



*당신은 건강합니까?!

- 많은 현대인들이 운동부족으로 오는 갖가지 퇴행성질병에 시달리고 있다.

- 학자들은 이들 질병을 운동부족증이라 칭하면서 현대인의 비활동적 생활에 경고를 보내고 있다.

- 운동부족증이란 심혈관계 질환, 고혈압, 뇌졸중, 비만, 당뇨병, 요통 등 대부분의 성인병을 말한다.

- 요즘들어 성인병이 진행되기 시작하는 연령층은 점점 젊어지고 있을 뿐아니라 우리나라 사망원인 중에서도 심혈관계질환(29.7%), 각종암(19.4%) 등 퇴행성질환이 가장 높은 것으로 나타나고 있다.

- 이러한 운동부족으로 인한 성인병을 예방하기 위해서는 규칙적인 운동이 반드시 필요하다.

*운동은 몸에 좋은 보약

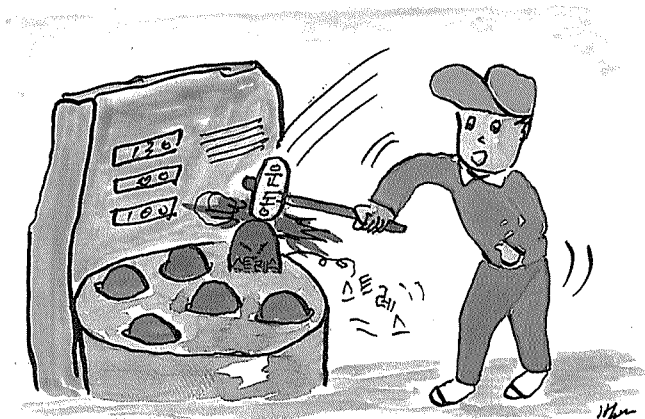
- 우리 신체는 적당히 사용하면 그 기능이 향상되지만 사용하지 않거나 지나치게 사용하면 그 기능이 저하된다.

- 따라서 적절한 운동을 규칙적으로 하게 되면 뼈, 근육, 신경, 호흡, 심혈관계 등에 자극을 주어 그 기능을 향상시키게 된다.

1. 체력의 증진

심폐지구력, 근력, 근지구력, 유연성 등을 증진시키고 동시에 비만을 해소시킴으로써 왕성한 활동력을 가지게 한다.





* 운동과 성인병

2. 성인병 예방

동맥내의 지방질 축적을 방지함으로써 동맥경화, 협심증, 심장마비 등의 심혈관계 질환의 예방에 효과가 있다.

또한 신체기관의 기능을 향상시키고 비만을 비롯한 성인병 위험인자를 제거함으로써 각종 성인병 예방 및 치료에 효과가 있다.

3. 스트레스 해소

과도한 스트레스는 심혈관계 질환, 고혈압, 식욕부진, 권양, 당뇨, 천식, 우울증, 편두통 등의 원인이 되며 암을 유발하기도 한다.

이처럼 현대인에게 만병의 원인이라고 할 수 있는 스트레스 해소에도 운동이 매우 효과적이다.

- 1981년 45세였던 조지라는 미국인은 비만과 당뇨병으로 체중이 160kg, 혈당치가 487(200이상이 당뇨병), 혈압이 220/180(140/90 이상이 고혈압)이었다.

그러나 그는 자신이 당뇨병에 걸려 있으며 그로 인해 시력이 상실되어 가고 있다는 사실을 모르고 있었다.

그는 전문가의 처방에 따라 걷기와 달리기 운동을 시작한 후 8개월만에 체중이 80kg까지 줄고 혈당치가 67로 떨어졌으며 동시에 시력도 회복되었다. 물론 혈압도 정상으로 돌아왔다.

- 1971년 이스라엘에서 신체활동이 활발한 직업에 종사하는 성인들과 신체활동이 극히 적은 좌업생활자들 사이의 심장병 발병율을 비교해 보았다.

조사결과 남녀 모두 좌업생활자들의 심장병 발병율이 비좌업 생활자보다 2~4배 높은 것으로 나타났다. [7]

(자료: 청소년 체육부)