

운동부족

*무서운 성인병을 운동으로 예방하자

운동을 하면 혈액의 흐름이 활발해지고 혈관조직도 발달되어 몸 전체의 조직을 재활성화 시킨다.
-적당한 운동은 고혈압, 심장병, 당뇨병 등의 성인병 예방과 비만해

소에 효과가 있다.

-성인병에 걸리지 않는 건강한 삶을 유지하기 위해서, 우선 다음 표를 이용해 운동부족 정도를 체크하십시오.

*운동 부족 정도 평가표

- ① 항상 자가용을 이용한다. ② 발이 무거워 터벅터벅 걸을 때가 많다. ③ 오래 걸으면 무릎이나 허리가 아파다.



- ④ 휴일에는 주로 낮잠을 잔다.

- ⑤ 배꼽 옆의 살을 집으면 두께가 3cm 이상이다.

- ⑥ 등골이 빠진할 때가 있다.



- ⑦ 급하게 계단을 오르면 숨이 차고 가슴이 두근거린다.

- ⑧ 에스컬레이터를 탈 때, 잘 타지 않고 주춤거린다.

- ⑨ 사람이 많은 혼잡한 곳을 걸을 때 사람들과 자주 부딪힌다.



- ⑩ 서서 양말을 신을 수 없다.

- ⑪ 어디에 허리를 걸칠 때나 갑자기 일어설 때 자신도 모르게 힘을 주는 말-아이쿠-이 나온다.

- ⑫ 휴일에 가벼운 운동만 해도 다음 날까지 피로가 남아있다.



3가지 이상 해당

■■■■ 운동부족의 시작

5가지 이상 해당

■■■■ 운동부족·서둘러서 몸을 움직여라

10가지 이상 해당

■■■■ 요주의

우선 건강진단을 받아 병이 없는가를 확인하라. 그리고 의사의 지도를 받아 적당한 운동을 하도록 하라.

운동은 체력에 맞게!

* 체력에 맞는 운동의 종류

운동을 오래 시키는 요령

개인운동과 단체 운동을 적절히 안배하여 변화를 주도록 한다.



운동은 즐겁게!

- 체력에 맞는 운동
- 즐기는 운동
- 적당한 운동
- 승부에 얽매이지 않는다

상황에 따른 운동 형태의 예	
고령자, 체력이 약한 사람, 초보자는 운동량 200Kcal 시간 40분	빠른 걸음 160Kcal 30분 + 체조 40Kcal 10분
밖에 잘 나가지 않는 사람은 운동량 200Kcal 시간 35분	실내달리기 120Kcal 15분 + 체조 80Kcal 20분
스포츠를 즐기는 사람은 운동량 200Kcal 시간 30분	스포츠 150Kcal 25분 + 체조 50Kcal 5분
바쁜 사람은 운동량 200Kcal 시간 20분	조깅 190Kcal 15분 + 체조 20Kcal 5분

* 운동은 이렇게 건강에 좋다

운동을 하는 사람



순환기, 호흡기 등의 기능이 활발해진다



근육이나 뼈를 튼튼히 유지시킨다



비만 예방



기분을 상쾌하게 한다

운동을 하지 않는 사람



순환기, 호흡기 등의 노화가 진행된다



근육이나 뼈가 약해진다



비만해진다



스트레스가 쌓인다