ACSM이 알려 드립니다
운동 지도자와 함께하기

자격을 갖춘 운동 지도자는 효과적인 운동을 안전하게 시작하고 이어 가도록 도와줍니다. 지도자는 나의 목표를 이해하고 그것을 이루도록 돕습니다. 의욕을 북돋우고 스스로를 다잡게 해 주며, 건강과 운동에 관한 최신 정보를 얻는 통로가 되기도 합니다. 또 바쁜 일정에 운동을 자연스럽게 끼워 넣는 방법과, 운동시설에서 보내는 시간을 알차게 쓰는 법도 알려 줍니다. 알맞은 운동 전문가를 고르는 일은 건강과 삶에 대한 중요한 투자입니다.

균형 잡힌 신체활동 계획

균형 잡힌 신체활동 계획에는 유산소 운동과 근력 운동이 함께 들어갑니다. 꼭 한 번에 다 할 필요는 없습니다. 이렇게 섞어야 심폐 체력과 근육 체력, 나아가 건강과 몸의 기능을 지키거나 좋게 할 수 있습니다. 가장 좋은 운동 계획은 나에게 맞춰져 있고, 즐겁게 오래 이어 갈 수 있는 것입니다.

건강을 지키려면 성인은 일주일에 중간 강도의 유산소 활동을 150~300분, 또는 힘든 강도로 75~150분(아니면 둘을 섞어 그만큼) 해야 합니다. 여기에 더해 남녀 모두 주 2일 이상 큰 근육 부위를 모두 쓰는 근력 운동을 중간 이상의 강도로 하는 것이 좋습니다. 유산소 운동의 예는 다음과 같습니다.

· 걷기
· 달리기
· 계단 오르기
· 자전거 타기
· 조정
· 크로스컨트리 스키
· 수영

운동 지도자 찾기

'운동 지도자'라는 이름만으로 그 사람의 실력이 보장되지는 않는다는 점을 알아 두세요. 지금은 이 이름을 쓰는 데 필요한 국가 기준이나 최소 요건이 따로 없습니다. 자격이 부족한 지도자와 함께하면 안전이 위태로울 수 있습니다. 제대로 배우고 자격을 갖췄으며 나에게 잘 맞는 지도자를 찾을 때 무엇을 살펴야 하는지 알아 두는 것이 중요합니다.

가까운 운동시설에 운동 지도자가 있는지 먼저 물어보세요. 시설에 소속된 지도자를 부를 수 있는 곳이 많습니다. 지금 다니는 곳에서 지도자와 함께하는 무료 체력 측정이나 체험 수업, 또는 둘 다를 제공하는지 확인하고, 아래 항목을 살펴보세요.

자격과 교육에 관해 물어볼 것

· 운동과학, 운동생리학, 체육 등 건강·운동 관련 분야의 학위를 인가받은 대학에서 받았는가? 지도자는 해부·생리, 프로그램 설계, 위험 평가에 관한 기초를 갖추고 있어야 회원이 잘 알고 판단하도록 도울 수 있습니다.
· 전국적으로 인정받는 기관의 자격증을 갖고 있는가? 그 자격증이 믿을 만한 기관에서 나온 것인지 확인하세요.
· 자격을 유지하려면 어떤 보수교육을 받아야 하는가?
· 더 높은 단계의 교육이나 자격을 갖췄는가?
· 응급처치와 심폐소생술 자격이 있는가?
· 배상책임보험에 들어 있는가?

나에게 맞는 지도자 찾기: 생각해 볼 것

· 남성 지도자와 여성 지도자 중 어느 쪽이 편한가?
· 그 사람의 태도가 마음에 드는가? 내 성격과 운동 목표에 잘 맞겠는가?
· 내 질문에 기꺼이 답해 주는가? 내가 좋아하는 운동이나 지금까지의 경험을 헤아려 물어봐 주는가?
· 설명이 잘 통하고, 알아듣기 쉽게 이야기해 주는가?
· 운동할 의욕을 북돋우고 계속하고 싶게 만드는가?
· 내 사정을 세심하게 살펴 주는가?
· 그 사람과 함께 있을 때 마음이 편한가?

경력에 관해 물어볼 것

· 경력이 얼마나 되는가?
· 주로 어떤 회원을 지도해 왔는가?
· 추천해 줄 만한 사람이 있는가?
· 특별한 장비가 필요하거나 부상·질병·복용 중인 약이 있다면, 그에 맞춰 줄 실력과 경험이 있는가?

비용에 관해 물어볼 것

· 비용이 얼마인가?
· 그 비용에 어떤 것이 들어 있는가?
· 시설 이용료를 따로 내야 하는가?
· 단기·장기 묶음 가격이 있는가?
· 한 번에 얼마 동안 하는가?
· 장기 지도를 받으려면 계약서를 써야 하는가?

참고: 지도자의 비용은 자격과 경력, 지역, 수업 시간, 전문 분야에 따라 다릅니다. 대체로 시간당 20~100달러를 받습니다. 장기 묶음이나 선결제를 하면 시간당 비용을 깎아 주는 지도자도 있습니다. 다만 장기 계약서에 서명하는 일은 피하시기 바랍니다.

일정과 취소 규정, 운영 방식

· 내 일정에 맞춰 줄 수 있는가?
· 취소 규정은 어떻게 되는가?
· 정해진 기한 안에 취소하지 않으면 비용을 물어야 하는가?
· 결제와 일정, 취소에 관한 모든 규정을 글로 적어 달라고 요청하세요.

첫 시간에 기대할 것

지도자는 운동에 따르는 위험을 알려 줄 수 있어야 합니다. 또 회원의 안전을 위협하는, 충분히 일어날 수 있는 응급 상황에 대응할 수 있어야 합니다. 지도자가 안전을 위해 해야 할 일은 다음과 같습니다.

· 운동을 시작하기 전에 앓고 있는 질환, 복용 중인 약, 지난 부상과 수술, 통증에 대해 구체적으로 물어야 합니다.
· 하려는 활동에 맞는 사전 문진과 체력 평가를 제공해야 합니다.
· 기구 사용법과 모든 운동의 안전 수칙, 몸에 나타날 변화를 알려 줘야 합니다.
· 이룰 만한 운동 목표를 함께 세워야 합니다.
· 하려는 운동에 맞는 체력 측정을 해 줘야 합니다.

지도자를 정하기 전에 꼭 기억할 것

이 안내문에 적힌 항목을 점검표로 삼아 나에게 가장 맞는 지도자를 찾으세요. 정하기 전에 궁금한 점이 모두 풀렸는지 확인하세요. 그래야 잘못 골라 돈을 헛되이 쓰는 일을 피할 수 있습니다. 자격을 갖춘 전문 지도자를 고르는 것은 건강에 대한 든든한 투자입니다. 시간을 들여 제대로 고르세요.

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

심혈관·대사·콩팥 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·콩팥 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 Michael Bracko 박사가 만들고 Tony P. Nuñez 박사와 Tony Maloney(ACSM-EP)가 다듬었으며, ACSM 소비자 홍보위원회가 펴냈습니다. ACSM 누리집 **www.acsm.org**.