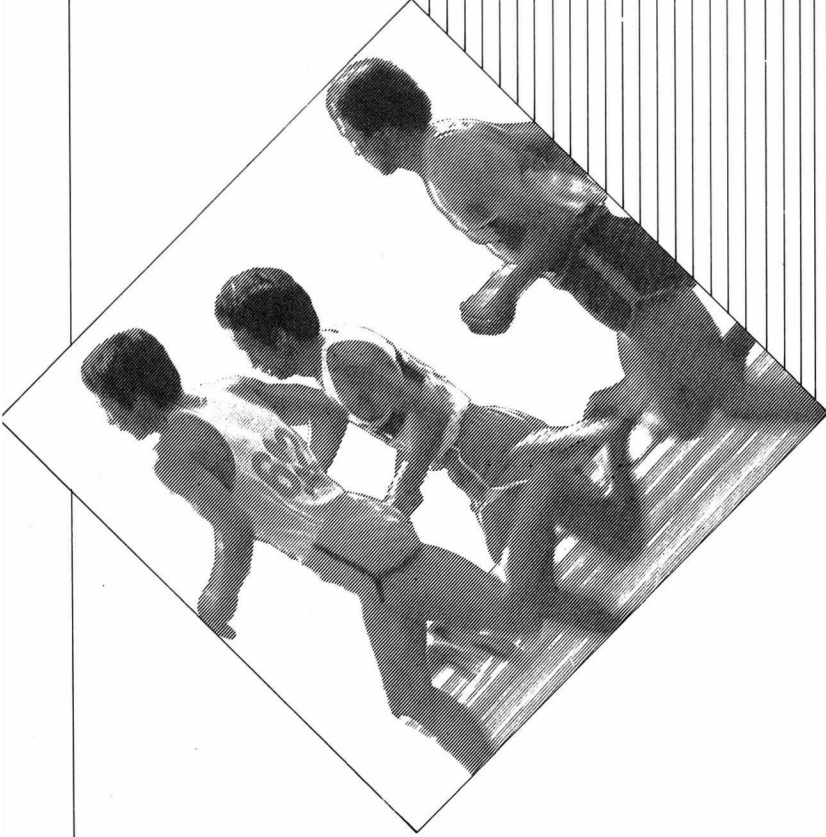




운동부족은 건강의 적



오늘을 살아가는 직장인 가운데 특히 정신노동자의 경우 과로와 스트레스로 목숨을 잃어버리는 사례가 해마다 늘어나는 추세에 있다고 한다.

그 주원인은 운동량의 부족이라는 것.

직장인들에게 있어 운동은 어쩌면 황금알을 낳는 거위일는지도 모른다. 따라서 운동으로 항상 나 스스로를 건강하게 지킬 필요가 있는 것이다. 물론 운동은 단계적으로 해야한다.

운동할 때는 가급적 담배를 피우지 말아야 하며 수면부족에 주의해야 하고 과로하지 말아야 한다. 술을 마신 다음날은 운동을 다소 소극적으로 해야 할 것이다.

사람에게는 육체노동이 적합하다.

사람에 있어 기본적으로 필요한 것은 잠자고 일하고 먹는 3가지의 기능이 상호 밸런스를 이루며 생활해 가는 것이라 하겠다.

이 경우 "일한다"고 하는 것은 회사의 책상에 가만히 앉아서 일한다는 것만을 가리키는 것은 아니다.

우리의 조상들은 그 대부분이 수렵과 농사로 생활을 영위해 왔다. 그렇기 때문에 운동부족이라는 것은 있을래야 있을 수 없었다.

반대로 제왕이나 양반이라고 불리던 사람들의 거의 절반가량은 각종 성인병으로 죽는 흔적이 역력하다.

그 원인의 전부를 과식과 운동부족에서 찾는다든 것은 좀 지나친 일이라고 하더라도 성인병 원인의 약 50% 정도는 바로 과식과 운동부족 탓이라고 해도 크게 틀리지는 않을 것이다.

또 한가지 중요한 것은 수렵생활을 하던 시대의 인류와 현대인을 비교할 때 거의 진화를 하고 있지 않다는 사실이다.

따라서 수렵과 농사로 육체노동을

하던 인간의 구조나 기능이 현대생활에 적응하기란 그렇게 쉬운일이 아니다. 특히 샐러리맨에 알맞는 기능으로 인체가 진화하지 않는한 현대생활은 인간에 있어 좀체로 적응하기 어려운 상황임에 틀림없는 것이다. 여기에 육체노동의 필요성이 있는 것이다.

편다는 것만이 운동은 아니다

사람에게 커다란 자극을 가하게 되면 에피네프린등이 동원되어 자신도 모르게 큰 힘이 솟아 나오게 된다.

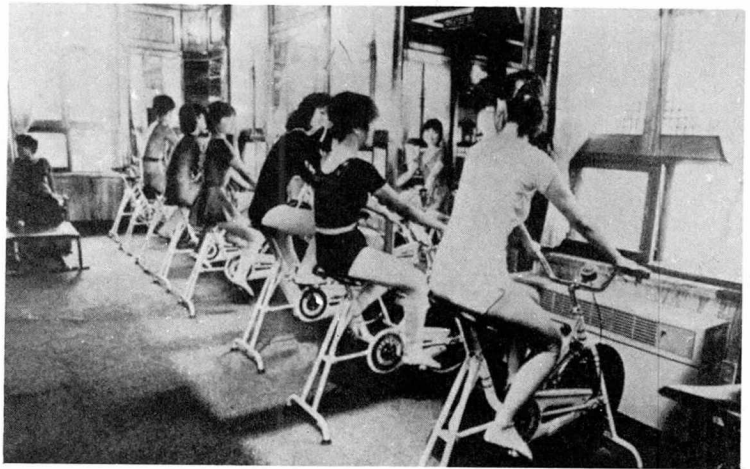
피로로 기진맥진해 있는 상태라 하더라도 힘이 솟아나게 되는 것은 이러한 이치 때문이다.

그러나 현대생활에서 이러한 과정은 엄청난 마이너스 요인으로 작용하게 된다.

가령 어느회사 사장이 자신의 잘못인데도 오히려 이를 이유로 부하직원을 꾸짖었다고 하자. 꾸지람을 들은 샐러리맨은 당장 벌떡 화가 치밀어 오를 것이다. 이럴때 건강이라는 각도에서 보면 다소 무례하긴 하지만 우선 덤비는 것이 좋다. 그러나 실제로 그렇게 할 수는 없으며 대개는 꼭 참는다. 이러한 일이 되풀이되면 동맥에 아테롬변성(變性)이 일어나며 이것을 흔히 동맥경화 일보직전 이라고 한다. 보통 사람들은 이러한 문제를 스트레스 해소와 연결지어 술로 해결하려는 경우가 많은데 사실은 운동으로 해소하는 것이 훨씬 효과적이다. 이경우의 운동이란 반드시 스포츠 만을 의미하는 것이 아니며 높은산 정상에 올라「사장님의 새끼 죽어라!」고 소리쳐도 좋을 것이다.

왜 운동이 꼭 필요한가

인체의 구조는 아무런 운동도 하지 않을 때 제반기능이 점점 쇠퇴하여 활



동력이 떨어지도록 되어있다. 물론 아무리 운동을 한다고 하더라도 노화현상을 결코 중단시킬 수는 없다. 그러나 운동으로 노화의 템포를 늦춘다는 것은 가능하다고 할 수 있을 것이다.

어떻게 해서 가능한가를 알아 보기로 하자.

— 산소와 체력 —

인간에 있어 가장 필요한 것은 산소이다. 체내의 모든 장기 기관은 항상 산소를 필요로 하고 있으며 이때문에 우리들은 호흡을 하고 있다.

산소공급이 적당치 않으면 몸은 제대로 일을 못하게 된다. 활력있는 생활을 영위하기 위해서는 산소가 필요하다.

그래서 운동으로써 산소를 체내에 공급하는 기능을 높일 필요가 있는 것이다.

— 운동과 신진대사 —

운동을 하면 근육을 쓰게 되고 혈관이 커져서 혈액의 순환이 좋아진다. 이로 말미암아 체내에 고이는 노폐물이 제거되고 필요한 산소라든가 영양분의 공급이 좋아져서 신진대사가 활발해진다. 맥박이 올라가는 운동을 하면 혈액속의 콜레스테롤도 감소하게 된다.

— 동맥경화와 운동 —

평소에 운동을 하고 있는 사람쪽이 경화도가 적다. 동맥경화는 노화의 바로미터라고 까지 말할만큼 무서운 것이며 운동을 함으로써 그 진행 속도를 늦출수 있게 된다.

— 운동과 혈압 —

운동을 하게되면 혈액의 흐름이 좋아지며 이로 인해서 혈관이 굵어지고 조직내에 많은 혈관이 붙어난다. 운동을 착실히 하고 있는 사람은 혈관의 탄력성이 높고 혈류에 대한 저항력도 작아서 혈압이 안정되고 낮다.

— 폐와 심장 —

체력에 대해서는 여러가지 견해가 있지만 요컨대 얼마만큼 산소를 체내에 흡수시킬 수 있느냐 하는 것이다.

산소의 공급과 가장 관계가 있는 것은 심장과 폐로 이 두개의 기관을 튼튼하게 하는 것이 산소의 공급을 불릴수 있는 길이며 달리기, 수영 등이 가장 효과적이라고 하겠다.

— 위와 운동 —

운동부족인 사람은 복근 등의 근육이 쇠퇴하여 위장의 기능이 약화되기 쉽다. 운동을 하여 복부의 혈행을 활발하게 해주면 위장의 기능을 촉진시키는 신경을 자극하는 결과가 되어 위장의 기능이 자연히 활발해진다.