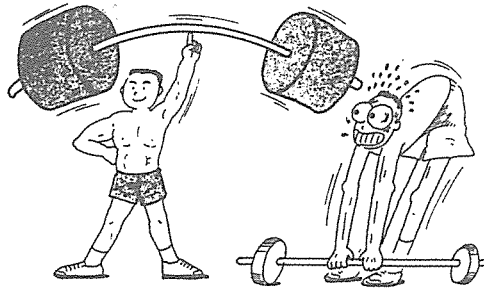


운동시 유의사항

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



1. 운동 전의 유의 사항

◀38

1) 신체의 컨디션 점검

발 열·감기증상·설사·피로·신체의 부상 시에는 되도록 운동을 하지 않는 것이 좋으며, 하더라도 가벼운 체조 정도로 그친다.

2) 준비운동

준비운동의 목적은 운동 전에 미리 체온을 높여 호흡순환계·근육계·관절 등을 안정 상태에서부터 운동하기 적당한 상태로 서서히 유도함으로써, 각종 상해를 예방하고 안전하게 운동을 할 수 있도록 하는 것이다.

준비운동은 약 10분간 실시하는 것이 적당하며, 먼저 전신의 주요 관절을 고르게 신전한 후 앞으로 실시할 운동 종목에 특히 필요한 근육과 관절을 중점적으로 풀어주는 순서로 실시한다.

3) 추울 때

영하의 기온에서 운동을 할 때 호흡기관의 손상과 동상 등이 발생할 수 있다. 피부에 대한 동상은 영하의 날씨에서 주로 발생하지만, 호흡기관의 손상은 영하 12℃ 이상에서는 거의 발생하지 않는다.

일반적으로 11℃~12℃ 이하에서는 운동을 하지 말아야 한다. 추운 날 운동할 경우에는 준비운동을 평소보다 오래 해야 하며, 되도록 옷을 두텁게 입고 운동에 의해 체온이 상승함에 따라서 하나씩 벗어 나가도록 한다.

4) 더울 때

매우 더울 때는 격한 운동을 피하는 것이 좋다. 운동 중에는 다량의 열을 생산하기 때문에 체온이 상승되기 쉽고, 과도한 체온상승을 억제하는 기능이 동원된다. 그

러나 그 기능이 한계에 달하여 체온이 40℃ 혹은 그 이상이 되면 소위 열사병이 생길 수 있다.

하루 중 가장 더울 때는 옥외에서의 운동을 피하며, 가능한 한 기온이 떨어지는 이른 아침이나 저녁에 하도록 한다.

5) 식후 경과시간

식후에는 소화·흡수기능이 왕성해지기 때문에 위·간장·장 등의 소화기관의 활동을 위한 많은 혈액이 필요하다. 그러나 운동을 하게 되면 활동근의 산소 수요가 높아지기 때문에 소화기관에 대한 혈류를 적게 하고 활동근에 보다 많은 혈액을 배분하는 반응이 일어난다.

따라서, 식후 얼마간은 소화에 충분한 시간을 제공할 수 있도록 운동을 피하는 것이 좋다. 가벼운 운동의 경

우 최소한 식후 1시간, 강한 운동의 경우 최소한 식후 2시간이 지난 후 운동을 시작하는 것이 좋다.

6) 복장

의복은 가볍고 습기를 잘 흡수하고 공기가 잘 통하는 것이 좋으며, 화학섬유 제품보다는 면 제품이 좋다. 소매와 바지의 길이는 운동 중 심한 더위와 추위를 느끼지 않는 것이 좋기 때문에 일기와 운동의 강도에 따라 긴소매·반소매·반바지 등을 적절하게 선택한다.

신발은 가볍고 굽이 낮은 것이 일반적으로 좋다. 특히, 직사광선이 강할 때는 피부를 많이 노출시키지 않는 복장이 좋다.

2. 운동 중의 유의사항

1) 운동 초기 고통 발생시

운동을 자주 하지 않던 사람이 갑자기 운동을 시작하면 5분 이내에 고통스러워 더 이상 운동을 할 수 없는 경우가 가끔 일어난다.

이러한 현상은 갑자기 높아진 산소 요구량에 비하여 심폐계에 의하여 운반되는 산소의 공급량이 너무 낮거나, 근육의 피로를 유발하는 젖산이 과도하게 축적되기 때문에 발생한다. 이때에는 일단 운동을 중지하고 휴식을 취한 다음 보다 가벼운 운동을 시작하는 것이 좋다.

2) 운동 중 앞가슴에 통증이 느껴질 때

운동 중 가슴 부위에 중압

운동 상해 시 응급처치의 4대 원칙

- ① 안정(Rest) : 상처부위는 되도록 움직이지 않도록 하고 경우에 따라서는 고정시킨다.
- ② 냉각(Ice) : 다친 후 48시간까지는 상처 부위를 냉찜질하여 혈종이나 통증을 방지한다.
- ③ 압박(Compression) : 상처를 압박하여 붓는 것을 방지한다. 그러나 너무 강하게 오랫동안 압박하지 않도록 주의한다.
- ④ 환부높임(Elevation) : 상해 부위를 심장의 위치보다 높게 해두면 중력의 작용으로 과잉 출혈이나 붓는 것을 줄일 수 있다.

* 4가지 원칙을 암기하기 쉽도록 영어 제목의 첫글자를 따서 RICE ('밥'이라는 의미)의 원칙이라고 한다.

* 이상의 조치를 3시간 반복해서 실시한다. 즉, 30분간 냉각과 압박을 동시에 하고 15분간은 압박봉대를 풀고 피부를 따뜻하게 해서 혈행을 좋게 한다.

감이나 통증을 느끼는 일이 있다. 이는 찬 공기가 기관지를 자극하여 일어나는 기관지통과 심장 근육의 산소 부족에 의한 협심통이 대부분이다.

기관지통의 경우에는 운동을 마친 뒤에 헛기침이 나는 경우가 많으나 크게 우려할 필요는 없으며, 이 경우에는 마스크를 하고 운동하는 것이 좋다.

3) 운동 중 복통 발생시

달리는 중에 잘 일어나는 옆구리의 통증은 장내 가스의 축적에 의한 것으로 알려져 있다. 장내의 가스는 음식물의 발효와 탄산음료 등에 의한 것이다.

복통이 일어났을 경우에는 달리는 것을 중지하고 보행을 하면 자연적으로 나아지며, 나아진 후 운동을 다시 시작해도 지장이 없다.

4) 운동 중 근육통 발생시

평소 운동을 하지 않다가 운동을 행한 경우나 심한 운동 후에, 혹은 이제까지 행해 왔던 운동강도를 변경했을 경우 근육의 통증이 일어난다. 근육통은 근의 염증성 변화에 의한 것으로 알려져 있으나 하루나 이틀 정도면 통증이 없어지기 때문에 특별히 걱정할 필요는 없다.

가벼운 통증의 경우에는 운동을 중지하지 않고 계속하는 편이 좋으며, 심한 경우에는 1~2일 정도 운동을 중단하는 것이 바람직하다.

5) 운동 중 상해 발생시

운동 중에 주로 발생하는 상해는 염좌(삐는 것), 근육의 부분단열, 골절 등이다. 이와 같은 경우에는 안정을 기본 원칙으로 한다. 처치를 잘못하면 후유증의 위험이 있으므로 의사의 진료를 받는 것이 좋다. 