

왜, 운동을 해야 하는가?

◇운동의 필요성과 효과

노년기에 나타나는 신체적인 특징은 일반적인 노화현상이라고 말할 수 있다. 체력이 떨어지므로 운동기능이 둔화되고, 심폐기능과 면역능력이 떨어져 쉽게 병에 걸릴 뿐만 아니라 주위환경에 대한 적응력도 저하되는 현상이 나타나게 된다.

또한 정신적인 노화도 나타나는데 일반적으로 감각, 지각, 지능 등과 같은 정신 및 신경기능이 떨어지고 불안해지거나 우울해지는 등 정서적인 변화나 성격의 변화가 나타나기도 한다.

노령화가 되어가면서 유산소성 운동량, 지구력, 골격근의 양과 근력의 감소, 유연성과 민첩성, 속도와 균형감각이 저하되는 것은 잘 알려진 사실이다.

그런데 이러한 변화는 노화과정에서 나타나는 것이라기 보다는 젊은 사람에게도 운동을 거의 하지않는 경우에도 똑같이 일어나고 있다.

따라서 노화현상이라기 보다는 근육의 운동부족으로 초래되는 것이기에 적절한 운동으로 예방 또한 가능하다.

노년기의 운동의 효과로는 심장과 폐의 기능이 좋아지고 향상된다. 또한 노인성 질환을 예방하고 노년기에 급속히 진전되는 노화현상을 방지하며 그 진전속도를 늦추는 효과를 얻을 수 있다.



뿐만 아니라 정신적인 안정감을 갖게하고 건강하고 적극적인 일상생활을 보내는 촉매역할을 제공한다.

운동은 규칙적으로 지속적으로 해야 신체에 도움을 줄 수 있다. 규칙적인 운동을 통해서 심장 및 호흡기 계통의 건강을 증진시키고 관상동맥 질환을 예방할 수 있다.

근력, 지구력, 유연성을 길러주는 활동은 신체를 균형있게 발육시키며 상해를 예방할 수 있다.

에너지를 발산하는 운동은 체중조절에 유효하며 육체적 활동은 고혈압, 관상동맥질환, 당뇨병 등의 예방 및 관리에 도움이 되는 혈압, 혈중지방, 혈액응고, 혈당조절능력의 변화를 일으킬 수 있다.

따라서 노년기의 운동은 질병의 예방뿐만 아니라 급속한 노화현상을 방지할 수 있는 효과를 갖는다.

그러나 지나친 운동량을 갖는 경우엔 오히려 사망률이 높아질 수 있다. 최근 조사에서 운동선수와 일반인의 사망률이 차이가 없음이 밝혀지면서 건강과 장수를 위하여 필요한 것은 운동선수와 같은 최상의 체력을 유지하는 것이 아니라 적절한 운동을 규칙적으로 하는 것이 강조되고 있다.

여기서 적절한 운동이란 지구력, 근력, 유연성과 조화감이 어우러진 운동이어야 하며 규칙적으로 반복되는 프로그램에 따르는 것이다.

어떤 운동을 할 수 있는가?

◇시니어 세대를 위한 운동의 종류

◆운동종목 선정에는 다음의 요소가 고려되었습니다.

- 심장과 호흡기의 건강을 증진하고 근육기능을 향상시키는 운동
- 노인성 질환의 예방과 노화현상을 가능한 한 늦출 수 있는 운동
- 정신적 안정감과 주위환경에 대한 적응력을 높일 수 있는 운동
- 상해위험이 적고 체력에 맞게 운동량을 쉽게 조절할 수 있는 운동

◆다음과 같은 운동과 종목이 권장되고 있습니다.

1) 유산소성 운동

- 걷기
- 달리기
- 에어로빅
- 수영
- 자전거 타기
- 정적 근력운동

2) 체조

3) 실버세대에 알맞는 운동

- 등산
- 게이트볼
- 배드민턴
- 리듬운동


◇운동할 때 유의사항

운동을 할 때는 먼저 자신의 신체상태를 알아야 한다. 추운날씨에는 준비운동을 평소보다 오래해야 한다. 고령자나 고혈압이 있는 사람은 기온이 상승하면 운동을 시작한다.

복장은 가볍고 습기를 잘 흡수하고 공기가 잘 통하는 것이 좋다. 일반적으로 순면 제품이 좋다. 신발은 대체로 가볍고 굽이 낮은 것을 신으며 종목에 맞는 신발을 선택한다.

일반적으로 심장의 박동수가 높아질 경우에는 운동을 중지하거나 강도를 줄여야 한다. 맥박수를 세는 방법으로는 10초 또는 15초간의 맥박수를 재고 그것에 6배 또는 4배 한 것을 1분간의 맥박수로 한다.

운동을 마친 후 자신의 맥박수를 측정해 본다.



세상의 모든 노인과 그의 가족이
사랑과 희망의 행복한 가정이
되기를 소망합니다.

5분 후에 맥박수 120회 이상, 10분 후에 맥박수 100회 이상이면, 그 운동은 과부하 되고 있으니 다음부터는 운동량을 약간 가볍게 조절할 필요가 있다.

운동 하기 전, 주의사항

발열, 감기증상, 설사, 피로, 숙취, 자율신경제 복용, 관절에 부상이 있는 때에는 운동을 삼가하고, 가벼운 체조로 그친다. 충분한 준비운동을 한다. 갑자기 운동을 시작해서는 안된다. 갑자기 급하게 강한 운동을 하면 사고의 원인이 될 수 있다.

운동 하는 중, 주의사항

- 운동초기에 오는 고통

운동을 생활화 하지 않던 사람이 운동을 시작하면 5분 이내에 고통이 따르는 경우가 가끔 있다. 이러한 현상은 몸의 기능이 갑작스런 운동을 받아들이지 못하기 때문이다. 이러한 때에는 먼저 하던 운동을 중지하고 휴식을 취한 다음, 보다 가벼운 운동을 시작해 본다.

- 앞가슴의 통증

운동 중의 통증에는 찬 공기가 기관지를 자극하는 기관지 통증과 심근의 산소 부족에 의한 협심통이 있다. 기관지통의 경우에는 우려할 정도가 아니면 마스크를 하고 운동을 한다. 협심통의 경우는 인근 병원을 찾아 의사의 처방에 따른 운동을 한다.

- 복통

달리기 운동 중에 복통이 있으면 달리기를 중지하고 천천히 걷는다. 정도가 나아지면 달리기를 계속해 본다.

- 근육통

오랜만에 운동을 하거나 운동강도를 평소보다 높였을 경우 다음날 가벼운 통증이 있는 경우엔 운동을 지속해 본 후, 그 통증의 정도에 따라 운동을 중지하든지 운동량을 줄인다.

- 관절통

운동 1~2주 후 서서히 오는 관절통은 뼈나 관절에 과다한 부하가 반복되어 일어나는 것이므로 운동을 중단한다. 며칠이 지난 후 상태가 나아지면 운동강도를 가볍게 하는 것이 좋다. 재발할 경우 무릎 관절에 부하가 적은 수영이나 자전거타기 등으로 바꾼다.

운동 후, 주의사항

- 정리운동

땀을 흘릴 정도로 운동을 한 경우에는 반드시 정리운동을 한다. 그렇지 않으면 구역질, 현기증, 냉한, 저혈압 서맥 등의 혈관성 미주신경반사에 의한 증상을 일으켜 중대한 사고를 초래할 수 있다.

운동 후에는 5분 정도 걸거나 또는 느린 속도로 뛰는 것이 좋다.

- 샤워 또는 목욕

운동후 샤워는 기분을 상쾌하게 하고 피로회복을 촉진한다. 목욕은 피부를 깨끗히 하고 혈액순환을 왕성하게 하여 몸속 노폐물의 배설을 촉진한다.***

<다음 주 회보에 계속됩니다.>

지역사회를 위한 Love Letter



허귀암 목사 (Rev. Peter Gwiam Huh)

Doctor of Ministry.

장로회신학대학 신학대학원 졸업

휴스턴신학대학 신학박사원 졸업

연예인교회, 모스크바선교사 시무 역임

현재, 얼바인 영락교회 담임목사

Laguna Woods Village Bible Study 지도목사

Laguna Woods Village의 주민들을 위한 사랑의 편지

라구나 우즈 빌리지의 한인들을 위한 <주일예배와 성경공부>모임이 시작되면서 <아름다운 세상을 꿈꾸는 얼바인 영락교회 사랑의 편지>회보가 발간되었습니다.

지난 7월부터 매주일마다 라구나 우즈 빌리지의<크럽 하우스>에서 모이는 <주일예배와 성경공부>모임은 얼바인 영락교회에서 담임목사로 시무하시는 허귀암 목사님께서 인도해 주시는데 모임이 마친 후에는 항상 점심식사를 함께 하며 친교를 나누고 있습니다.

허귀암 목사님은 다른 목사님들과는 달리 노인들에 대한 특별한 관심을 가지고 있으며 노인은 단순히 노인이 아닌 인생의 어른이기에 존경함이 마땅함을 강조하며 모든 젊은이들도 시간이 흘러 나이가 들면 결국 모두가 노년의 인생길을 가야함을 강조하며 성공하는 인생길이 노년에 있음을 강조하고 있습니다.

허귀암 목사님은 한국의 서울에 있는 장로회 신학대학 신학대학원(광나루 신학대학)에서 신학을 마치고 영락교회, 소망교회, 새문안교회, 연동교회등이 소속되어 있는 대한예수교장로회 (통합측)에서 목사 안수를 받고 서울에서 연예인교회 등에서 목회를 하다가 총회과송선교사로 러시아의 수도 모스크바로 파송되어 10여년을 사역하고 미국으로 초청을 받아 미주 통합측 소속 목사로 7년을 목회하고 있는 중입니다.

그는 텍사스주 휴스턴에 위치한 휴스턴신학대학 신학박사원에서 목회학을 전공하여 '소그룹 전도'에 대한 논문을 쓰고 박사학위를 받아 목회를 하는데 있어서 영적인 것과 신학적인 것과 실제적인 것에 대하여 보다 능력적인 사역을 잘 감당하고 계십니다.

본 회보는 라구나 우즈 빌리지에 주거하시는 주민들의 아름다운 노년 생활을 위하여 매월 두 번 격주로 정기적으로 발간하는 책자로 노인들의 건강과 행복한 생활을 위한 많은 정보들을 공급할 예정입니다.

그러므로 **본 회보를 계속 모아 두면 생활건강에 좋은 자료가 될 것입니다.**

Laguna Woods Village 주일예배 및 Bible Study 모임안내

10/04 주일, Gate # 1, Clubhouse #1, Room #2, 시간: 10:30am~01:30pm

10/11 주일, Gate # 7, Clubhouse #5, Room #2, 시간: 03:30am~05:30pm