

# 심장병의 예방과 운동(4)

## 운동요법은 언제부터 시작해야 하나

미국에서는, 45세 이상의 10%에 해당하는 사람들이 심장병의 가능성을 가지고 있으며 45세 이하에서도 1%의 사람들이 이런 증후를 보이고 있다.

심장병을 가지고 있는 사람은 물론, 건강하다고 생각하는 사람들도 운동요법을 시작하기 전에 신체검사를 받아 보아야 한다. 40세부터 60세의 사람은 운동요법을 시작하기 3주전에 신체검사를 받고 그 결과에 따라 운동의 정도를 정해야 한다.

신체검사의 내용은 일반 순환기병의 유무(심전도나 심장 X-Ray 검사), 일반 소변·혈액검사 등이다. 스트레스운동테스트 같은 체력 측정을 해보는 것도 좋다. 체력의 실력(實力)은 최대 산소섭취량과 심장의

심박수(心拍數)로써, 아래 그림과 같다.

운동을 계속하기 위해서는 일정량의 산소를 외부로부터 들여와 심근(心筋)에 공급해야 한다. 일반적으로 최대 운동부하의 범위 내에서는 운동과 동시에 1분간 폐의 산소소요량이 증가하며 1분간의 심박수도 증가한다. 요컨대 산소의 섭취량과 심박수는 비례하는 것이다.

그러므로 심박수를 검사하게 되면 산소 섭취량을 측정할 수 있다. 이 심박수를 표준으로 해서 가능한 정도의 운동을 할 때에는 한번에 많은 심박수가 나타나게 해서 그 수의 70~85%의 심박수를 목표로 해서 그에 달하는 운동량을 결정한다.

이것이 운동처방의 첫 걸음이다.

