

2020년도 학생 비만 예방 교육자료

2020.12.07

갈월중학교 보건실



한국인을 위한 15분 순환운동



우선 이 운동은 아래에 나와 있는 각각의 개별운동을 30초씩, 휴식시간 없이 계속한다는 것이 중요합니다. 다만, 개인적인 나이와 체력수준을 감안하여 운동의 강도를 조절해야 합니다. 주로 아래 짝수 번호의 근력운동이 강도조절의 대상이 됩니다.

이 운동은 짧은 시간(15분)에 이루어지기 때문에 운동 시에는 적절한 강도를 유지해야 충분한 운동효과를 볼 수 있습니다. 왜냐하면 운동으로 소모되는 칼로리는 대개 심장박동수 및 운동시간과 관련이 있고, 방송에서 언급한 것처럼 운동 시 지방의 연소효과가 가장 높은 운동 강도는 최대 산소섭취량의 65% 수준이기 때문입니다.

최대산소섭취량의 65%는 최대심장박동수(220-본인의 나이)의 약 70-75%수준에 해당 됩니다. 예를 들면 40세의 성인이면, 자신의 최대심장박동수는 180이 되고 여기에 0.7 혹은 0.75를 곱하면 126에서 135사이가 됩니다. 이 정도의 심장박동수는 운동 시 옆 사람과 대화하는 것이 힘든 정도의 운동 강도에 해당합니다. 따라서 혈압이 높거나 심장에 문제가 있는 분은 의사의 진단과 조언이 필요합니다.

아래의 홀수번호는 유산소운동, 짝수번호는 근력운동입니다. 이렇게 구성한 이유는 상대적으로 힘든 근력운동 시 심장박동수가 올라가고, 상대적으로 쉬운 유산소 운동 시에는 운동을 하면서 휴식을 하도록 배려했기 때문입니다.

전적으로 근력운동만 계속하면(운동의 강도에 따라 다르겠지만) 피로물질인 젖산의 분비가 급증하는데, 대략 30초가 이러한 젖산의 분비를 막을 수 있는 적정시간이라고 합니다(다른 의견을 가진 전문가도 있습니다). 그래서 30초 간격으로 근력운동과 유산소운동을 번갈아 하는 것입니다.

<내용발췌: KBS 생로병사의 비밀>

[운동 방법]

총 10가지 동작을 30초씩 하며 동작 10개를 한 세트로 봤을 때 3세트씩 진행한다.

■ 운동 순서

- 먼저 가볍게 준비운동을 한다



1. 제자리에서 점프하며 몸 털기
2. 팔굽혀 펴기 - 팔굽혀 펴기가 힘든 사람은 무릎을 굽히고 해도 무관하다.



3. 제자리 달리기 - 무릎을 높이 올려서 달린다. 최대심박수의 70%를 유지한다.
4. 스쿼트 - 다리를 어깨 너비로 벌리고, 팔은 어깨 높이에서 팔짱을 끼 수평을 유지하며 올린다. 그 상태에서 허벅지가 바닥과 평행이 되도록 무릎을 굽혔다가 일어난다.



5. 제자리 걷기 - 최대한 무릎이 가슴 높이까지 오게 함.
6. 크런치 - 윗몸 일으키기와 비슷한 동작으로 상체를 완전히 올리지 말고 가볍게 들어 올린다. 손은 교차하여 가슴 위에 올린다. 호흡은 상체를 들어 올릴 때 내쉬고, 제자리로 돌아갈 때 마신다.

7. 스텝 - 적당한 높이의 발판을 계단 오르기처럼 한 발씩 차례로 오르내린다.
8. 사이드 런지 - 다리를 어깨 너비로 벌리고 양 발을 한 쪽씩 각각 45도 방향으로 내민다. 이 때 앞으로 내민 다리의 무릎은 90도로 굽힌다.



9. 다리 팔 벌려 뛰기 - 일명 PT 체조.
10. 배근운동 - 엎드린 상태에서 상체와 하체를 들어올렸다가 내린다. 호흡은 몸을 들어올릴 때 숨을 마시고 내려올 때 내쉰다.



각 동작을 30초씩 하여
10가지 운동을 쉬지 않고
총 3회 실시합니다.

☞ 운동을 마치고서도 충분한 스트레칭을 해줘야합니다.

소아청소년비만 예방 5계명

1. 아침밥을 꼭 먹자.

아침식사를 하지 않으면 점심 식사 때 폭식하거나 간식으로 당분 인스턴트식품을 먹을 우려가 있음. 아침식사는 하루 활동으로 열량이 전량 소비되고 성장발달과 학습능력 향상에 도움이 됨. 전통한식이 가장 바람직 함.



2. 세끼 식사를 골고루, 천천히 씹어 먹자.

뇌에서 포만감을 느끼는 데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹어 먹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있고 소화에 좋음



3. 채소를 많이 먹자.

채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부함. 열량이 낮아 비만예방과 치료에 효과적임.

4. 매주 3번 이상 운동하자.

자전거 타거나 줄넘기 등 활동량이 많은 유산소운동이 비만 예방과 치료에 효과적임.



5. 컴퓨터와 TV는 하루에 최대 2시간만

컴퓨터나 TV를 자주 보면 가만히 앉아 있는 습관이 들어 활동량이 줄어 듭.