

노인스포츠의 중요성

삶을 지속시켜 주는 수단임과 동시에 정체성과 자위 의식을 제공함

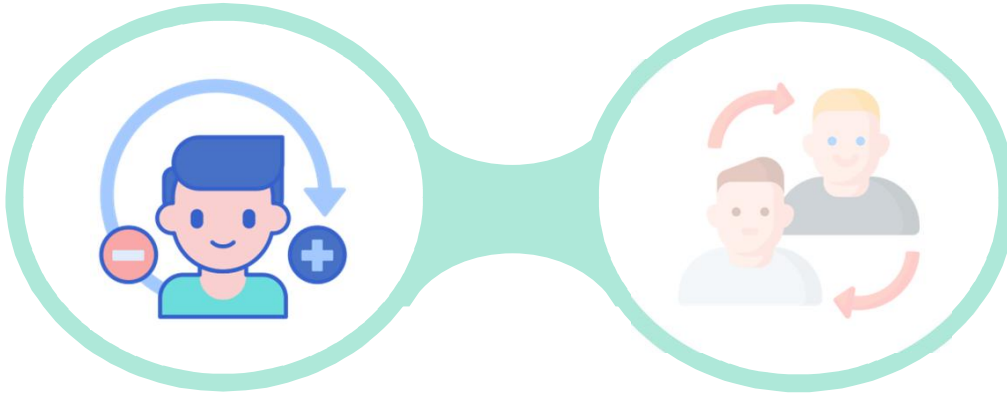
자기인식 , 창조성 , 성취감의 기회와 타인에게 기여할 기회를 제공

노인으로 하여금 타인과의 사회적 상호작용을 할 기회 제공

개인적인 유대감을 형성할 기회를 줌

순환기나 근육의 발달, 체중감량, 긴장 해소 등의 신체적 만족감을 줌

노인스포츠의 역할

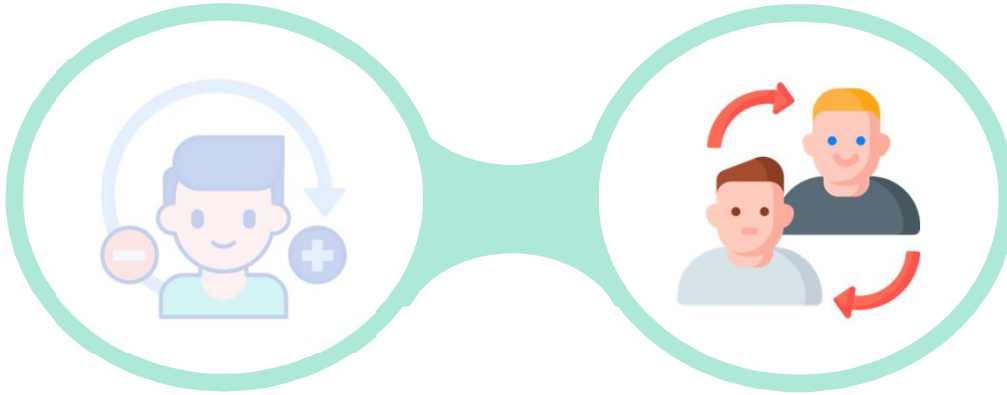


스포츠 참여에 따른
인식의 변화

태도변화

- 스포츠 참여를 통한 유대관계 형성으로 사회적응능력을 높이는 역할을 하는 것으로 나타남
- 긍정적 사고 변화가 두드러진 특징으로 나타남
- 가장 크게 변한 부분에 대하여 스포츠 활동을 통하여 삶에 활력이 생기고, 자신감이 향상되었으며 긍정적인 사고의 인식변화가 나타남

노인스포츠의 역할



스포츠 참여에 따른
인식의 변화

태도변화

- 일상생활 중 가장 바뀐 것은 스트레스의 해소와 기분의 전환으로 즐겁고 활기찬 생활을 만들어 주었다고 인식하게 됨
- 유대감에 대하여는 스포츠 활동을 같이 참여하는 사람들과의 소속감을 가지고 있으며, 유대감이 강화되어 편해지고 친밀감이 높아짐

1

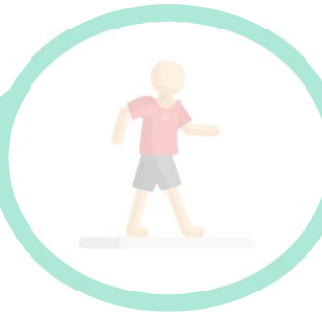
노인에게 좋은 스포츠 종목

노인을 위한 스포츠

노인 운동 프로그램



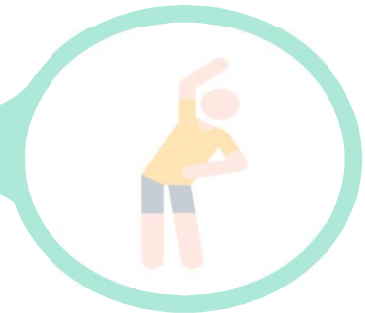
① 준비운동
(10분)



② 유산소 운동
(15~30분)



③ 저항운동
(15~30분)



④ 정리운동
(5~30분)

• 준비운동

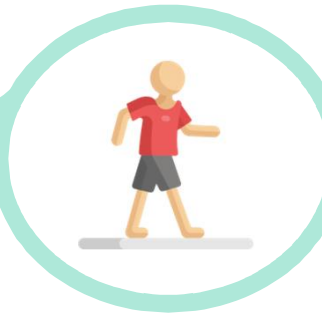
- 자세자각
- 1 단계 호흡은 복부의 호흡, 2 단계 호흡은 흉곽호흡
- 상체와 하체의 관절가동범위 (두 다리를 같이 들지 않도록 함 : 불필요한 허리의 긴장)
- 스트레칭(신체를 준비시키는 스트레칭)

노인을 위한 스포츠

노인 운동 프로그램



① 준비운동
(10분)



② 유산소 운동
(15~30분)



③ 저항운동
(15~30분)



④ 정리운동
(5~30분)

- 심폐지구력 강화

- 가벼운 걷기, 앉아서 걷기, 앉아서 발차기 등

1

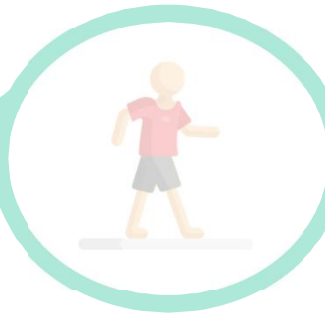
노인에게 좋은 스포츠 종목

노인을 위한 스포츠

노인 운동 프로그램



① 준비운동
(10분)



② 유산소 운동
(15~30분)



③ 저항운동
(15~30분)



④ 정리운동
(5~30분)

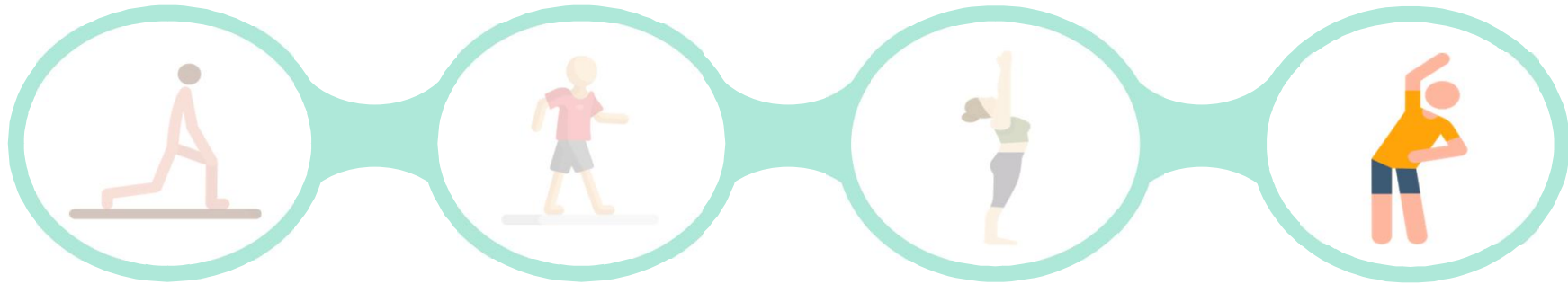
- 근력과 지구력 강화, 등척성 운동
 - 가슴 밀기
 - 양팔로 노젓기
 - 두 팔 머리위로 밀기

1

노인에게 좋은 스포츠 종목

노인을 위한 스포츠

노인 운동 프로그램



① 준비운동
(10분)

② 유산소 운동
(15~30분)

③ 저항운동
(15~30분)

④ 정리운동
(5~30분)

• 유연성을 키우는 스트레칭

- 턱 당기기 어깨 쪽으로 돌리기
(5초를 넘지 않음)
- 백조 흉내 내기(가슴, 어깨, 상완근)
- 포옹하기 (등, 어깨)

- 옆구리 스트레칭(허리)
- 정강이뼈 만지기(허벅지, 등)
- 다리 벌리기, 앞다리 펴기
(대퇴사두근, 슬건)

노인을 위한 스포츠

■ 노인 스트레칭

- 스트레칭은 스포츠를 즐기기 전에 앞서 해야 할 준비운동
- 특히 노인은 관절이 유연하지 않고 골 밀도가 낮아 부상을 더 쉽게 입기 때문에 중요함
- 스트레칭은 근육의 질, 즉 근육의 탄성을 유지·향상시킴



노인을 위한 스포츠

■ 노인 스트레칭

추천하는 동작

- 어깨를 주무르는 동작
- 함께하는 짝짓기 동작
- 쉽게 반복 할 수 있는 팔, 다리 동작
- 큰 관절과 근육을 이용할 수 있는 동작
- 원형의 대형으로 서로 마주보며 하는 동작
- 손수건, 부채와 같은 도구를 이용하는 동작

노인을 위한 스포츠

■ 노인 스트레칭

제한적으로 이용해야 하는 동작

- 관절을 반복적으로 사용하는 동작
- 관절이나 뼈에 충격을 줄 수 있는 뛰는 동작
- 관절을 과다하게 신전 시키는 동작
- 갑작스럽게 자세를 바꾸는 동작
- 한쪽 발로 균형을 유지하는 동작
- 360° 회전하는 동작

1 배드민턴

- 배드민턴은 고령자들도 손쉽게 즐길 수 있는 권장할 만한 종목
- 배드민턴은 시간과 장소에 큰 영향을 받지 않고 유희도와 흥미도가 많으므로 정기적인 운동으로 적당함
- 배드민턴은 라켓과 셔틀콕만 있으면 언제 어디서나 즐길 수 있는 대인 스포츠이며, 라켓으로 공을 정확히 맞추어야 하기 때문에 어느 정도 연습이 필요한 종목
- 운동 참가자의 체력이나 기량에 따라 경기 기술을 단순화시킬 수 있기 때문에 노인들도 쉽게 참가할 수 있다는 장점이 있음
- 이외에도 공을 정확히 가격하기 위해서는 집중력과 판단력이 요구되기 때문에 치매예방에도 효과적임



2 당구

- 고도의 집중력과 예측력이 필요하고 유연하면서도 순간적인 파워를 요구함
- 당구는 밀폐된 공간이긴 하지만 움직이는 거리도 시간당 3km 이상을 걷기 때문에 많은 운동을 할 수 없는 노인들에게는 더 없이 좋은 운동



2 시니어 스포츠 종목

3 라지볼 탁구

- 탁구를 변형하여 만든 종목
- 시력이 좋지 않은 노인들이 공을 쉽게 분별 할 수 있는 장점
- 꾸준히 운동 시 치매 예방
- 일반 탁구공의 크기보다 상대적으로 공의 크기 때문에 스피드가 낮아져 노인들이 할 수 있도록 만들어진 것
- 탁구를 노년층이 즐길 수 있도록 변형한 운동
- 본래 탁구에서 쓰이는 공보다 큰 공을 사용하고 흰색 공이 아닌 노란색 공을 사용
 - 시력이 낮은 노인들이 공을 쉽게 분별하고 받아 치기 쉽기 때문
- 라지볼 탁구공은 탄력이 좋고 스피드가 느린 편이어서 다루기가 쉬움
- 경기 방법은 일반 탁구와 동일



4 골프

- 대중적인 노인 스포츠라 하기엔 경제적 부담이 크나 맑은 공기와 자연 그대로의 상쾌함을 느끼며 산책을 할 수 있는 운동
- 파크 골프
 - 골프와 게이트볼의 중간 수준으로 노인과 장애인, 일반인들도 누구나 쉽게 접근할 수 있는 스포츠로 일본에서 처음 개발한 운동
 - 게임 방법은 나무로 된 채를 이용해 역시 나무로 만든 공을 쳐 잔디 위 홀에 넣는, 말 그대로 공원에서 치는 골프 놀이
 - 장비나 시간에 크게 구애 받지 않으며, 세계 휘둘러도 멀리 안 나가는 까닭에 ‘장타’에 대한 부담감이 없음



5 등산

- 말 그대로 산을 오르는 것으로 걷기 운동과 하이킹 등을 기반으로 하여 아름다운 산을 찾아 탐미하는 것
- 자연을 이해하며 즐길 수 있어 스트레스 해소에 효과적
- 오르막길과 내리막길이 있어 하지의 근육을 골고루 발달시킴
- 정신적·심리적 정화 효과 및 심폐기능 강화
- 골격계에 부하를 주어 골밀도를 높이는데 효과적
- 산림욕 효과 및 극기 효과
- 신선한 산소를 마음껏 마실 수 있어 유산소성 운동으로 최적의 환경을 지님



6 걷기

- 허리를 바로 세우고 배를 내밀지 않은 상태에서 팔에 무리한 힘을 주지 말고 자연스럽게 움직이는 것으로서 반듯이 걷는 것
- 체력증진, 심장기능 향상, 호흡기능 개선, 폐 기능 향상, 혈액 양 증가, 비만 해소
- 걷기는 달리기 보다 운동강도가 약하지만 1 시간 정도만 빨리 걸어도 평균 300Cal 정도의 에너지가 소비, 소화흡수 촉진, 성인병 예방
- 보행의 부족은 다리근육을 쇠약하게 할뿐만 아니라 심장근육의 쇠약, 혈관의 탄력성 저하로 인한 동맥경화증, 고혈압, 폐 기능 저하, 비만증, 당뇨병 등을 유발시키는 원인이 됨
- 비교적 안전하여 체력 수준이 낮은 고령자에게 적합하며 생활의 활력소가 됨

7 가볍게 달리기

- 걷기보다는 빠르고 전력질주보다는 느린 속도로 편안하게 달리는 것으로 머리를 바로 세워 앞을 보며, 상체가 앞이나 뒤로 기울이지 않고 발이 바로 몸 밑에 떨어지도록 다리를 움직이는 것

가볍게 달리기의 효과

- 에너지 소비율이 걷기보다 높아 체중조절 및 감소에 유리
- 연령과 체력 수준에 맞게 운동량을 쉽게 조절
- 부드럽고 꾸준하게 심장에 자극을 주는 운동
- 산소의 운반 능력을 높임
- 성인병 예방과 근력 증진에 효과
- 혈액순환 촉진
- 호흡 순환 기능에 효과적
- 하체 근육 단련

Q 다음의 핵심 제시어와 세부 제시어를 참고하여 오늘 학습한 내용을 마인드 맵핑 해보세요.(내용 정리를 위해 단어, 짧은 문장 혹은 그림으로 간단하게 시각화 해보세요.)

