

스트레스와 유산소운동(Aerobic Exercise)

유산소운동이란 운동할 때 사용되는 에너지를 우리 몸에서 만들 때 충분한 산소량을 공급해 주면서 하는 운동이다. 그러므로 적어도 중간 정도의 강도로 **20~30분 이상** 계속적으로 지속할 수 있는 운동이 해당되며 지구성운동이라고 한다. 최소 **3-4일간 규칙적인** 참여를 한다.



스트레스와 유산소운동(Aerobic Exercise)

심박수를 이용한 운동강도 결정법

최대 맥박수 계산 $220 - \text{나이} = \text{최대 맥박수}$

안정시 맥박수 측정법 : 잠자리에서 혹은 30분 이상 편안히 앉아 있는 상태에서 손목에 인지와 중지를 나란히 대고 60초 동안 맥박수를 측정한다.

적정강도의 범위 : 적정운동강도

$= (\text{최대 맥박수} - \text{안정시 맥박수}) \times (0.5 \sim 0.8) + \text{안정시 맥박수}$

최대 운동능력의 50% (예비 맥박수 $\times 0.5$)

최대 운동능력의 80% (예비 맥박수 $\times 0.8$)

스트레스 운동종목의 선택

첫째, 비경쟁적 운동(등산, 조깅, 수영)

둘째, 오픈 된 자연공간 선택

셋째, 내성적이고 의지력 강한 자- 비경쟁적 운동, 외향적인 사람은 경쟁적인 스포츠 선택

넷째, 불규칙적으로 여가시간을 이용한 경우- 줄넘기, 조깅



스트레스와 운동

1. 생체 내의 본능적인 신경계반응을 완화.
2. 긴장된 근육을 이완.
3. 정신적 안정과 원기를 찾는데 도움.
4. 자신감을 증대
5. 압박감이나 우울감으로부터 해방
6. 스트레스의 강도를 줄이고, 회복시간을 단축.
7. 스트레스로 인한 질병들을 방어하는데 도움.



스트레스 관리

스트레스 유형

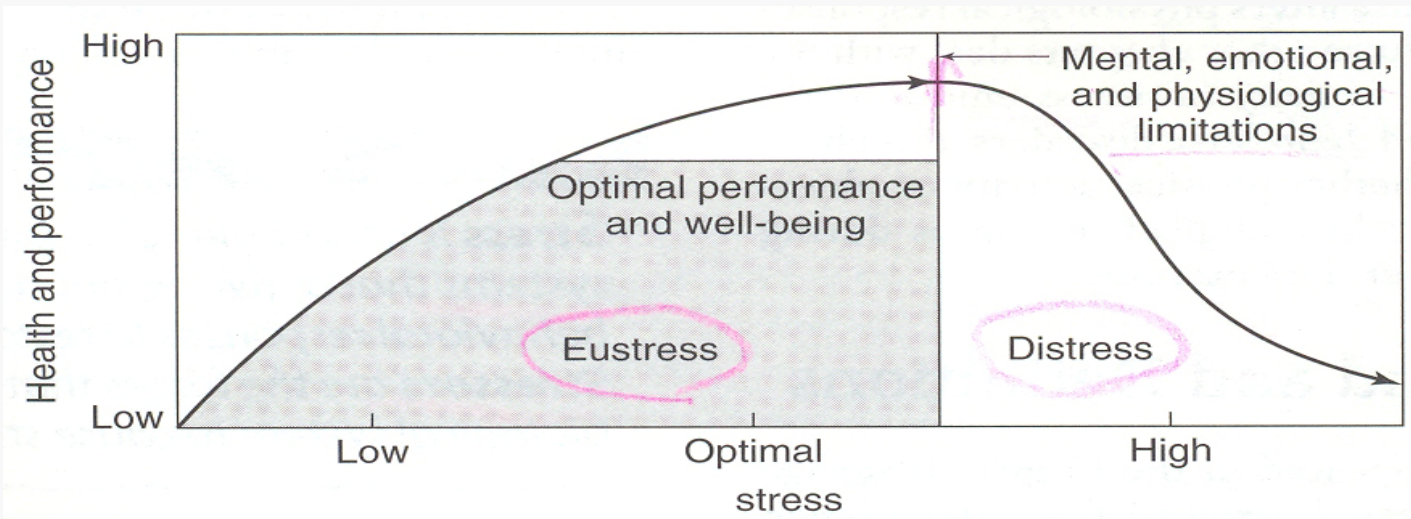
Mild, Brief Stress, Moderate Stress, Severe, Chronic Stress

스트레스와 질병

Allergies, Asthma(천식), Migraines(편두통), Eczema(습진), Psoriasis (마른버짐), Hives(두드러기), High blood pressure, Heart disease

스트레스와 징후

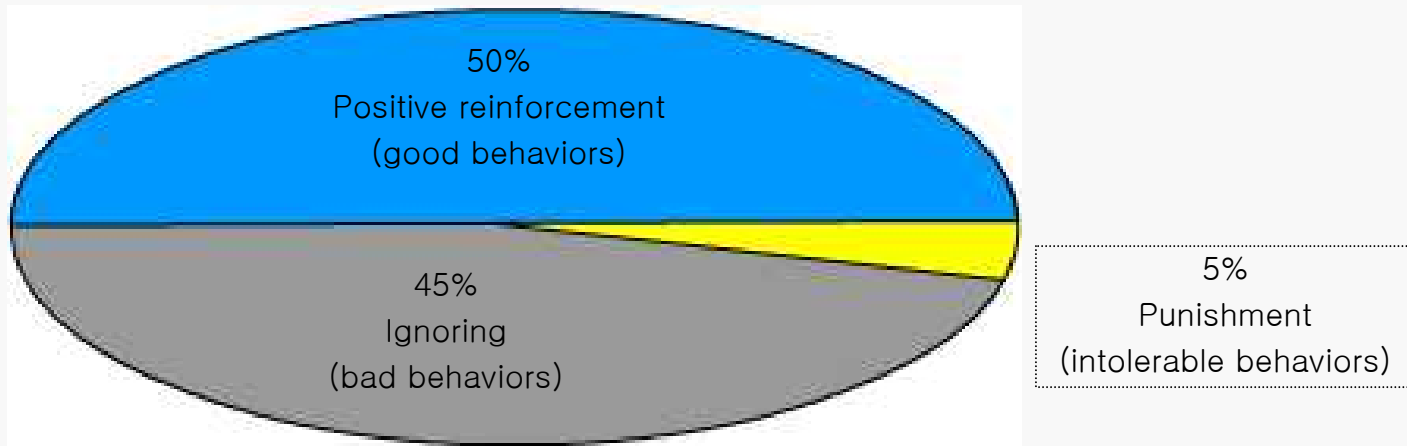
요통, 가슴의 통증, 변비, 불면증, 설사, 근육경련, 현기증, 구역질, 입의 건조, 식욕상실, 지나치게 많은 양의 땀을 흘림, 심장박동 빨라짐, 과도한 배고픔, 숨참, 심한 피로 상태, 손의 떨림(수전증)



운동의 심리적 효과

Adapted from Taylor, Sallis, and Needle, 1985.

Psychological Benefits of Exercise in Clinical and Nonclinical Populations	
Increases	Decreases
Academic performance	Absenteeism at work
Assertiveness	Alcohol abuse
Confidence	Anger
Emotional stability	Anxiety
Intellectual functioning	Confusion
Internal locus of control	Depression
Memory	Headaches
Perception	Hostility
Positive body image	Phobias
Self-control	Psychotic behavior
Sexual satisfaction	Tension
Well-being	Type A behavior
Work efficiency	Work errors



Suggested distribution of reinforcement and punishment for effective teaching and coaching.

From D.R. Kauss, 1980

결론

1. 心者一身之主
2. 재물을 잃은 것은 조금 잃은 것이요, 권력을 잃은 것은 조금더 잃은 것이고
건강을 잃은 것은 모든 것을 다 잃은 것이다.
3. 건전한 신체에 건전한 정신(A sound mind in a sound body)







현대 생활과 운동 사이버강의







현대생활과 운동 사이버강의



현대 생활과 운동 사이버강의

