

규칙적인 운동을 하면 신체건강유지에 도움이 되고 장수할 수 있다는 이야기는 많이 들어왔고 실제로 외국의 유명한 의학조사에서도 육체를 많이 사용하는 사람들이 정신노동을 하는 사람보다 오래산다는 의학조사결과가 나와있다.

유명한 조사의 하나로서 영국 런던의 2층 시내버스중사자 중 운전석에 가만히 앉아서 운전만 하는 운전기사군과 2층 버스를 계속 오르내리면서 버스요금을 받는 차장군 사이에 심장관상동맥질환 발생율을 조사비교해 본 결과 운전기사군에서 차장군에 비하여 심장질환발생율이 훨씬 낮더라는 조사가 유명한 조사로서 인용되고 있다. 또 미국의 조사로서 육체를 많이 쓰는 「샌프란시스코」 항구부두에서 일하는 부두노동자와 앉아서 일하는 사무직간의 심장질환이환율 비교와, 「하바드」대학교졸업생중에서 학창때부터 운동을 많이 하는 졸업생과 운동을 많지 않은 졸업생간의 심장질환 발생율 비교조사 등에서 한결같이 육체운동을 많이 하는 사람에서 심장관상동맥질환발생율이 적음이 조사 발표되어 있다.

이와 같이 규칙적인 운동은 사람의 건강유지에 도움이 되며 장수요건이 될 수 있음과 동시에 삶의 질(QUALITY of LIFE)도 좋은 방향으로 개선시켜준다는 것이 운동생리학자들의 공통된 의견이 되고 있고, 미국국립보건원의 책임자는 「규칙적인 운동은 현재 알려진 모든 항노화제(抗老劑) 중 가장 효과적인 노화방지약의 하나이다」라고 까지 표현되고 있어 운동이 우리현대인의 생활에 얼마나 중요시 되어야 하는것을 잘 나타내주고 있다.

이상과 같이 운동이 신체건강유지와 장수에 보탬이 될 수 있다는데서 운동요법이라는 용어까지 생겼으며 최근에는 심장질환, 고혈압, 당뇨병, 만성폐질환, 골관절질환 등의 의학적치료의 하나로서 운동요법이 중요시되고 있고 재활의학에서는 운동요법이 기본수단이 되다시피 강조되고 있기도 하다. 그러나 이런 좁은 의미의 운동요법을 넘어서 70~80대 장수시대에 접어드는 오늘날의 현대사회에서 현대인답게 생활하기 위해서는 규칙적인 운동과 소위 말하는 육체적으로 적응된 상태(Physically fit state)를 유지하는 가운데 팔리 돌아가는 주변상황과 변천하는 사회정황에 운동중의 순발력을 발휘하듯 잘 적응해나가므로써 생존경쟁에 이기는 결과가 되고, 뒤쫓아오는 자라나는 후세대에게

개년기

제2의 인생

출발시기

精神健康必要

따돌림을 안받는 적응세대가 될 수 있음을 모든 성노년이 같이 느껴야하게 되어있다. 그러면 구체적으로 운동을 하면 어떤 좋은 효과를 우리 신체기능에 얻을수 있는 것일까? 많은 학자들의 연구조사로서 다음과 같이 좋은 운동효과가 정리되어 있다.

1. 심장·혈관계통에 주는 영향

심장, 혈관계질환은 성·노년 인구의 사망원인중 가장 중요한 부분으로서 고혈압, 관상동맥질환, 뇌졸중, 뇌동맥경화증, 말초혈관질환 등 많은 무서운 병이 이 부류에 속한다. 그래서 이런 모든 심장, 혈관질환의 근본원인은 동맥경화증이고 동맥경화증의 원인은 혈청지질(콜레스테롤)의 증가와 그 중에서도 低濃度脂蛋白質(Low Density Lipoprotein)의 증가에 주요원인을 두고 있다. 그런데 규칙적인 운동은 이 「콜레스테롤과 LDL의 혈중 농도를 낮추어 주어 동맥경화증으로의 위험도를 감소시키는데 결정적인 역할을 해준다. 또 혈

사람의 호흡의 시작은 호흡근육의 수축으로 시작되고 횡격막과 늑간근육의 수축으로 이루어진다. 따라서 근육의 피로는 호흡근육의 피로를 동반하게 마련이며 호흡근육의 피로는 곧 더 이상의 환기기능을 유지할 수 없게 된다는데서 호흡부전증으로까지 빠지는 계기가 생기기도 한다. 그런데 규칙적인 운동은 이 호흡근육의 증가를 가져와서 환기능력 및 산소섭취능력을 증가시켜주고 산소섭취능력이 연령 증가에도 불구하고 덜 감소하게 해주어 간단하게 표현해서 덜 늙게해주는 老花방지효과가 있다고 표현하고 있다.

4. 근육, 골격계에 미치는 영향

우리신체에는 500~600개의 개별근육이 모여서 인체기능을 원활하게 해주고 있는데 규칙적인 운동은 근육을 증강시켜 근육의 크기뿐만 아니라 근육섬유의 수효도 증가시키므로써 근력증강에 보탬이 되주고 골격에는 骨多孔症(Osteoporosis) 발생을 방지해주고 관절의 움직임은 원



金 建 烈

서울의대 내과교수

이상 운동효과에 대해서 개략적으로 살펴보았는데 결국은 일만성·노년층에서는 운동을 생활화 하므로써 만성성인병에 이환되는 확률에서 벗어날 수 있다는 결론이 된다. 그러면 그 다음

이제부터 근육 골격계의 영향에 진다

만성成人病 퇴치와 健康 상태 진단

심장·혈관계질환, 노년층의 사망원인  
근육의 피로는 호흡근육을 동반한다.

운동효과는 간장, 신장의 혈액수송량을 증가

관을 막은 혈전(血栓)형성에도 예방효과가 있고 혈중산소포화도 증가시켜 혈액의 수효 증가시켜 신체 각 장기, 근육으로 운반되는 산소량을 증가시켜준다. 따라서 운동시 노폐물로 혈중에 축적되어 근육피로의 원인이 되는 젖산생성의 속도는 늦추어 주어 사함을 덜 피곤하게 만들어 주고 있다.

2. 혈관자체에 미치는 영향

운동을 하면 평소에 쉬고 있던 예비혈관을 동원하여 활동하는 혈관수를 증가시켜줄 뿐만 아니라 이미 기능하고 있는 혈관의 내경도 증가시켜 통과하는 혈류량을 증가시켜주므로써 조직으로의 산소공급능력이 증대된다.

3. 폐장기능에 미치는 영향

5. 정신위생에 미치는 영향

운동효과로서 정신위생에 미치는 영향도 상당히 크며 뇌조직으로의 혈액순환을 증가시켜 혈액성분 뿐만 아니라 「글루타미네르틴」 등 각종 흥분의 뇌혈관 농도를 증가시켜 수면을 돕고 정신집중력, 항우울효과 등등이 운동효과로서 지목되고 있다. 그밖에도 운동효과는 간장, 신장으로의 혈액수송량을 증가시켜 이들 장기의 기능을 증진시켜주고 각종 「콜론」계의 활성화를 도모하여 내분비기능을 좋게 해주며 그 대표적인 예가 운동효과로서 「엔돌핀」이란 「콜론」이 분비되어 운동능력뿐만 아니라 운동의 쾌감을 느끼게 해주고 있다.

에 문제가 되는것이 어떤 종류의 운동을 얼마나 어디서부터 어떻게 시작할것인가 하는 중요한 문제가 제기되게 된다. 이것을 바로 「운동처방」이라고 하는 것이며, 병이 나서 병원에 오면 의사의 진찰 및 검사후 그 결과에 따라 약처방을 받아오듯이 운동처방도 일단은 운동의학자, 전문가에게서 처방을 받는것이 원칙이다. 그러나 약품의 약용량 같이 정확한 운동량을 엄격하게 정하기는 어렵고 대상자의 연령, 성별, 운동능력, 심폐질환의 유무, 골관절 등 다른 위험인자의 유무 등을 고려하여 임상측정치로서 심전도, 맥박수의 변동, 혈압의 변동, 호흡기능검사, 최대 산소섭취량 등을 측정해서 간접적으로 그 사람의 운동능력을 측정하고 그 성적에 근거한 운동능력에 따라 운동량을 정해주는 것이 전문가들의 운동처방이

다. 특히 고령자의 운동능력 평가한 운동처방을 해야하는 것은 개인별로 심·폐기능이 사전에 철저히 이루어져 필요하고 운동량 조절에 있어도 소량으로부터 장기간에 걸쳐 조절해야 할 필요가 있다. 이제 운동은 연령의 고령과 막론하고 남녀 모두가 즐기도록 만들어야 하는 생활양식이다. 나이는 먹어도 건강하게 지내서 후손들에게 건강한 심·신전해주는 슬기로운 선배가 되어야겠다. 이것이 바로 내자식 내가족, 그리고 내 나라를 위해서 하는 지름길이라는것을 리 다함께 다시 생각해보아야

건강과 정력과 체력이 동시에 강해지는 컴퓨터시스템(자력선) 전자물리치료기능(홈닥터)

Bio-HEALTH COM Com

특일혈 Bio헬스콤 "5분이면 강해 질수있다"

● 현대인의 쌓인 피로와 스트레스로 인한 질병, 만성피로 성인병, 운동부족, 비만, 정력부족, 무기력 등에 발군의 효능을 발휘합니다.

5분안마운동이면 10리조경효과와 한시간 등산효과를 동시에 얻을수 있습니다.

발바닥 운동을하면 강해지며 만병을 이긴다.

이런분들이 많이 찾고 계십니다

- ★ 앉아서-장시간 근무하시는 분
- ★ 가족건강을 소망하시는 분
- ★ 만성피로, 두통, 무기력하신분
- ★ 수험생, 두뇌를 많이 쓰는분
- ★ 혈액순환 강화, 스트레스 해소
- ★ 건강, 정력이 약한분
- ★ 운동이 부족하신분
- ★ 성인병예방 목적
- ★ 비만, 변비 ★ 운전하시는 분



상쾌한 바이브레이션 지압!

컴퓨터시스템 자력지압기는 발을 지압하는 순간 우리 인체에 풍부한 자력과 산소가 보충되면서 피로감이 사라지고 쉬시고 저릴 부분이 시원해지면서 전신에 활력이 생깁니다. 특히 고차원적인 동효과를 얻을수 있는(전신반사운동작용)에 의하여 건강과 정력, 증강되면서 강철처럼 강해져서 태산을 넘을수있는 힘을 길러 상병예방 및 피로회복 효능까지 동시에 얻을수 있으며 건강과 활력이 넘치는 지압기능 운동이며 건강및 정력및 정력, 체력 증강운동입니다.

이 바이오헬스콤은 발바닥 반사요법의 효과를 최대한 올릴수 있도록 인체공학적으로 설계 제작된 물리치료기능 지압 건강운동기구입니다.

● 제조원 : (주) 케이투 ● 판매원 : 케이투물산 ● 서울시 종로구 창신동 225-4 (동덕물산301호) ● 상담및 구입문의 : 389-0658, 233-0187