


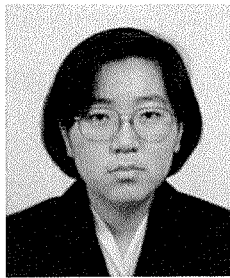
어 운동으로 심폐지구력을 강화시키고 체중을 조절하면 심장병, 동맥경화증, 고혈압, 당뇨병 등 여러 질병을 예방할 수 있고, 또한 이러한 질병의 치료에 도움이 된다.

건강을 위하여 운동을 하고자 할 경우에는 자기자신의 건강상태와 체력수준에 맞는 운동을 하여야 한다. 일반적으로 40세 미만의 젊은 사람으로서 평소에 특별한 질병이

근육들을 반복적으로 사용하고 심폐기관에 지속적으로 자극을 주는 유산소성 운동이 좋으며, 이에는 걷기, 조깅, 자전거, 수영, 줄넘기, 에어로빅 댄스 등이 있다. 역기 등의 중량운동이나 단거리 달리기와 같은 무산소성 운동은 혈압을 높이고 심장에 좋지 않은 영향을 주므로 40세 이상의 성인에서는 권장되지 않는다. 운동의 강도는 심폐기능에 충분히 자극을 주면서 과도한 부담이 되지 않도록 하여야 한다. 운동강도 결정의 일반적인 기준으로는 최대 심박수를 이용하며, 최대심박수(220-자신의 나이)의 60~85%정도의 심박수를 유지하도록 운동하면 적당한 강도가 된다. 측정이 곤란한 경우에는 약간 힘들다고 느끼는 정도, 호흡의 곤란을 느끼지 않으면서 알아 들을 수 있게 이야기할 수 있을 정도의 강도로 운동을 하면 된다. 운동의 지속시간은 일반적으로 목표 강도에서 15~45분간 지속하는 것이 적당하며, 운동 전후에 준비운동 및 정리운동을 5~10분간씩 실시하여 심장이나 근육, 관절의 적응을 점진적으로 하여 손상을 예방하도록 한다. 운동의 횟수는 1주에 3~5회가 좋다. 주당 1~2회는 심폐기능의 증진을 기대할 수 없고, 6~7회는 피로를 가중시키고 손상을 유발할 수 있다. 이와 같이 적절한 수준의 강도, 빈도 및 지속 시간을 유지하여 15~20주 이상 규칙적인 유산소성 운동을 지속하면 건강의 증진, 특히 심폐기능의 증진을 기대할 수 있다.

운동을 시작함에 있어 유념해야 할 사항을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 어떤 운동을 어떻게 하느냐 보다는 하느냐, 안하느냐가 더 중요하다. 즉 무슨 운동이든지 시작하는 것이 중요하다. 둘째, 집안에서 하는 운동(맨손체조, 헬스머신 등)보다는 집밖에서 하는 운동이 더 효과적이다. 셋째, 하루 중 자신에게 적절한 시간을 선택한다. 꼭, 아침일 필요는 없으며 점심시간이나 퇴근 후에 해도 좋다. 넷째, 운동의 양을 점진적으로 증가시키며, 강습(수영, 에어로빅, 테니스 등)에 의한 운동은 처음 운동을 시작하는 주부 등의 성인들에게는 지나칠 수 있다. 다섯째, 자신의 상태를 보아 성취가능한 목표를 세운다. 여섯째, 친구나 가족과 함께 하면 더욱 도움이 되나, 여의치 않다면 혼자서라도 실천하는 것이 중요하다. 

## 보약중의 '보약' - 운동



정은경  
(가정의학전문의를)

현대의 질병은 대부분 잘못된 생활습관에서 비롯되며 특히 운동부족이 그 원인인 경우가 많다.

운동은 잘 하면 보약, 잘못하면 독약이 될 수 있으므로 미리 자신의 건강상태를 체크하고 연령에 맞게 규칙적으로 유산소성운동을 지속하는 것이 좋다.

### 매주 3~5회 운동, 15주이상 지속하면 건강증진 뚜렷

건강하게 오래 살고 싶은 것은 모든 사람의 바램이다. 다행히 현대의학의 눈부신 발전으로 전염병을 비롯한 많은 질병으로부터 해방되었지만, 한편으로는 과거에는 별 문제가 되지 않았던 고혈압, 심장병, 뇌졸중, 당뇨병, 암 등과 같은 소위 만성퇴행성질환이 중요한 건강문제로 대두되고 있다. 이러한 질병의 원인들을 살펴보면 개인의 잘못된 생활습관에 의하여 발생하는 경우가 많으며, 그중에서도 특히 운동부족이 중요한 원인이 되고 있다.

운동은 "보약중의 보약이다"라고 말한다. 운동을 함으로써 심장에서 더 많은 혈액을 전신에 공급하여 체내의 신진대사를 원활하게 하여 각 조직에 산소와 영양물을 충분히 전달하고 조직에 있는 노폐물을 신속히 밖으로 방출하기 때문이다. 운동으로 체력을 강화시키면 건강상태가 좋아지고 수명도 연장된다는 사실은 잘 알려져 있다. 예를 들

없이 건강한 사람들은 대개 건강검사를 받지 않고 운동을 해도 좋다. 그러나 40세 이상의 사람들은 증상은 없지만 운동을 제한하여야 하는 여러가지 성인병에 걸려있을 수 있으므로 운동을 시작하기 전에 건강검진을 받는 것이 좋다. 특히 고혈압, 콜레스테롤이 높은 사람, 당뇨병, 협심증, 부정맥, 심부전, 기관지천식, 폐기종, 만성기관지염, 결핵, 간염, 운동시 흉통이나 어지러움증, 호흡곤란 등의 증상이 있는 사람, 비만증 등이 있는 사람은 운동전에 운동부하검사를 포함한 건강검사를 받은 후 운동을 시작하는 것이 안전하다.

운동은 약과 같아서 잘 하면 보약이 되지만 잘 못하게 되면 독약이 될 수 있다. 그러므로 운동을 할 때에는 약을 용량과 용법에 따라 복용하듯이 운동도 올바른 종류와 강도와 방법을 지켜야 한다. 일반인의 건강증진을 위한 운동의 조건으로는 전신의 큰