

[세미나]

잘못 알려진 건강증진 방법 - 운동

김 병 성

경희의대 가정의학교실

승마운동기



승마운동기



승마운동기의 장점

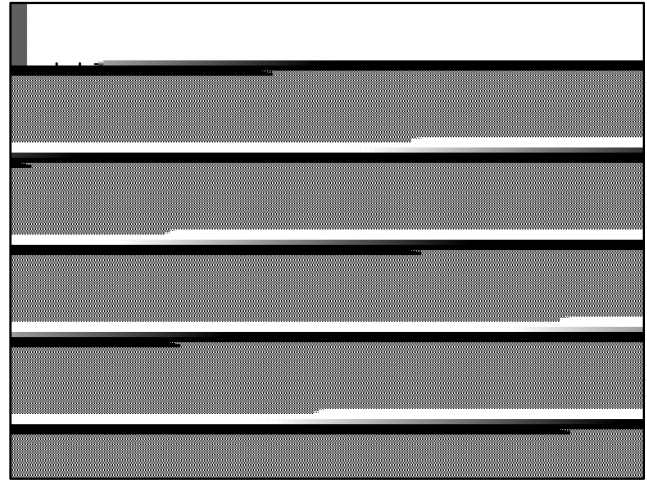
- ▶ 쉽게 접할 수 없는 승마를 기구를 통해서 손쉽게 재미있게 할 수 있다.
- ▶ 잠깐의 이용만으로도 효능을 바로 느낄 수 있다.
- ▶ 운동을 싫어하고 귀찮아 하시는 분들도 앉아만 있어도 효과를 보기 때문에 흥미를 갖습니다.
- ▶ 확실한 운동으로 재미있고 아주 흥미로운 새로운 개념의 운동기구
- ▶ 확실한 효과로 한번 접하신 분이 다시 찾습니다.

승마운동기의 효과

- ▶ 유산소 운동으로 폐활량 증가에 도움
- ▶ 장기능, 복근 강화 도움
- ▶ 허리근력을 강화시키고 유연성 증가 도움
- ▶ 골반 및 팔약근 강화 도움
- ▶ 스트레스 발산에 도움
- ▶ 신체의 리듬감을 기르는데 도움
- ▶ 흔들림으로 인한 변비 해소 도움
- ▶ 경직된 근육의 이완작용 도움

슬마운동기의 문제점

- 상하, 전후의 진동운동
- 복근 및 척추 주변근육 과긴장
- 근육 및 인대 손상 가능
- 특히 요추디스크, 요추 퇴행성관절염 환자에게 무리한 운동
- 어지럼증, 오심 유발 가능



슬라이드 헬스기구로 인한 사고 사례

- 어린이가 사용하다 미끄러져 턱 14바늘 꿰매
 - 지난 4월, 초등학교 1학년 어린이가 슬라이드 기구를 사용하다 미끄러지면서 턱이 찢어져 14바늘을 꿰매고 계속 성형외과 치료중
- 스프링이 밀리면서 위 아래 앞니 7개 부러져
 - 지난 4월, 장모 씨는 슬라이드 기구를 사용하다 스프링이 저항 없이 밀리면서 바닥에 떨어졌다. 이 사고로 위 아래 앞니 7개가 부러지는 사고를 당해 치료비로 3백만원을 지불했다.
- 사용 부주의로 방바닥에 머리 부딪쳐
 - 지난 5월, 윤모 씨는 슬라이드 기구를 사용하다가 중심을 잃고 방바닥에 머리를 부딪쳤다. 이 사고는 제품 사용설명서가 영어로 표기돼 있어 주의 사항 및 사용 요령을 확인하지 못한 상태에서 사용하다 발생한 사고

슬라이드 헬스기구로 인한 사고 사례

- 사용설명서대로 3분만 운동했는데 한 달이나 어깨 통증
- 헬스기구의 안전성을 저해하는 원인
 - 바퀴 부분 재질(우레탄 또는 고무)의 차이
 - 스프링의 저항력·강도의 차이
 - 케이스 파손
 - 소비자의 연령이나 체형
 - 이상을 전혀 고려하지 않는 접이 사고의 원인
- 유사제품 범람
 - 게다가 쉽게 뺏살을 제거할 수 있다는 광고에 따라 소비자들의 인기 상품으로 떠오르면서 제조업체가 불명확하고 안전성이 검증되지 않은 유사 제품이 범람
 - 유사 제품은 사용상 주의·경고, 품질 보증 등을 영어로만 표기
 - 대부분 홈쇼핑이나 인터넷 쇼룸 등 비대면 방식의 통신판매로 판매
 - 제품의 안전성을 확인하기 어려운 실정

슬라이드 헬스기구로 인한 사고 예방

- 유사제품 범람, 구입할 때는 안전성 확인 필수, 미끄러져 다치지 않도록 사용시 안전 매트 설치
 - 슬라이드 헬스기구로 인한 안전 사고를 예방하기 위해서는 구입할 때 반드시 제품의 안전성을 확인하고 교관이나 A/S가 가능한지를 알아보아야 한다.
- 제품 사용설명서가 한글로 표기된 제품을 구입
- 특허나 상표 등록을 필한 제품
- 등록된 쇼룸을 제품인가를 확인하는 것이 필요
- 어린이는 절대로 사용하지 못하도록 하고
- 사용 후에는 보호자가 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관
- 준비운동
 - 슬라이드 헬스기구를 사용하기 전에는 간단한 스트레칭으로 근육을 풀기
- 제품에 표기된 사용상의 주의 사항과 요령을 충분히 숙지
- 사용할 때는 무릎 보호를 위해 바닥에 매트리스나 폭신한 방석을 깔고, 미끄러져 턱이나 치아가 손상되는 것을 방지하기 위해 안전 매트 설치
- 특히 허리가 약하거나 디스크 환자, 체력이 약한 사람은 사용을 금하도록

다이어트엔드 진동운동기구



진동 운동기구

▣ 전신진동운동기는 골다공증 환자나 척추질환자의 재활의료를 목적으로 개발 되었으나 일반사람들의 건강 증진에 많은 효과가 있음이 입증되어 점차 대중화 되었다.

▣ auto VIB는 운동시간, 운동량이 부족한 사람, 게을러서 운동을 싫어하는 사람, 근력이 떨어지는 노년기, 재활이 필요한 회복기 환자들, 성장기에 있는 어린이 등 남녀노소에 필수적인 복합운동기로 10분만 운동하면 60분간의 유산소 운동 (줄넘기 5,000번)을 한 것과 같은 운동 효과를 볼 수 있다.

▣ 하루 단 10분 투자로 바쁜 현대인의 건강 지킴이!

▣ 버튼을 누르는 것만으로 강력한 전신 자극 진동에 의한 건강, 미용, 노화방지의 완벽한 파트너!

▣ auto VIB는 깔끔하고 세련된 디자인, 아담한 사이즈, 인체 공학적 설계, 초보자도 사용하기 쉬운 간편한 조작, 이웃에 방해가 되지 않는 저소음 모터 사용으로 가정이나 업소 어느 곳에서나 애용할 수 있다.

문제 있는 진동운동기



Vibration training 주의사항

- ▣ High transmission factor should be avoided (Resonance freq factor)
 - Frequency should be > 20Hz
- ▣ Low amplitudes(1-2mm) should be used
- ▣ Exposure duration should be short (20-60sec)
- ▣ Contraindication : CAD, hypertension

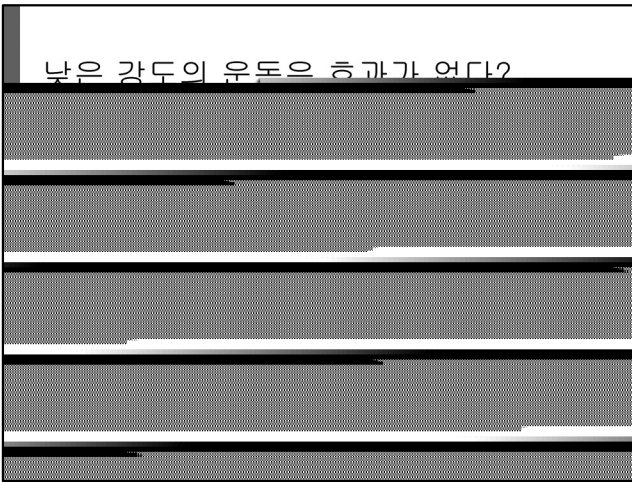
보행기는 일찍 태울수록 좋다?

- 흔히 보행기를 타면 아이의 발육이 성장한다고 생각하는데 의학적 근거가 있는 것일까?
- 요즘 모든 운동을 일찍 시작하는 것이 좋다고 하여 목도 못 가누는 아기를 보행기에 태움
 - 생후 3~4개월에 목을 가누고, 4~5개월에 다리에 힘을 줄 수 있으므로 보행기 가능
 - 다리로 보행기를 알 수 있는 힘은 생후 7개월에 생기므로 생후 7개월이 합당
- 의학적 근거는 별로 없는 말
 - 보행기를 타지 않더라도 발육을 제대로 잘하기 때문
 - 단지 아기를 달래거나 아기의 재미를 위하여 태운다고 볼 수 있다.
- 뇌성마비, 소아마비 등으로 발육이 늦은 경우 발육에 매우 도움이 됨
- 대개 어린이들은 1세 미만에서는 무릎과 무릎 사이가 어른에 비해 많이 벌어져 있고 슬관절이 외측으로 활처럼 휘어져 있으나 걷기 시작하면서 2세쯤 되어서 무릎이 직선 배열을 하는 자연교정력을 갖고 있다.
- 보행기를 너무 장시간 태우면 보행기구조 자체가 무릎이 벌어지게 되어 있으므로 생후 1~2세 사이에 일어나는 자연교정력을 지연시킬 수도 있으므로 피해야 할 것이다.
- 보행기를 적당한 시간동안 타면 위와 같은 내반슬(안평다리형태)을 더 나쁘게 하지는 않으므로 너무 우려할 문제도 아니다.
- 아기 발육상태에 따라 보행기를 타는 시기와 시간 등을 결정하는 것이 좋다
- (출처: 잘못 알려진 건강상식 100, 송해룡, 보행기는 일찍 태울수록 좋다)

지방을 줄이기 위해 30분 이상 운동을 지속해야만 한다?

- 체지방 감소의 효과를 얻기 위해서는 30분 이상 유산소 운동을 지속하지 않으면 안된다는 것이 오랫동안 정설로 받아들여져 왔다.
- 운동시에 사용되어지는 에너지원의 차이
 - 단시간 운동에 사용되어지는 에너지원 : 글리코겐 - 지방의 연소는 거의 안됨
 - 운동 시작 후 15~20분 : 지방이 에너지원으로 이용
 - 따라서 체지방을 감소시키려면 최소한 30분 이상 지속하는 운동을 실행해야
- 운동 효과 : 30분간 지속 운동 = 10분간 3회 운동
 - 심혈관계의 능력 향상
 - 체지방 감소, 혈압 하강 효과
- 권고사항
 - 한번에 10분 정도의 짧은 시간의 유산소운동이라도 여러 번 나눠서 운동하도록
 - 체지방을 감소시켜 비만 해소, 심장혈관 기능 개선, 고혈압 등의 생활 습관 질병 예방

낮은 강도의 운동의 효과가 없다?



나이가 들면 웨이트 트레이닝은 피해야 한다?

- 나이가 들면 비만이 되기 쉬워진다.
 - 중년의 신체에서 나타나는 에너지 소비량의 감소가 가장 큰 이유
 - 활동량의 감소와 기초대사량의 감소로 인해 식사를 특별히 늘리지 않았는데도 불구하고 비만하게 되는 경향이 있다.
 - 기초대사량을 늘리는 방법으로 지방의 축적을 막을 수 있을 뿐만 아니라 비만으로부터 탈출
- 지속적으로 일어나는 근력 감퇴 현상은 웨이트 트레이닝과 같은 근력 운동을 통해 근육의 기능적 능력을 유지 또는 증진시킬 수 있으며 기초대사량을 증진시킬 수 있어 비만 퇴치의 기본 대책이 된다.
- 웨이트 트레이닝 후
 - 성장 호르몬 증가
 - 테스토스테론 증가
 - HDL 증가, TC/HDL 비 감소
- 따라서 노년기에도 근력운동이 필요함

결론

- 규칙적인 운동의 잊점
- 근거 있는 운동종목 선택
- 근거 있는 운동기구 선택
- 충분한 준비운동

결 론

- 규칙적인 운동의 잇점
- 근거 있는 운동종목 선택
- 근거 있는 운동기구 선택
- 충분한 준비운동