

2절 운동

적절한 운동은 노화에 따른 신체적, 심리적 변화를 지연시키거나 역행시킬 수 있다. 운동의 효과를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 일상생활에 요구되는 기본적인 체력 조건인 균형 능력, 근력과 지구력, 그리고 인지 기능에 긍정적인 영향을 미친다. 둘째, 심·폐 기능을 강화시켜 신체의 활동 능력을 높여주고 노화의 속도는 늦추는 효과가 있다. 셋째, 근육의 발달 및 근력을 향상시키고, 골격의 칼슘 부족 현상을 개선하여 골격의 노화를 방지한다. 넷째, 규칙적인 운동은 사회적 접촉의 기회를 증가시키며, 신체적-정신적 건강을 증진시키고, 만성질환 위험 요인의 감소와 신체기능 유지에 중요한 역할을 한다. 다섯째, 우울 감소에도 영향을 미친다. 따라서 규칙적으로 운동하는 노인은 운동하지 않는 노인에 비해 관상동맥질환과 고혈압, 비만, 당뇨병 발생률이 낮으며, 인지기능이나 우울감에도 긍정적인 영향을 미쳐 일상생활 수행능력을 유지·개선 될 수 있다.

1. 운동 문제

- ① 심장 근육이 두꺼워져 탄력성이 떨어지고, 심장근이 수축하는 힘이 감소하여 활동할 때 쉽게 피곤해진다.
- ② 폐조직의 탄력성 감소, 흉곽의 경직으로 폐활량이 줄어들어 운동할 때 쉽게 숨이 찬다.
- ③ 관절이 뻣뻣해지고 관절이 움직이는 범위가 줄어들어 관절 움직임에 제한이 생긴다.
- ④ 자극에 대한 반응이 줄어들고 균형 및 조정 능력이 떨어져 잘 넘어진다.
- ⑤ 시력이 감퇴되어 걸려 넘어질 위험이 있어 운동을 꺼리게 된다.
- ⑥ 시간과 비용 낭비라는 생각, 운동에 대한 두려움, 낙상에 대한 두려움, 우울, 외로움과 같은 심리적 상태가 활동이나 운동을 방해한다.

2. 운동 관리

- ① 현재 운동 수준을 평가한다.
- ② 운동 금기 질환 및 투약 상황을 확인한다.
- ③ 즐거운 마음으로 운동을 하여 스트레스를 해소한다.
- ④ 시원하고 바람이 잘 통하고 땀을 흡수하는 옷을 입고 운동한다.
- ⑤ 낮은 수준으로 운동을 시작하여 상태를 보면서 점차 강도를 올린다.

- ⑥ 적어도 10분 이상 준비운동을 하여 유연성을 높이고, 근육 손상을 방지한다.
- ⑦ 저강도 운동으로 시작하고, 근육 피로, 호흡곤란, 협심증, 부정맥, 혈압변화 등에 주의한다.
- ⑧ 운동의 강도, 기간, 빈도를 서서히 증가시킨다.
- ⑨ 유연한 체조나 정적 스트레칭을 활용하여 최소한 5~10분 동안 안정 시의 심박동수가 돌아올 때까지 마무리 운동을 한다.
- ⑩ 운동하는 중간중간에 충분히 휴식한다.
- ⑪ 개인의 능력에 맞는 운동을 한다.
- ⑫ 빠르게 방향을 바꾸어야 하는 운동이나 동작은 금한다.

〈표〉 운동의 종류

운동 종류	내용
관절가동범위 운동	- 관절의 모든 가동범위를 움직이거나 최종 관절가동범위에 스트레칭을 더하기도 한다. - 관절가동범위의 유지·개선이 목적이다.
근력과 근지구력 강화 운동	- 개별 건강 상태에 맞는 일정 이상의 저항(아령 등)을 걸어 운동한다. - 근력(강한 저항)과 근지구력(약한 저항)을 유지·개선이 목적이다.
균형운동	- 앉거나 서서하는 정적인 활동을 하거나 동적인 활동(풍선치기 등)을 한다. - 정적, 동적 균형의 유지·개선이 목적이다.
전신 지구력 운동	- 전신을 사용하는 수단적 일상생활 활동에 참여한다. - 심폐기능 체력의 유지·개선이 목적이다.



**빠르게 방향을
바꾸어야 하는 운동**

태권도, 농구, 탁구, 배드민턴,
스쿼시, 테니스