

## 건강 증진을 위한 운동

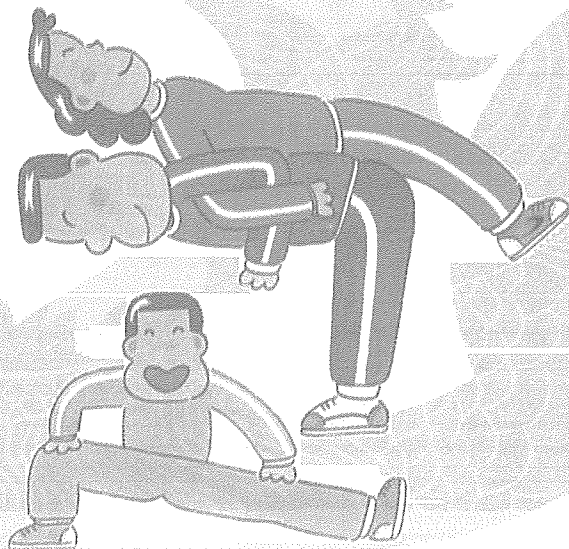
문명의 발달과 더불어 생활은 점점 편리해지고 있다. 이제 사람들은 걷기보다는 자동차를 타고 다니고, 육체적인 노동보다는 책상이나 컴퓨터 앞에서 하는 일을 더 선호한다. 통신 문화의 발달로 더욱 더 사람들은 앉아서 일하게 되고 공장의 작업도 예전의 수동식에서 기계식, 자동식으로 바뀌면서 작업에서의 운동량도 대폭 감소했다.

인류가 힘겨운 육체 노동에서 벗어나 여윌

갖게 되는 것은 반가운 일이지만, 줄어드는 운동량으로 인하여 건강에 미치는 부정적인 영향들이 속속 보고되고 있다. 이러한 영향에 따라 선진국에서는 이미 운동의 결핍을 중요한 건강 위험 요인으로 보아 범국가적으로 운동을 적극 장려하고 있다.

미국 의 경우 "Healthy people 2000"의 목표로서 6세 이상 국민의 최소한 30%가 경도 또는 중등도의 운동에 규칙적으로 하루에 30분 이상씩 참여하는 것을 권장하고 있다.

운동은 심폐 기능과 대사 과정을 향상시키고 골격근 상태를 호전시키며 심리적으로도 좋은 영향을 미친다. 운동이 특히 도움이 되는 질병은 관상동맥질환·중풍·당뇨병·고혈압·골다공증·골연골염·요통·고지혈증·비만, 정신 심리적 질환 등이다.



도에 따라 15분에서 60분 정도, 매일, 최소한 주 3회 이상 지속적으로 실시해야 건강에 도움이 된다.

### ❖ 운동 프로그램의 실제

#### 1. 걷기 운동

걷기는 특별한 장비나 경제적인 투자 없이도 행할 수 있는 가장 안전한 유 산소성 운동으로 알려져 있다. 걷기 운동의 실시 방법은 일상생활을 위

해서 걷는 것과 조금 다르게 진행할 수 있다.

즉, 운동으로서의 걷기는 자연스럽고 편안하게 하되 천천히 걷기부터 시작하여 경쾌하면서도 약간 빠르게 실시자의 운동 수준에 따라 그 속도를 조절하여 실시하고, 상체를 똑바로 펴고 바른 자세로 서서 몸에 힘을 빼고 머리를 든 자세로 실시한다.

시선은 바닥을 보지 말고 정면을 보면서 걷고, 팔은 90도까지 구부려도 좋고 팔 동작과 다리 동작이 반대가 되는 바른 걸음을 걷도록 한다. 팔의 움직임을 크게 하고 발뒤꿈치부터 땅에 닿게 하여 미는 듯이 발 앞부분으로 지면을 차며 발뒤꿈치-발 중앙-앞꿈치의 순으로 앞으로 내딛는 동작을 반복한다.

30세 미만의 사람들은 처음에는 일주일에 3일 정도, 하루에 3km/30분씩 걷다가 점차 강도와

한편 건강을 위한 운동에는 안전성, 높은 효과, 즐거움 등 3가지 기본적인 조건이 있다. 즉, 운동 강도의 경우 지나치게 힘이 든 운동은 안전성이 낮고 고통을 수반하므로 여유 있는 운동 강도를 선택해야 하는데, 그렇다고 너무 가벼운 운동은 안전성이 높아도 효과를 기대할 수가 없다. 따라서 너무 가볍지도 힘들지도 않은 적당한 운동을 선택하는 것이 중요하며 즐거운 마음으로 운동을 해야만 효과를 극대화할 수 있다.

운동을 처음 시작할 때는 개인의 체력, 건강 정도, 연령 등에 따라 적절한 운동을 선택해야 하며, 처음부터 힘든 운동을 하게 되면 몸에 무리가 갈 수 있으므로 운동 강도는 점진적으로 높여 나가도록 한다.

또 유산소 운동을 주로 하는 것이 바람직하며, 준비 운동과 정리 운동을 제외한 주 운동 시간을 강

빈도를 높여 10주 후에는 일주일에 5일씩, 하루에 약 4.8km/40분씩을 걸을 수 있도록 하는 것이 좋다.

30~40대의 성인은 일주일에 3일 정도를 하루 3km/35분씩 걸다가 10주 후에는 일주일에 4~5일씩, 하루에 4.8km/50분씩 걸도록 한다. 50대는 일주일에 4일씩, 하루에 1.6km/20분씩 걷기 시작하여 12주 후에는 일주일에 4일씩, 하루에 4.8km/45분씩 걸을 수 있도록 강도를 점차 높여 가면 운동의 효과를 볼 수 있다.

또한 매일 같은 코스를 걷게 되면 지루함을 느낄 수 있으므로 코스를 변경하여 주변 경관을 즐기면서 운동을 할 수 있는 곳을 선택하면 운동의 상쾌함을 더해 줄 수 있고, 집을 나서면서 운동하는 장소와 귀가 예정 시간을 식구들에게 알려 주면 좋겠고, 교통이 복잡한 시간은 피하는 것이 보다 안전하고 유쾌한 운동이 된다.

이 걷기 운동은 노령자나 과다 체중자 그리고 수술 후 회복기에 있는 사람에게 아주 적합한 운동이며, 심장 질환 환자에게 환자의 능력에 알맞은 운동을 실시하게 하면 재활의 효과가 뚜렷하다. 운동에 필요한 준비 도구로는 발에 잘 맞고 쿠션이 좋은 신발과 편안한 옷차림이면 족하다.

또한 같은 거리를 운동했을 경우 조깅과 거의 같은 양의 에너지가 소비되어 체중 조절에 매우 유리한 운동일 뿐만 아니라 운동 실시 중 상해의 위험이 거의 없어 안전할 뿐만 아니라 꾸준히 계속하면 운동의 효과를 크게 볼 수 있는 유산소성 운동이다.

반면에 이 걷기 운동은 조깅에 비해 시간이 좀더 많이 걸려 지루

한 감을 가질 수 있어 꾸준히 하고자 하는 인내심이 요구되며, 과다 체중자나 운동을 처음으로 시작한 사람이 성급하게 속도나 거리를 증가시키게 되면 근육이나 무릎, 발목 등의 관절에 통증이 올 수도 있다. 특히 과다 체중자의 운동량 증가에는 특별한 주의가 필요하다.

드물게, 아주 건강한 사람이나 체력이 좋은 사람이 걷기 운동을 할 경우는 목표 심박수에 도달하지 못해 운동의 효과를 보지 못할 수도 있는데, 대체로 속도를 증가시키면서 해결할 수 있다.

## 2. 조깅

일반적으로 걷는 다음의 단계로 표현되는 조깅은 경쟁적인 성격의 달리기와는 구별되는 것으로 개인



에게 알맞은 속도와 거리를 선정할 수 있을 뿐만 아니라 자발적이고 자유스러운 참여로 최소한의 피로감과 최대한의 즐거움을 얻기 위한 유산소성 운동이다.

조깅은 비만 체중을 줄이는데 효과적인 방법인 동시에 심장과 폐 기능을 향상시키는 데도 바람직한 운동이다. 조깅의 복장은 간편하고 기후에 알맞은 복장을 갖추고 반드시 준비운동을 실시해야 하며, 초보

자는 걷기부터 시작하여 그 다음 걷기와 뛰기를 병행하여 실시하다가 익숙해지면 완전한 조깅을 실시한다.

호흡을 할 때는 흉식 호흡보다는 복식 호흡이 바람직하고 공기의 통로를 넓게 하기 위해 입과 코를 모두 사용해서 호흡하는 것이 바람직하다. 또한 조깅의 실시자는 자신의 건강 상태와 체력 수준에 알맞은 시간, 장소, 속도를 정하여 리듬을 갖고 팔과 다리를 일정하게 함으로써 심장의 부담을 줄일 수 있도록 달린다.

걷는 시간보다 달리는 시간을 증가시키고 지구력이 나아지면 조깅의 시간과 속도도 증가시켜 주당 5~6일간 실시하면 운동의 효과가 훨씬 빨리 나타난다. 준비운동과 더불어 주 운동이 끝나면 반드시 5~10분 정도의 정리 운동을 실시하고 서서히 휴식을 취한다.

일반적으로 조깅은 경쟁적 의미는 없고 시간과 장소의 선정이 자유스럽기 때문에 어린이부터 노인에 이르기까지 쉽게 할 수 있는 운동이다. 특별한 운동기구나 형식화된 복장이 필요 없기 때문에 참가가 자유로울 뿐만 아니라 운동 종목 중 경제적이며 제약을 주는 조건이 적다.

조깅은 스스로가 자신의 체력을 평가하고 인식하여 적당한 운동량을 조절할 수 있어 혼자서 실시할 수도 있고 여럿이 함께 할 수 있어 운동 중 자유로운 대화가 가능하며, 경쟁적이거나 대립적인 신체 접촉이 없기 때문에 운동 중 상해의 위험이 거의 없다. 조깅을 할 때는 빨리 달리는 것이 목적이 아니라 많은 거리를 달려 체력을 향상시키는 데에 목적이 있으므로 전신의 힘을

빼고 자신의 페이스로 천천히 달린다.

몸은 지면과 수직을 이루도록 하고 눈은 전방 20~30cm정도 위를 바라본다. 손, 팔, 어깨 등은 힘을 빼고 보폭에 맞춰 경쾌하게 흔들며 적당한 무릎 높이와 보폭 크기로 근육의 피로를 방지한다. 반면에 조깅은 운동 중 형식화된 규칙이 없기 때문에 충분한 운동량을 갖지 못할 수 있고 쉽게 포기할 수 있으며, 거리와 속도의 기준이 없기 때문에 관련 지식이 부족하면 무리가 될 수 있다.

또한 기후에 영향을 받기 때문에 너무 덥거나 추우면 운동하기가 곤란하므로 삼가는 것이 좋고, 체중에 대한 부하를 하지에 모두 받기 때문에 무릎, 발목 등의 관절에 이상이 있는 사람은 주의를 요한다.

속도를 더 내고자 할 때는 지면과 수직인 상체를 앞으로 약간 더 구부리고 시선을 전방 15~25cm에 둔 다음 손과 팔, 어깨 등에 지나치게 힘이 들어가지 않도록 자연스러운 자세를 취하며, 팔의 각도가 약 90° 정도가 되도록 하여 힘차게 젓는다.

또한 보폭을 크게 하여 골반 부위의 가동 범위를 넓히고 발의 착지 동작은 발뒤꿈치가 먼저 지면에 닿고 다음에 앞꿈치가 닿도록 하며 착지 방향은 달리는 방향과 평행이 되도록 한다.

30세 미만의 경우, 처음에는 일주일에 세 번 정도로 하루에 3.2km/30분씩 달리다가 점차 높여 10주 후에는 일주일에 4회씩, 하루에 4.8km/30분씩 달리면 효과적이다. 30~40대는 일주일에



3일간, 하루에 3.2km/35분씩 달리며 점차 강도를 높여 12주 후에는 일주일에 4회씩, 하루에 4.8km/30분씩을 달릴 수 있도록 한다.

### 3. 수영

수영은 물이라는 특수 환경에서 행해지는 운동이기 때문에 어떤 종목보다 생리적, 역학적 원리가 깊이 내재하고 있다. 물에 가라앉지 않고 앞으로 나가기 위해서는 양력, 부력, 중력 그리고 저항이 작용하게 된다.

물에서의 정확한 움직임의 원리를 이해한다면 운동에서 나타나는 상해율은 적으며, 운동 효과와 유효적인 효과가 골고루 갖춰져 있는 특성이 있으며, 비만 예방은 물론 신체 전반을 골고루 발달시키는데 이상적인 전신운동으로 그 효과가 탁월하다.

이상적인 수영을 실시하기 위해서는 물의 성질을 파악하고 여러 가지 물 익히기 동작을 습득해야 하는데 물 속에서는 소리가 전해지는 속도가 육상에서보다 약 4배정도 빠르고, 공기 중에서보다 약 25배정도 체온을 빨리 빼앗기며, 물의 압력으로 인하여 호흡 정지 시간이

짧다.

또한 물에서의 아픔도 출혈도 공기 중에서보다 적으며 물건이 지상의 크기보다 약 30%정도 크게 보인다. 한편 물 익히기의 여러 가지 동작들을 익히므로써 수영을 보다 쉽고 재미있게 할 수 있는데, 우선 물 속에서 자기 몸을 움직여 봄으로써 지상에서와는 다른 물의 감촉을 갖게 되고 그에 따른 몸의 균형을 유지하기 위한 여러 가지 방법들을 터득하게 된다.

또한 제대로 수영을 하기 위해서는 물 속에서의 호흡법을 익히는 것이 대단히 중요하다. 물 속에 들어가기 전에 우선 무엇보다도 충분한 준비운동과 지상 보조 동작을 실시한다.

무모하게 물 속에 뛰어들어 분별 없는 움직임으로 신체적인 손상을 입어서는 안되며, 전문 지도자에게 실력을 평가받고 수준에 맞는 지도를 받아야 하며, 일단 물 속에 있게 되면 물에 대한 적응 동작부터 실시되 건기, 뛰기 등의 물 속 기초 동작을 익히고, 자유형의 기본 동작인 다리 젓기, 팔 젓기, 호흡 동작을 보조 동작과 함께 부분 동작으로 실시하고 익숙할 때까지 반복 연습한다.

이 과정이 끝나면 다리 젓기, 팔 젓기, 호흡 동작의 순으로 자유형, 배영, 평영, 접영의 순서로 쉬운 동작부터 어려운 동작의 순서로 단계적으로 실시한다. 그러나 수영 실력에 대한 자만과 자기 과시욕으로 수영 금지구역이나 수심을 알 수 없는 지역, 복잡한 실내 수영장에서 각별히 주의하고 안전 요원의 지시에 따라 안전하게 수영하여야

한다.

수영 운동이 신체에 도움을 주는 것은 우리 몸의 대 근육군을 이용한 신체 각 부위를 골고루 발달시킬 수 있는 전신운동일 뿐만 아니라 물리적인 효과가 있는 운동이며 특히 심폐기능을 향상시키고 몸의 유연성을 기르는데 적합한 운동일 뿐만 아니라 회복기 환자의 정상 활동에 도움을 주며, 단계적인 지도를 받게 되면 어떤 운동보다도 체력 증강에 도움을 준다.

수영은 단계적인 지도를 받게 되면 어떤 운동보다도 몸에 상해의 위험이 적고 과격하거나 신체적인 접촉이 적기 때문에 남녀노소 누구에게나 권장할 만한 종목이며 스스로 이해하고 터득해야 하는 종목이기 때문에 인내심과 집중력을 향상시킬 수 있다.

운동의 강도는 최대 심박수의 70~80% 정도까지가 좋고 주당 3~5회씩 계속하여야 효과를 얻을 수 있다. 수영의 최종 목표는 휴식 시간 없이 1km 정도를 계속할 수 있도록 하는 것이 바람직하다. 반면에 안전 수칙을 지키지 않거나 충분한 경험이 없으면 익사 사고가 발생할 수 있으므로 주의해야 하며 피부의 손상과 눈병에 걸릴 확률이 높고 축농증 환자는 피해야 한다.

또한 수영법은 종류가 많고 힘들기 때문에 배우는 중간에 포기하는 경우가 많은데 인내심을 가지고 꾸준히 연습하여 운동의 효과를 얻을 수 있도록 해야 한다.

#### 4. 에어로빅

에어로빅은 다른 어떤 운동보다도 에너지 소모량이 많고 무엇보다도 즐거운 마음으로 꾸준히 지속할



수 있어 비만 해소를 위해 아주 적합한 운동이다. 보통 강사의 지도에 의해 음악과 함께 실시하여 전신의 기능을 골고루 발달시키는 운동이다.

또한 에어로빅댄스는 무용이라기 보다는 건강을 증진시키기 위한 신체 적성의 측면에서 고안되어 걷기, 가볍게 뛰기, 달리기, 수영, 사이클 등의 내용을 소재로 한 전신 지구력이 요구되는 운동이며, 이 운동은 재즈, 현대 무용, 발레, 포크댄스 등 다양한 무용을 혼합한 운동 형태로서 다른 유산소성 운동과 마찬가지로 심폐 순환기에 강한 자극을 줄 수 있도록 대 근육 활동, 운동 강도, 운동 시간을 충분히 하는 것을 기본 원칙으로 하고 있다.

이 운동도 다른 운동과 마찬가지로 충분한 준비운동을 한다. 특히 각 근육과 관절의 가동 범위를 크게 하는 스트레칭 운동을 실시한다. 재미만 생각하고 처음부터 너무 장시간 운동을 하게 되면 큰 무리가 따르기 때문에 느린 동작에서 빠른 동작으로, 작은 동작에서 큰 동작의 순서로 실시하며, 초심자는 일주일에 3회를 넘지 않도록 운동하고 이 기간을 3~4주간 지속되게 한다.

하루에 20분 정도로 시작하여

약 8주 후에는 한번에 45분씩 무리 없이 해낼 수 있도록 점차 강도를 높여 간다. 운동 전에는 자신의 목표 심박수를 정하고 목표 심박수가 되도록 운동하고, 강사가 하는 모든 동작을 따라서 할 필요는 없으며 고통을 느끼거나 근육에 과다한 열이 나면 동작을 멈추고 쉬어야 한다.

그리고 주위의 사람과 비교하여 경쟁하려 하지 말고 자신의 능력에 맞는 운동을 해야 한다. 에어로빅 운동은 다이나믹하며 다양한 동작으로 심폐기능을 강화시켜 주고, 근육을 부드럽게 하여 유연성을 증가시키며, 음악과 함께 동료가 어우러져 활발함과 동료 의식을 느끼면서 운동할 수 있어 운동에 대한 지루함을 느끼지 않는다.

또한 동작에 따라 강도나 반복 횟수를 조절할 수 있어 초심자나 숙련자 모두에게 알맞은 운동으로 권장되어지며 날씨에 따라서 실내나 밖에서 언제든지 행할 수 있는 운동이다.

에어로빅 운동은 체중이 60kg 인 사람이 1시간 동안 운동을 하게 되면 350~550Cal 정도의 열량이 소모되어 다른 운동보다 효과적이며 특히 여성들에게 권장할 만하다.

반면에 에어로빅 운동은 강사 1인의 지도에 의존함으로써 초심자에게 무리가 올 수도 있고, 무리한 반복 동작은 근육통과 전신 피로를 가져올 수 있으며, 쿠션이 없는 바닥이나 신발을 신게 되면 부상을 가져올 수도 있으므로 발에 맞는 쿠션이 좋은 신발을 착용하여 운동의 효과를 높일 수 있도록 준비해야 한다. 72

**지**난 호에는 태음인과 소양인에 대해 알아봤다. 이번 호에서는 소음인, 태양인에 대해 알아보기로 하자.

### 1. 소음인은 어떤 사람인가

- 냉한 체질
- 겉(몸:身)을 보고 구분하는 방법 : 선이 가늘다.
- 병증을 보고 구분하는 방법 : 소화 기능이 약하다.
- 속(마음:心)을 보고 구분하는 방법 : 여성적 경향, 소극적이나 논리적

소음인은 선이 가는 외모, 여성스러운 성격, 소화 기능이 약한 특징을 지니고 있는 냉한 체질이다. 한국인의 20~30% 정도를 차지한다.

#### 1) 먼저 겉(몸:身)을 보고 구분해 보자.

가장 큰 특징은 선이 가늘다는 것이다. 엉덩이가 발달되어 앉는 자세에 안정감이 있으나, 어깨와 가슴이 빈약한 외모를 지니고 있다. 대부분 수척해 보이고 저 체중인 경우가 많으며 체형이 다부진 소양인과 비교가 된다.

키도 작아 왜소해 보이거나 요즈음은 영양 상태와 운동 등으로 키가 큰 소음인도 많아 태음인과 비슷한 경우도 간혹 있다.

피부는 색이 하얗고 질은 연하고 부드러우나 땀이 많이 나지는 않는다. 얼굴의 이목구비는 작으나 미인형이 많다.

#### 2) 다음은 병증을 살펴보고 구분해 보자.

완실무병(完實無病:건강한 상

## 한방으로 보는 성인병



## 사상 체질 의학 -나의 체질은? II-



이진화  
부평한방병원장

태), 대병(大病:보통의 병세), 중병(重病:위중한 병세)의 순으로 살펴보면 다음과 같다.

소음인이 건강하고 병이 없는 상태를 완실무병이라고 하는데, 소화 기능이 잘 되면 건강하다. 흔히 몸이 차거나 손발이 차고 월경량이 적거나 대하가 많은 냉한 체질이라는 말을 평소 많이 들을 수 있는데 그 근본은 소화기능이 만성적으로 저하되어 나타나는 것이다. 그러므로 소화 기능이 회복되어 몸이 따뜻한 지의 여부가 소음인 건강의 관건이다.

보통의 병세로 대병이 있다. 소음인의 향심인 불안정지심(不安定之心)이 더욱 심해지고 목에 담이 낀 듯하여 뱀어 내기도 힘들고 삼키기도 어려운 인후의 증상이 생기기도 하나 큰 치료의 대상이 되지는 않는다.

더욱 위중한 병세로 중병이 있다. 성정(性情)의 편급이 초래되면 중병이 되는데, 화정(熾情)이 정도를 지나치게 되고(회호부정·喜好不定), 설사가 그치지 않고 배꼽 아래가 얼음과 같이 찬 경우로 치료를 요하는 중병증에 해당된다.

#### 3) 세 번째 방법으로 속(마음:心)을 보고 구분해 보자.

##### ① 성질재간

본시 남 앞에 잘 나서지 않으며 여성스러운 경향이 있다. 성질은 단아하고 단정하며 매사에 신중하다. 재간은 마음에 맞는 친숙한 사람과 가리어 사귀는 마음이 늘 있어 가까운 사람과 어울리려 한다.

다른 낯선 사람과 쉽게 교제하기가 어려워 많은 친구가 있는 것은 아니다. 소음인은 사람의 능력이 있는가 없는가를 잘 간파하여 사람을 판단한다.