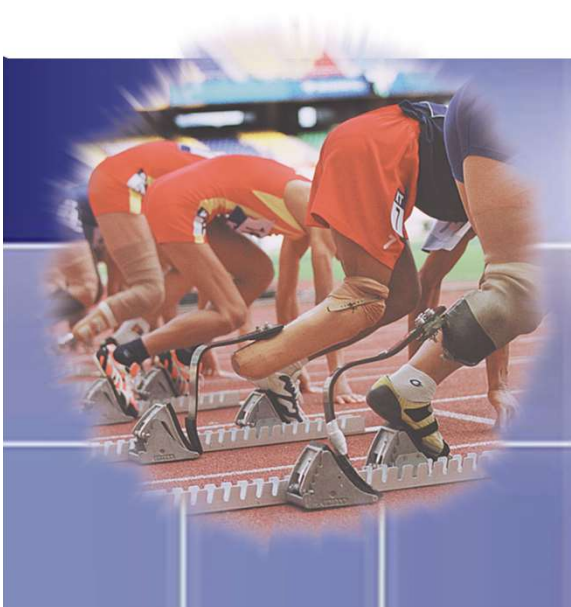




4장

건강과 특수체육





특수체육의 심신에 대한 효과



• 운동의 효과

- 근골격계
 - 일상생활활동(ADL) 개선, 비만 예방
- 심혈관계·호흡기계
 - 심장용적의 증가, 최대산소섭취량의 증가 등
- 내분비대사계
 - 인슐린감수성 증가, HDL콜레스테롤 상승 등
- 뇌기능
 - 인지기능 저하 억제, 치매예방 효과 등

	노화의 영향	근력 트레이닝의 효과
근력	↓↓↓	↑↑↑
근육량	↓↓	↑↑
근파워	↓↓	↑
지구력	↓↓	↑
혈압	↑	↑ or ↔
인슐린저항성	↑	↓남성 ↔여성
체지방량	↑↑	↓
내장지방	↑	↓ or ?
안정시대사	↓	↑남성 ↔여성
골밀도	↓	↑ or ↔
전도 위험	↑	↓
유연성	↓	↔ or ↓

? : 불명
 ↔ : 불변
 ↓ : 약간 저하
 ↓↓ : 중등도 저하
 ↓↓↓ : 매우 저하
 ↑ : 약간 상승
 ↑↑ : 중등도 상승
 ↑↑↑ : 매우 상승

표 4-1. 고령자가 근력 트레이닝을 실시하였을 때의 효과



특수체육의 심신에 대한 효과



• 운동부족의 영향

- 비장애인에 비해 운동기회가 부족한 장애인은 비만, 당뇨병, 관상동맥질환의 위험성이 비장애인에 비해 높다.
- 운동경험이 부족하여 운동을 싫어하는 경향이 나타나고 비만을 일으키는 예가 비장애인보다 많다.



특수체육의 심신에 대한 효과



- 운동이 장애인의 건강에 미치는 영향

- 잔존기능의 향상
- 과사용증후군의 예방
- 지적장애인의 운동능력과 인지능력의 개발
- 사회성·자립성의 획득

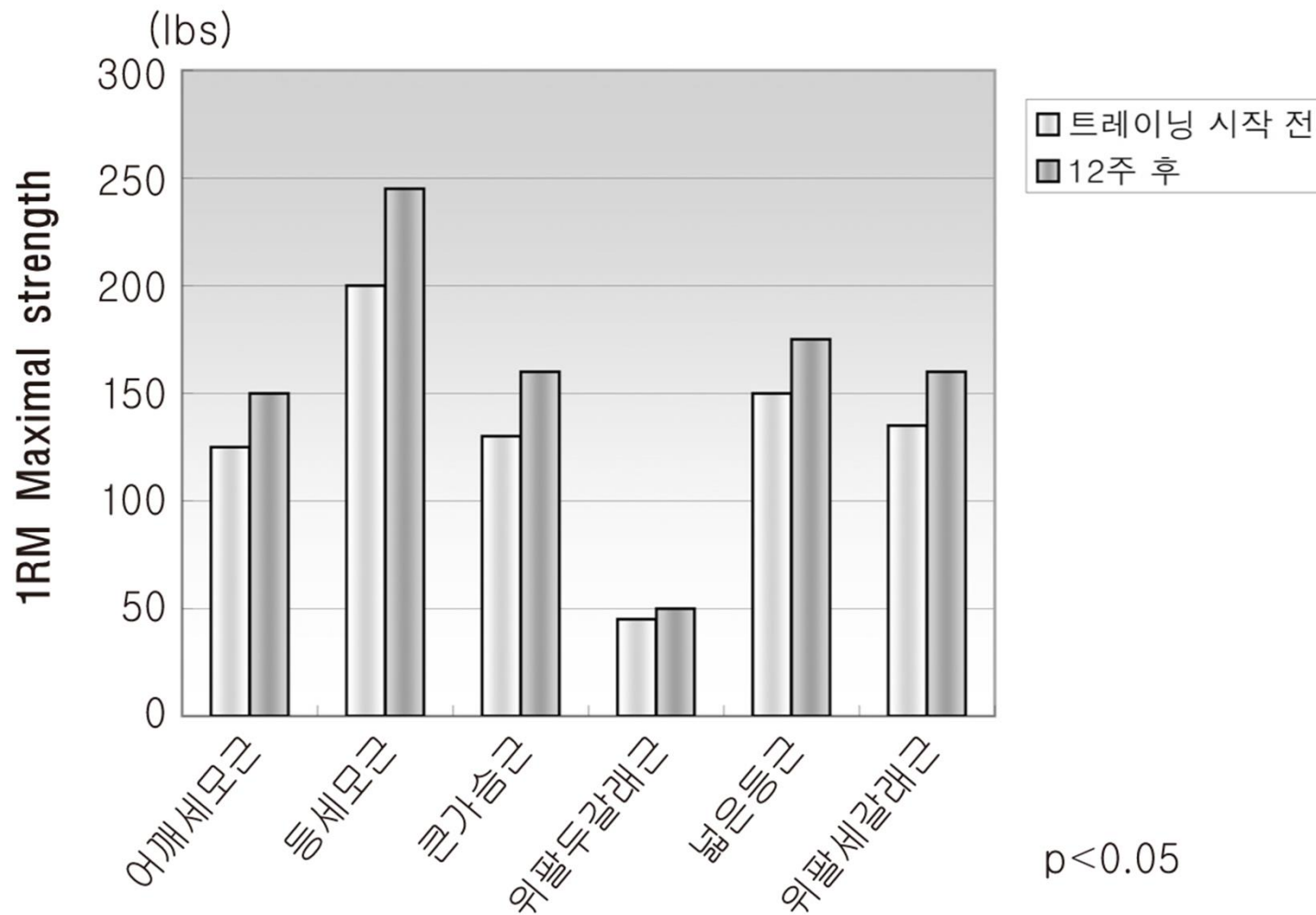


그림 4-1. 고령자가 근력 트레이닝을 실시하였을 때의 효과



체력과 면역능력



• 체력이란

➤ 방위체력

- 외부의 자극으로부터 몸을 보호하고, 생명을 유지하는 능력→건강유지능력

➤ 행동체력

- 운동을 일으키고 지속시키고 조정하는 능력

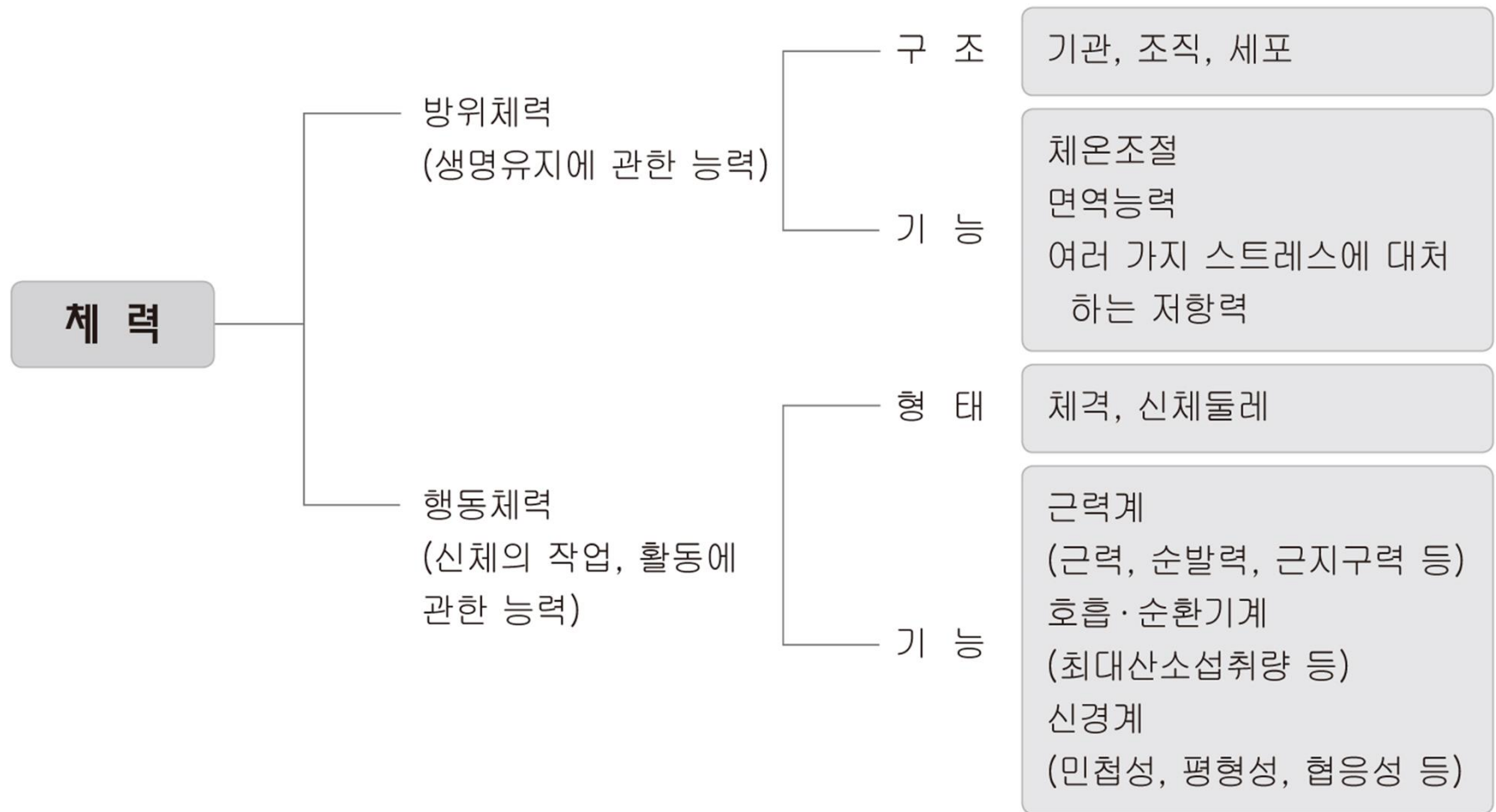


그림 4-2. 체력의 분류



체력과 면역능력



• 면역이란

- 이물질의 투입을 방어하고, 질병을 퇴치하는 구조
 - 자연면역 : 선천적으로 타고난 면역
 - 취득면역 : 이물질이 한 번 침투한 후 체내에 특이적 항체를 생산하여 두번째 이후에 효율적으로 이물질을 공격·배제시키는 면역

• 운동이 장애인의 방위체력에 미치는 영향

- 운동시행 → NK세포 활동 → 면역능력 향상



스포츠상해



- 과사용에 의한 장애

- 경기수준이 높아질수록 경기력 향상을 목표로 하게 되므로 연습량이 증가하여 과사용이 생긴다.

- 사고에 의한 상해

- 경기의 기본동작이 미숙하거나 상황판단을 잘못하여 사고를 당한다.



특수체육에서의 스포츠상해 예방



경기규칙과
용구사용법
숙지



스포츠상해
예방



특수체육 경기자의 특성



• 척수손상

- 잔존기능과 앉은 자세의 평형성
- 자율신경의 과반사
- 체온조절기능 장애
- 경련·동통
- 욕창

• 뇌성마비

- 마비부위와 성질
- 간질발작



특수체육에 필요한 자질



- 신체적·정신적으로 여유가 있을 것
- 1회심박출량의 크고 순환혈액량을 유지할 수 있을 것
- 가벼운 운동을 할 때 혈압이 급격히 상승하지 않을 것
- 가벼운 운동을 할 때 우울상태에 빠지지 않을 것
- 가벼운 운동을 할 때 복강내장기의 혈액량이 현저히 떨어지지 않을 것
- 장애부위에 악영향을 주지 않을 것