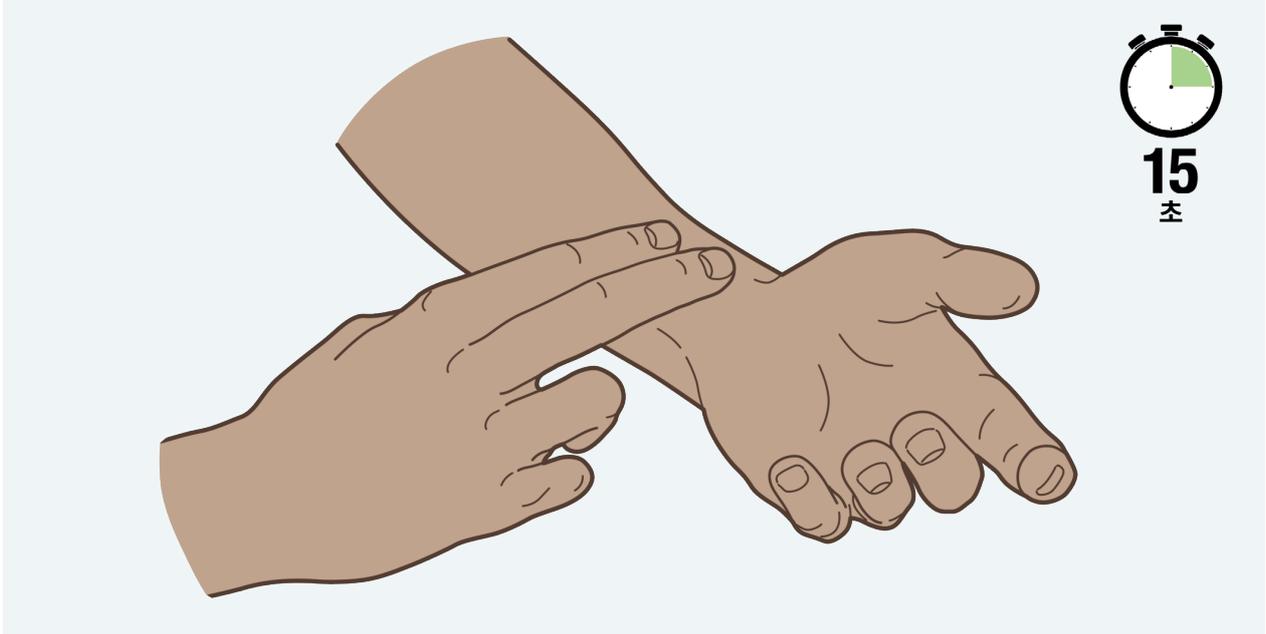


활동 35: 맥박 느끼기

심장은 동맥을 통해 신체에 혈액을 공급하는 펌프입니다. 동맥이 피부 가까이 있는 곳에서는 혈액의 움직임을 느낄 수 있습니다. 이 혈액의 움직임을 맥박이라고 합니다. 손가락 끝으로 동맥을 부드럽게 만져보면 여러 곳에서 맥박을 느낄 수 있습니다. 심장이 얼마나 빨리 뛰는지 알기 위해 맥박을 세어볼 수 있습니다. 이것을 심박수라고 합니다. 맥박을 가장 쉽게 느낄 수 있는 곳은 손목입니다.



1. 앉아서 양손을 다리 위에 올려놓습니다. 손바닥은 위로 향하며 엄지는 공중에 떠있습니다.
2. 한 손의 검지와 중지로, 다른 손 엄지의 옆선을 타고 문지르면서 손가락이 손목에 닿을 때까지 내려옵니다.
3. 손가락을 손목 안쪽으로 천천히 움직여서 맥박을 부드럽게 느껴보십시오.
4. 맥박을 찾았으면 15초 동안 몇 번의 심장박동이 있었는지 세어봅니다.
5. 당신의 맥박은 어떻습니까? 맥박이 빠르나요 아니면 느린가요? 맥박이 센가요 아니면 부드러운가요?

(계산을 할 수 있는 학생은 그 수에 4를 곱하면 분당 심박수를 얻을 수 있습니다.)

후속 활동:

1분 동안 제자리에서 위 아래로 점프하거나 제자리 뛰기를 해보세요. 이제 다시 맥박을 찾아서 15초 동안 심박수를 세어보십시오.

점프나 달리기를 하기 전보다 맥박이 더 빠르나요 아니면 더 느린가요? 다른 어떤 경우에 심박수/맥박이 변합니까? 이제 맥박이 더 강하게 느껴지나요 아니면 더 부드럽게 느껴지나요? 더 오랫동안 점프하거나 뛰면 어떻게 될까요? 1분 동안 누워서 휴식을 취하면 심박수는 어떻게 될까요? 심박수/맥박수를 낮추기 위해 무엇을 할 수 있을까요? 왜 심박수/맥박을 낮추고 싶을까요? 달리기/점프를 할 때 호흡이 바뀌나요? 달리기/점프를 중단한 후에 다시 호흡이 바뀌나요?