단은 의사의 진단에 따라 그 운동의 실시 여부를 결정해야 한다.
- 운동 적성의 판단이 어려운 경우는 가장 낮은 수준의 운동부터 시작하여 병의 상태 변화를 살피면서 운동의 영향을 판단한다.

* 운동부하의 결정

- 운동의 종류는 장애의 종류 및 정도에 따라 다르므로 장애시기의 추이, 증상의 변화, 기능의 회복에 따라서 조정한다.
- 처음에는 걷기, 수영 등의 리드미컬한 운동을 하는 것이 좋다.
- 운동강도는 산소섭취량, 에너지 대사량, 심박수 등에 의해 결정하지만 장애인의 경우는 매우 위험하다.
- 가장 실제적인 방법→운동 시와 운동 직후의 심박수를 측정하여 상대적인 신체의 부담도를 보는 것.
- 실제 운동을 할 경우에는 낮은 수준에서 시작해 상태를 살피면서 서서히 신체를 운동에 익숙해지도록 해야 한다.
- 운동의 지속시간, 빈도 등에 의해서 운동의 신체부담도가 달라지므로 자



각증상, 피로상태, 임상소견 등을 참고하여 운동을 해야 한다.

- 장애인의 경우, 처음에는 짧게, 적은 양을 수행하다가 서서히 운동량을 증가시켜 나가는 것이 효과적.

* 운동 시 유의사항

- 신체는 운동을 할수록 발달하지만, 신체 상태를 고려하지 않고 지나치게 운동을 하면 오히려 역효과.
- 운동을 하기 전에,
 - ① 의학적 승인을 얻어 운동의 실시 여부를 결정한다.
 - ② 준비운동과 정리운동을 충분히 한다.
 - ③ 운동종목과 자신의 장애조건을 감안하여 운동에 알맞는 자세를 취한다.
 - ④ 자주 휴식을 취하여 피로를 덜어 준다. ㉞

(자료 : 체육청소년부)