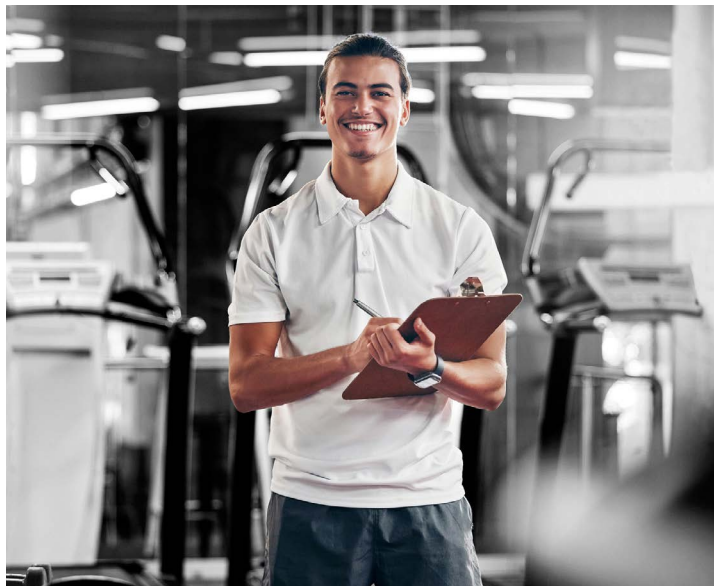


ACSM이 알려 드립니다

나에게 맞는 운동시설 고르기



운동시설에 등록하기 전에, 먼저 나의 주요 체력·운동 목표를 정해 보시기 바랍니다. 목표를 세웠다면 나와 가족이 오가기 쉬운 곳부터 둘러보세요(가족 회원권을 생각하고 계시다면). 좋은 시설이라면 나의 건강 관심사에 맞는 다양한 운동 기구와 프로그램을 갖추고 있어야 합니다.

시설 고르기

국제 헬스·라켓·스포츠클럽협회(IHRSA)에 따르면 미국에는 3만 8천 곳이 넘는 운동시설이 있고 회원은 6천만 명이 넘습니다. 이런 시설은 운동과 건강 증진을 위한 보기 좋고 안전하며 효과적인 공간이 될 수 있습니다. 다만 시설과 직원, 프로그램의 수준은 편차가 큼니다. 그러므로 정하기 전에 꼼꼼히 살펴보셔야 합니다. 운동 기구는 최신이고 깨끗하며 잘 작동해야 합니다. 시설 전반의 청결과 제공되는 서비스의 값어치도 중요하게 살펴야 합니다.

좋은 시설은 안전한 운동 환경을 갖추고 있습니다. 최신 기구를 쓸 수 있고 여러 신체활동 프로그램에 참여할 수 있습니다. 단체 운동 프로그램은 새로운 사람을 만나고 함께 어울려 운동할 기회를 줍니다. 운동 지도자가 있으면 올바른 운동 방법과 단계를 알아 가는 법을 배울 수 있습니다.

등록하기 전에

돈을 쓰기 전에 여러 곳을 둘러보세요. 하루나 일주일 체험 회원권을 주는 곳도 있습니다. 시설을 둘러보며 여러 가지를 물어보세요. 수업과 프로그램, 지도자를 살펴보세요(수업에 방해가 되지 않도록 되도록 멀리서 보세요). 오가기 편한 곳에 있는지도 따져 보세요. 아울러 다음을 살펴보세요.

- 내가 찾는 단체 운동이나 프로그램이 있는가? 그런 수업과 프로그램에 추가 비용이 드는가?
- 내가 쓰고 싶은 기구가 있는가? 여러 종류의 기구와 프리웨이트를 갖추고 있으면 운동을 다양하게 할 수 있습니다.
- 자격을 갖춘 운동 전문가가 나에게 맞는 운동 계획을 짜고 목표를 이루도록 도와주는가? 그 서비스에 비용이 드는가?
- 지도자를 꾸준히 부를 때 비용은 얼마인가?
- 나에게 필요한 기구를 올바르게 쓰는 법을 배울 수 있도록 전문가가 늘 있는가?
- 당뇨병 예방이나 혈압 관리처럼 질환을 다루는 프로그램이 있는가?
- 내가 관심 있는 연령대를 위한 프로그램이 있는가?

안전

시설 직원은 회원의 안전을 위협하는 응급 상황에 대응할 수 있어야 합니다. 또 시설을 이용할 때 따르는 위험을 알려 줘야 합니다. 다음 안전 사항을 확인하세요.

- 응급 대응·대피 계획이 게시되어 있는가?
- 직원이 그 계획을 실행할 수 있는가?
- 자동제세동기(AED)가 시설 안에 있는가?
- 시설이 잘 관리되고 있고, 기구 사이로 안전하게 다닐 길이 있는가?
- 물리적·환경적 위험 요소로부터 안전해 보이는가?
- 기구를 쓰는 곳과 격한 운동을 하는 곳의 조명이 밝고 또렷한가?
- 냉난방과 환기가 충분한가?
- 주차 공간이 넉넉한가? 차량 훼손 걱정 없이 안전한가?

운동 전 문진

모든 성인 회원에게 운동 전 문진을 제공해야 합니다. 다음을 확인하세요.

- 회원에게 전문가의 확인이 필요한 질환이나 위험 요인이 있는지 알아보기 위해 PAR-Q+ 같은 운동 전 문진을 제공하는가?
- 처음에 하는 일반 건강 문진 말고도, 내가 하려는 운동에 맞는 건강·체력 평가 방법을 갖추고 있는가?
- 심폐 지구력이나 체성분 측정 같은 체력 평가를 제공하는가(비용이 들 수 있음)?

특별한 도움이 필요할 때

특별한 도움이 필요하시다면, 기구와 시설, 프로그램을 나에게 맞게 조절해 줄 수 있는지 직원에게 꼭 물어보세요.

직원과 자격

시설에는 말은 일에 맞는 교육과 훈련을 받은 전문 직원이 있어야 합니다. 운동과학이나 체육 같은 건강 관련 분야의 학위가 있는지 물어보세요. 아울러 운동 강사와 지도자는 미국스포츠의학회처럼 전국적으로 인정받는 기관의 자격증을 갖고 있어야 합니다. 업계 기준에 못 미치는 자격 과정도 있습니다. 가르치는 사람들이 믿을 만한 기관에서 자격과 교육을 받았는지 확인하세요. 보수교육을 받으며 자격을 유지하고 있는지도 물어보세요.

그 밖에 시설과 프로그램에서 확인할 것

- 회원을 도울 전문 직원이 충분히 있는가?
- 직원을 쉽게 알아볼 수 있는가?
- 직원과 강사가 친절하고 도움이 되는가?
- 새 회원에게 기구와 시설 이용 안내를 해 주는가?
- 모든 직원이 심폐소생술과 자동제세동기 사용법, 응급처치를 배웠는가?
- 특정 질환이 있다면, 그 질환을 잘 아는 전문가가 있는가?

어린이·청소년 프로그램

어린이·청소년 프로그램이 있는 곳을 찾으신다면, 아이들이 늘 알맞게 보살핌을 받는지 확인하세요. 미국 일부 지역에서는 배경 조회와 별도 교육, 면허가 필요합니다. 아이 돌봄과 청소년 프로그램이 내가 바라는 수준에 맞는지 확인하세요.

운영 방식

계약서에 서명하기 전에 다음을 살펴보세요.

- 직원이 등록을 부담스럽게 권하지는 않는가?
- 회비가 내 형편에 맞는가?
- 체험 회원 제도가 있는가?
- 등록을 취소하고 환불받을 수 있는 기간이 있는가?
- 여러 회원권이 있고, 서비스별 비용이 모두 게시되어 있는가?
- 회원과 시설의 책임을 정한 규정을 글로 주는가?
- 요금이나 서비스, 규정이 바뀔 때 회원에게 알리는 절차가 있는가?
- 계약서에 서명하기 전에 모든 내용을 읽고 이해하시기 바랍니다.

정할 때 정확한 정보를 갖고 있도록 많이 물어보세요.

잘 알아보고 정하면 나에게 맞는 운동시설을 고를 수 있습니다. 자격을 갖춘 전문 직원과 최신 기구, 다양한 프로그램을 갖춘 곳을 고르는 일은 돈과 건강에 대한 든든한 투자입니다.

활동적으로 지내면 그만큼 돌아옵니다!

몸을 자주 움직이는 사람은 대체로 더 오래, 더 건강하게 삽니다. 하루 30분 빠르게 걷기처럼 중간 강도의 신체활동이 수명을 크게 늘린다는 연구 결과가 있습니다. 고혈압이나 우울, 당뇨병, 흡연 같은 위험 요인이 있는 사람도 꾸준한 신체활동을 생활에 들이면 실제로 도움을 얻습니다.

체중을 줄여 본 분들이 아시듯, 운동은 체중 감량 목표를 이루는 데도 도움이 됩니다. 그뿐 아니라 꾸준한 운동은 혈압을 낮추고, 혈당을 조절하고, 콜레스테롤 수치를 좋게 하며, 뼈를 더 단단하고 튼튼하게 만듭니다. 마음 건강에도 도움이 됩니다.

균형 잡힌 신체활동 계획

꾸준한 신체활동은 건강에 여러모로 좋습니다. 꼭 그래야 하는 것은 아니지만, 운동 전문가와 함께하면 체력 목표를 이루고, 나의 몸에 맞게 운동을 조절하며, 무엇보다 다칠 위험을 줄일 수 있습니다. 운동 전문가는 운동 참여 전 건강 문진표를 작성하도록 안내할 것입니다. 이 문진표는 평소 운동을 하는지, 시작하기 전에 의료진을 먼저 만나야 할 만한 건강 문제가 있는지를 묻습니다. 아래 사항을 지키면 운동에 안전하게 참여할 수 있습니다.

꾸준히 운동하지 않으셨다면

심혈관·대사·골관절 질환을 진단받은 적이 없고 그 징후나 증상도 없다면, 가볍거나 중간 강도의 운동을 곧바로 시작하셔도 됩니다. 건강 문제의 증상이 나타나지 않는다면 차츰 힘든 강도까지 올려도 됩니다.

심혈관·대사·골관절 질환을 진단받은 적이 있거나 그 징후·증상이 있다면, 운동을 시작하기 전에 의사의 확인을 받으시기 바랍니다. 확인을 받은 뒤에는 가볍거나 중간 강도로 시작하세요. 건강 문제의 증상이 나타나지 않는다면 차츰 힘든 강도까지 올려도 됩니다.

꾸준히 운동하고 계시다면

심혈관·대사·골관절 질환을 진단받은 적이 없고 그 징후나 증상도 없다면, 중간 강도의 운동을 이어 가거나 차츰 힘든 강도까지 올려도 됩니다.

심혈관·대사·골관절 질환을 진단받았으나 건강 문제의 징후나 증상이 없다면, 중간 강도로 운동을 이어 가셔도 됩니다. 지난 12개월 안에 의사의 확인을 받았고 증상에 변화가 없다면, 중간 강도를 이어 가거나 차츰 힘든 강도까지 올려도 됩니다.

운동하는 도중 언제라도 심혈관·대사·골관절 질환의 징후나 증상이 나타나면 운동을 멈추고 곧바로 의사의 확인을 받으세요. 확인을 받은 뒤에는 중간 강도의 운동을 이어 가면서 차츰 강도를 올려도 됩니다.

운동을 시작하며

균형 잡힌 운동 계획에는 유산소 운동과 근력 운동이 함께 들어갑니다. 꼭 한 번에 다 할 필요는 없습니다. 이렇게 섞어야 건강과 몸의 기능을 지키거나 좋게 할 수 있습니다. 그러니 내가 즐길 수 있고 일정에 맞출 수 있는 운동을 고르는 것이 중요합니다.

모든 운동이 모든 사람에게 맞지는 않습니다. 나에게 편안한 강도로 하세요. 통증이 생기는 운동은 그만두어야 합니다. 그럴 때는 곧바로 의료진과 상의하세요.

ACSM은 대부분의 날에 중간 강도의 신체활동을 모두 합해 30분 이상 하거나(땀이 날 만큼 힘들지만 대화는 이어 갈 수 있는 정도), 주 3일 더 힘든 강도로 20분 할 것을 권합니다. 중간 강도와 힘든 강도를 섞어서 이만큼을 채워도 됩니다.

대표적인 유산소 운동으로는 걷기, 달리기, 계단 오르기, 자전거 타기, 조정, 크로스컨트리 스키, 수영이 있습니다. 흔한 근력 운동으로는 웨이트 기구, 프리웨이트, 탄력 밴드를 쓰는 운동이 있습니다. 유연성 운동에는 여러 관절 주변 근육의 스트레칭과 요가가 들어갑니다.

이용 권한

ACSM은 이 안내문을 고치지 않고 온전히 그대로 복제하는 것을 허락합니다. 다른 간행물에 본문을 옮겨 실을 때도 고치지 않고 온전히 그대로 쓰면서 다음 문구를 덧붙여야 합니다. “미국스포츠의학회의 허락을 받아 옮겨 실음.”

Copyright © 2019 American College of Sports Medicine. 이 안내문은 Nick Beltz와 Lauren Korzan이 만들었으며 ACSM 소비자 홍보위원회가 펴냈습니다. ACSM 누리집 www.acsm.org.