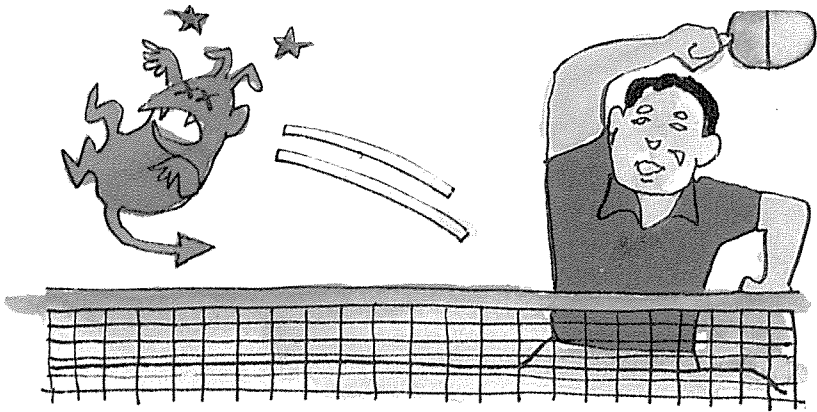


심장병의 예방과 운동 (3)



심장병의 위험인자

1. 유전성 체질(몸안에 심근경색이나 협심증을 가지고 있는 사람)
2. 혈액중에 콜레스테롤의 양이 많이 있을 때(체질에 따라서, 또는 식사방법이 잘못 되면서 온다.)
3. 혈중 중성지방이 높았을 경우
4. 고혈압이 있을 경우
5. 흡연을 하는 경우
6. 당뇨병
7. 비만
8. 정신적 스트레스
9. 운동부족

운동의 효과

운동은 심근경색에 걸리기 쉽게 하는 위험인자를 제거하는 데 효과가 있다. 중성지방이 높은 사람은 운동을 함으로써 수치를 낮출 수가 있다는 보고가 있다. 콜레스테롤치에 관해서는 아직 여러가지의 논의가 있

지만, 저하시키는 경향이 있는 것은 사실이다.

중증의 고혈압이 있는 사람에게는 격한 운동요법을 권해서는 안되지만, 가벼운 초기의 고혈압은 운동요법으로 혈압이 정상화 될 수 있고 운동을 습관화하면 운동중이라도 혈압이 높아지지 않게 된다.

운동요법은 당뇨병에도 효과가 있다. 중증의 당뇨병을 제외하고 많은 당뇨병 환자에게 있어서 운동은 공복시의 혈당을 낮추고 당뇨병을 이길 수 있는 능력을 개선해 줄 수도 있다.

또한 담배를 피우는 습관이나 술을 마시는 사람도 운동을 함으로써 차츰 술·담배를 멀리하여 건강생활을 되찾을 수 있으며 스트레스가 많은 생활도 운동을 함으로써 대처할 수 있게 된다. 또한 불면증도 없앨 수 있다.

당신도 스포츠로 땀을 흘린 후에 맑고 상쾌한 기분을 가질 수 있다는 생각으로 시작해 보라. ☺