

특집 運動과 健康

스포츠와 健康생활

健康유지를 위한 「환경자극」 對策

같은 생리적 기능저하뿐만 아니라 사회활동에 따른 정신적인 스트레스의 누적으로 인해 각종 신경질환의 위험이 높아지게 된다.

그러므로 건강을 유지하기 위해서는 스스로 적절한 환경자극을 조성해 나갈 필요가 있는데 그러한 환경자극으로서 가장 효과적인 것이 바로 운동이라고 할 수 있다. 운동은 세포자체의 활성성을 높여서 폐, 심장, 혈관 근육 등 여러 종류의 세포로 이루어진 인체기관

◆... 사람은 대략 25세가 되면 성장을 정
◆...지하고 노화하기 시작한다. 노화현상은 자
◆...신이 의식하지 못하는 가운데 매우 서서
◆...히 진행된다. 노화는 인체기관의 형태적,
◆...기능적 퇴행현상이라 할 수 있는데 여기
◆...에는 유전적 원인보다는 생활습관과 같은
◆...환경적 요인이 더욱 크게 작용한다. 성장
◆...과 노화를 구분하는 이같은 생물학적 시
◆...점이 현대사회에 있어서 각 개인이 사회
◆...적 위치를 정립시켜 나가는 단계와 일치
◆...되고 있다. 이는 자신의 직업을 선택하고
◆...사회생활을 시작하면서 발생하는 정신적,
◆...환경적 변화에 합리적인 생물학적 대처가
◆...중요함을 시사하고 있다. 합리적인 생물학
◆...적 대처라 함은 바로 건강관리를 의미한

다. 이 시기의 건강관리는 일생동안 진행...
되는 노화에 적극적으로 대처하는 습관을...
형성하는 것이기 때문에 매우 중요하다고...
생각한다. 현대생활이 갖는 건강관리상의문...
제는 특히 우리나라와 같이 서구형문물...
과 생활양식의 급속한 도입이 발전의 모...
든 지표로서 인식되는 성장기 국가에서보...
다 심각하게 나타난다. 왜냐하면 거의 모든...
가치기준이 「生産性」에 두어지고 여기에...
서 파생되는 치열한 경쟁의 와중에서 신...
체가, 정신적 여가생활의 기회는 적어지며...
대부분의 여가는 불건전한비...
신체적 활동, 즉 음주나 T-V 시청등에 쓰...
여지기 쉽기 때문이다.

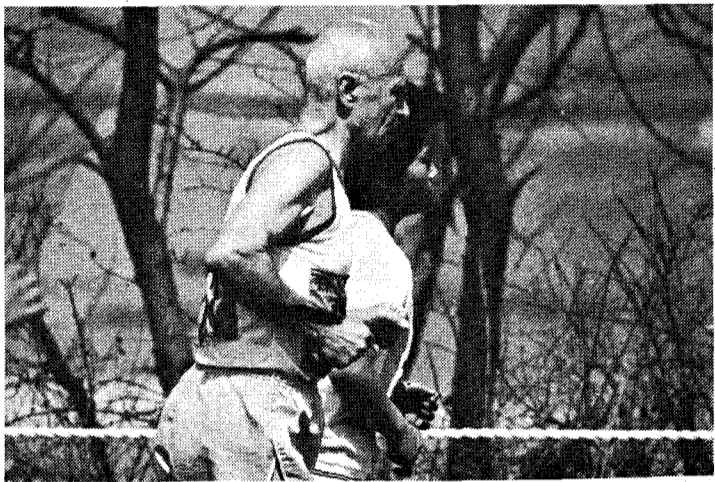


金星洙
〈高麗大사범대학〉
체육교육과교수

하는 공장근로자의 경우 매우 제한된 환경자극에만 접촉하게 됨으로써 조화있는 적응력을유지하기 힘들게 된다. 또한 교통수단의 발달로 인해 걸어야 할 기회가 적어진것, 대부분의 시간을 냉난방이 되는 실내에서만 생활한다는 점들도 인체 적응력을 배양할수 있는 기회를 제한한다.

즉 이러한 비활동적인 생활양식을 나이가 먹어감에 따라 조금씩 우리의 건강을 좀먹어 가게된다. 세포의 활동수준이 낮아짐에 따라 근육의 힘은 약화되고 섭취한 만큼의 에너지 소비가 이루어지지 않아서 비만하게되고 심장, 폐혈관은 제 기능을 다하지 못하게 된다.

이러한 생리적 퇴행현상은 단지 인체 각부위의 기능이 저



◆老人의 경우 每日 규칙적인 「산보」가 건강유지에 큰 도움을 줄 수 있다.

실천가능한 健康운동프로그램作成필요
老人경우 매일 규칙적인 산보 實施효과

세계보건기구(WHO)는 건강을 정의하기를 『단순히 질병이 없거나 허약하지 않다는 것만을 의미하지 않으며, 육체적으로나 정신적으로 또는 사회적으로 안녕을 누릴수 있는 완전한 상태』라고 하였다.

이와같이 건강은 개인의 모든 신체기관이 정상적인 상태에서 비롯되는 결과로서 건강한 사람일수록 사고와 활동이 건실하고 모든 일에 의욕과 자신이 있으며 마음이 안정된상태이기 때문에 개인의 행복뿐만 아니라 가정과 사회생활을 원만하게 적응해나갈수 있는원동력이 된다.

그러면 건강한 삶을 영위하기 위해서는 무엇이 필요한가. 건강은 적당한 영양섭취와 적당한 운동과 적당한 휴식으로 부터 얻어진다. 인체는 끊임없이 외부의 환경자극에 대해 반응하고 있으며 반응을 거듭하는 가운데 그 자극에 대한 적응력을 갖게된다. 그러나 현대의 생활양태는 인체가 환경조건에 대해 반응하고 적응하는 과정을 점차 생략하고 있다. 예를 들어 하루종일 의자에앉아 있어야 하는 사무실 종사자 같은 직업내용만을 되풀이

되는 것뿐만 아니라 결국에는 무서운 질병, 특히 성인병을 야기시키는 원인이 된다는데 문제가 있다. 의학수준이 크게 발달함에 따라 전에는 치유가 불가능했던 여러가지 질병을 정복할수 있게 되었지만 현대에 들어서면서 새로운 질병과 성인병의 발생률이 증가되고 있다. 이것은 운동부족이 원인이 되어 발생하는 질병으로서 일괄하여 운동부족증(Hypokinetic disease)이라 칭해지고 있다.

운동부족의 영향이 가장 현저히 나타나는 곳은 심장·혈관계통의 기능이다.

우선 심장근육이 약화되고관상동맥에 콜레스테롤이 침착되어 동맥의 내경이 좁아지고탄력성을 잃게되어 원활한 혈액순환이 저해받게된다. 이에따라 동맥경화증, 심근경색, 협심증,

고혈압, 뇌졸중등 심장, 혈관질환이 나타나게된다.

또한 에너지섭취와 소비의불균형으로 인해 비만증과 당뇨병이 발생하게 된다.

그리고 운동은 호흡근의 발달, 폐포의 활동성강화, 폐포모세관의 증대등으로 최대환기량과 최대산소섭취량의 증대효과를 가져올 수 있는데 운동을 장기간 외면해온 사람에게서는 폐기능강화로 인한 각종 호흡기질환에 걸릴 가능성이 높아지게 된다.

더구나 운동부족은 근·골격통을 약화시켜 조금만 신체활동을 하더라도 쉽게 피로하게 만들고 요통, 근육통, 관절통, 류마티스등의 원인이 됨은 물론 소화기계통도 약화되어 변비, 만성소화불량이 자주 발생하게 된다.

오랫동안 운동부족이 되면이

의 형태와 기능을 발달하게해 주며 생리적노화현상을 지연시켜준다. 규칙적인 운동은 두통, 스트레스, 변비, 호흡곤란, 관절염, 소화기장애 특히 심장질환에 좋은 특효약의 효과를 가져다 준다.

건강을 위해서는 의식적이고 지속적인 노력이 필요하다. 그러므로 각자가 자신의 체력적 상태에 맞는 운동종목과 방법을 선택하여 실행가능한 건강운동 프로그램을 작성하도록 하자.

운동의 효과를 거두기 위한일 반적인 원칙은 하루에 30분정도 자신의 최대심박수의 65% 수준에서 주 4회정도 운동을 하는 것이다. 그러나 허약자의 경우에는 운동강도를 염두에두지 말고 산보등을 매일 규칙적으로 행하는 것이 바람직하다. 일반적으로 운동을 하여 얻는 즐거움을 인식하는데는 적

어도 8주~12주정도의 기간이 소요된다. 따라서 운동에 흥미를 얻기까지 충분한 계획과 함께 인내심이 필요하다. 운동시 주의할 점은 그날의 신체적상태, 날씨에 따라 운동량이나방법을 적절히 조절해야 한다. 즉 발열, 두통, 감기증상, 설사, 숙취, 관절이상시에는 운동을 되도록 삼가하고 하더라도 가벼운 체조로 그치도록 한다. 처음 운동을 시작할 때는 운동의 강도를 너무 높게 하지 않도록 주의한다. 갑작스런 운동은 신체적인 무리로 사고의 원인이 될 수 있다. 많은 사람들에 있어 시간적 여유가없는 것이 가장 어려운 문제로서 생각되고 있으나 사무실이나 집안에서도 잠깐 시간을내어 간단한 체조를 하는 것도 좋은 방법이다. 규칙적인 운동은 신체적 잠재력을 극대화시키고 즐거움과 생활리듬을 갖게 해준다.

정우양행
글루코스모트 Glucoscot

휴대용 혈당측정기는 환자및 일반인이 병원에가는 번거로움이 없이 가정, 직장및 여행중 본인 스스로 혈당치를 측정하고 당뇨병을 치료하는데 필요한 소형혈당측정기입니다.

특 징 :

- 한방울의 혈액(血液)으로 측정(測定) 됩니다.
- 측정범위 : 0~1,000mg/dl
- 물로 닦을 필요가 없음
- 날짜, 회수, 혈당치가 동시 100회까지 기억 재생됨
- 검사 비용이 적게들고, 간편한 휴대가 됩니다.
- 검사 시험지(Strip)을 냉장고 보관이 아닌 실온 보관으로 변질될 우려가 없음.

제조원 : **DIC Kyoto DAICHI**
판매원 : **정우양행**
서울시중구충무로 3가24-14 (경북빌딩 101호)
전화 : 276-0277
276-0278

※당뇨신문
“소망” 구독을 원하시는 분은 아래 주소로 연락바랍니다.

보내실곳 : “대한당뇨협회”
서울시중구충무로 3가24-14
경북빌딩 101호
TEL : 265-9822