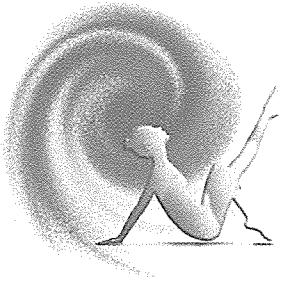


# 성인 여성의 건강

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민체력향상 프로그램'



## 1. 건강의 개념

**인**간은 누구나 무병장수를 꿈꾼다. 이는 예로부터 인간의 오복 가운데 수(壽)를 가장 으뜸으로 여겨온 것만 보더라도 쉽게 알 수 있다. 그러나 오늘날 첨단의학의 발전에도 불구하고 건강과 장수는 인간의 욕망대로 해결되지 못하고 있다.

우리는 “건강한 편이다” 또는 “건강이 좋지 않다”라는 말을 자주 한다. 이는 건강의 개념을 질병과 관련시켜 말하는 것으로 질병에 걸리지 않은 상태를 건강하다고 보는 것이다. 그러나 건강의 개념을 단순히 질병의 측면에서만 이해하려고 하는 것은 그릇된 사고방식이다.

건강이란 인간이 생명유지와 생활을 조화롭게 해나갈 수 있는 최적의 상태이며 주변의 환경에 적응하여 그 사람의 능력을 충분히 발휘할 수 있는 상태이다.

태어날 때부터 질병에 대한 강한 저항력이나 충분한 에너지를 받아서 장수할 수 있는 여건을 갖추었다 하더라도 후천적으로 여러 생활환경 속에서 살아가다 보면 건강한 삶을 누리는 것이 결코 쉬운 일은 아니다.

이는 우리 주변에 건강을 해치는 여러 요인들이 산재해 있기 때문이다. 즉, 인구의 도시집중으로 인한 공기 오염, 문명의 발달에 따라 부과되는 과중한 정신적 스트레스와 정서불안, 특히 물질문명의 발달에 기인하는 운동부족 등 다양한 건강저해 요인들이 현대인의 건강을 위협하고 있기 때문이다.

이렇듯 건강은 비단 질병으로부터의 해방과 신체 내부기관의 원활한 움직임만이 아닌 주위환경에 대한 적응까지도 포함하는 의미로 해석되어야 한다.

## 2. 여성 건강에 대한 인식과 중요성

‘아름다운 여성은 행복하다’

이는 누구나 알 수 있는 진리라고 해도 과언이 아니다. 여기서 말하는 ‘아름답다’ 함은 건강한 신체와 여기에서 비롯되는 건전한 마음까지 포함하는 매우 함축적인 말이며, 이것은 건강이 뒷받침될 때 이루어지는 것으로서 여성들이 추구하는 목표가 되어 왔다.

그러나 남녀차별의 오랜 전통적 가치관 속에서 여성 건강에 대한 중요성은 경시되어 왔으며 실제로 임신과 같은 힘든 과정 속에서도 무리한 가사노동을 하도록 강요받아 왔던 것이 사실이다.

이에 더하여 사회 분위기상 여성들의 적극적 신체활동이 금기시 되어왔다는 점, 그리고 남성들은 직장에서 정기적인 건강진단을 받지만 여성들에게는 그런 기회가 극히 제한되어 있었다는 점 등 여러 가지 상황에 기인하여 여성들이 건강관리 체계에서 상당히 소외되어 왔다.

최근에 와서는 여성들의 사회활동에 대한 참여율이 급증하고 이에 따라 여성의 건강과 운동에 대한 인식도 상당히 개선되어 가고 있다.

그러나 여성은 남편에 대한 아내, 아이들에 대한 어머니, 시어머니에 대한 며느리의 역할만을 제대로 수행해야 한다고 인식되고 있으며 따라서 자신의 건강문제는 가족의 건강문제에 밀려 뒷전으로 처지는 경우가 많다.

또한 여성의 건강과 관련하여 가장 시급한 것은 여성건강에 대한 인식을 개선하는 일이며, 여성 스스로가 바른 건강 습관을 갖도록 노력하는 자세이다.

성인 여성이 건강을 유지 증진하기 위해서는 적당한 운동과 영양

관리, 충분한 휴식과 수면, 그리고 스트레스의 적절한 해소 등이 필요  
한데 이 중 우리 나라 여성들에게  
가장 현실적으로 필요한 것은 운동  
이다.

운동은 적당한 체중을 유지시켜  
주고 심폐기능을 향상시킬 뿐만  
아니라 체력을 증진시킴으로써 활  
기찬 생활을 영위할 수 있게 해주  
며, 또한 정신적 스트레스를 완화

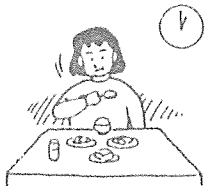

시키는 등 여러 가지 효과를 갖고  
있다.

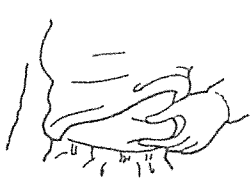
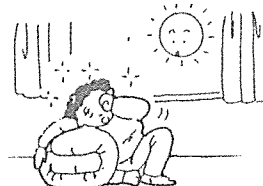






아울러 땀을 흘리며 운동하는  
여성의 모습은 가족들에게 운동하  
는 습관을 지니도록 하는 등 좋은  
영향을 미칠 수 있다는 장점이 있  
다. 여성의 건강관리는 개인적인  
면에서만 아니라 가족 전체의 건  
강을 추구하는 매우 중요하며, 건  
강한 여성의 모습은 바로 한 집안

의 건강 수준을 대변하는 척도가  
된다고 할 수 있다.

### 3. 자기건강 진단법

자신의 건강을 유지 증진시키기  
위해서는 현재의 건강수준을 파악  
하고 있어야 한다. 자신의 건강수  
준을 정확히 파악해야 만이 적절한  
운동강도를 설정하여 운동으로 인

<p>●식사시간이 항상 일정한 편입니까?</p>  <p>예(10) 아니오(1)</p>	<p>●1년에 1회 이상 종합진단을 받으십니까?</p>  <p>예(10) 아니오(1)</p>
<p>●육류와 채소를 골고루 섭취하는 편입니까?</p>  <p>예(5) 아니오(1)</p>	<p>●만성적인 질병을 갖고 있습니까?</p>  <p>예(0) 아니오(10)</p>
<p>●설탕, 소금 등 조미료의 사용을 삼가는 편입니까?</p>  <p>예(5) 아니오(1)</p>	<p>●생리통이나 생리불순이 있습니까?</p>  <p>예(0) 아니오(5)</p>
<p>●군것질을 하루 1회 이상 합니까?</p>  <p>예(0) 아니오(5)</p>	<p>●자주 온 몸이 뻣근하고 숨이 차고 가슴이 두근거립니까?</p>  <p>예(1) 아니오(10)</p>

<p>●배의 옆부분을 손가락으로 잡았을 때 두께가 어느 정도입니까?</p>  <p>5cm이상(0) 3~4cm(10) 2cm이하(30)</p>	<p>●기상하면 개운하지 않고 쉬어도 피로가 풀리지 않습니까?</p>  <p>예(1) 아니오(5)</p>
<p>●규칙적인 운동을 어느 정도 하고 있습니까?</p>  <p>주3회이상(30) 주 1~주 2회(10) 거의 하지 않는다(1)</p>	<p>●청소할 때, 걸을 때, 먹을 때, 말할 때 급한 편입니까?</p>  <p>예(1) 아니오(5)</p>
<p>●엘리베이터나 에스컬레이터를 이용하십니까?</p>  <p>예(1) 아니오(5)</p>	<p>●집안일은 대부분 직접 하십니까?</p>  <p>예(10) 아니오(5)</p>
<p>●하루에 걷는 거리는 평균 얼마나 됩니까?</p>  <p>5km이상(10) 2~4km(5) 1km이하(1)</p>	<p>●각종 영양제를 복용하고 계십니까?</p>  <p>예(1) 가끔(2) 아니오(5)</p>

<표> 건강도 평가표

구 분	점 수
매우 우수	150~120점
우수	119~90점
보통	89~60점
열등	59~30점
매우 열등	29~10점

한 상해를 예방하고 운동효과를 극대화할 수 있다.

해당되는 점수(괄호안의 숫자)를 합산하여 자신의 건강도를 평가

해보자.

해당점수(괄호안의 숫자)의 합계를 가지고 평가표에 의해 자신의 건강도를 진단할 수 있다. 건강도는 매우 우수, 우수, 보통, 열등, 매우 열등의 5단계로 구분되어 있으며 59점 이하는 열등 또는 매우 열등한 상태로 자신의 건강에 대하여 보다 많은 관심을 가져야 할 것이다. **72**