

스트레스 해소를 위한 운동

- ✓ 스트레스: 우리 신체의 요구에 따른 반응으로서 어떠한 세롭고 위협적이거나 흥분되는 상황에 대한 신체 반응
- ✓ 규칙적인 운동
 - 본능적인 생체내의 경계반응을 완화시킴
 - 긴장된 근육을 풀어줌
 - 긴장감으로 인한 두통, 근심, 걱정 해소
 - 성급함으로 인한 공격적 성격 등을 없애줌
 - 자신감이나 우울한 감정 감소

- 운동 방법

1. 준비운동(10-15분)

- ✓ 무릎이나 발목, 허리의 관절이나 근육통 등을 예방

- ✓ 스트레칭 실시

- 스트레스 해소에 좋음

- 목이나 어깨 부위의 스트레칭이 효과적임

- 60세 이상 활동이 불편한 노인의 경우 스트레칭 시간을 늘려, 본 운동의 효과를 극대화

2. 운동종목과 방법

가. 걷기

- ✓ 어디에서나 행할 수 있으므로 비만이나 노인에게도 권장
- ✓ 60대 이상 질병이 있거나 관절에 약간 장애가 있는 경우에
좋으며, 20-40분 정도 걷는 것이 좋음
- ✓ 속보는 30-60대 연령의 거의 모든 연령대에 권장되는 운동으로
30분 이상하는 것이 좋음
- ✓ 질병의 위험 요인을 가지고 있는 경우에 좋은 운동임

✓ 보행방법

- 양 발바닥 중 한쪽 발바닥이 반드시 지면에 닿고 있어야 함
- 보행시 발뒤꿈치를 먼저 닿고, 발바닥, 엄지발가락 순으로 지면에 닿도록 해야 함
- 운동화는 약간이 쿠션이 있는 것으로 선택하여 발뒤꿈치의 충격을 흡수
- 운동강도: 100미터의 예

초보자 65-70초, 중급자 60-65초, 상급자 50-60초

나. 조깅

- ✓ 30-40대 건강한 사람이 스트레스 해소에 효과적임
- ✓ 속도: 옆사람과 대화가 가능하며 간판 글씨를 읽을 수 있는 정도
예) 1.6km를 8-9분 정도 달리기
- ✓ 거리: 1주일에 총 16-25km 정도가 관절의 무리를 주지 않음
- ✓ 운동강도 100미터의 예
초보자 50초, 중급자 45초, 상급자 40초 정도
- ✓ 운동시간: 30-40분 정도, 주당 3-5일
- ✓ 저녁보다는 아침이 더 효과적임

다. 수영

- ✓ 걷기에 장애가 있는 사람에게 효과적임
- ✓ 관절을 보호할 수 있고 심폐지구력을 강화시킬 수 있는 운동
- ✓ 요통이 있는 사람은 평형이나 접형을 삼가는 것이 좋음
- ✓ 운동시간: 초보자 25분, 중급자 35분, 상급자 45분이 적절

라. 요가, 명상요법

- ✓ 장소에 상관없이 쉽게 할 수 있는 운동
- ✓ 호흡법: 깊게 숨을 마신 다음 천천히 코로 숨을 내쉰다
- ✓ 심리적 안정감을 더해 주는 운동