

생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

3

비만과 운동

● 운동의 효과 ●

소모 칼로리의 증가



보통 걷는 것만으로도 앉아 있을 때의 3~5 배의 칼로리를 소모한다.
하루 150kcal의 운동을 1년간 계속하면, 소비되는 칼로리는 체지방의 9kg이나 된다.



체중 감소

지방의 대사촉진



운동습관의 유무는 체지방의 축적과 대사와 큰 관계가 있다. 운동은 비만자에게 있어서 「지방이 쌓이기 쉽고 에너지원으로 사용되지 않는」 경향을 개선시켜 준다.



지방 감소

체력 향상



운동은 체중감량에 따른 체력 저하를 막아주고, 심장·폐·골격근 등의 기능을 향상시켜 주며, 운동에 대한 소극적 성격을 개선시켜 준다. 신체를 움직임으로서 의욕적인 성격이 된다.



생활자세 개선

또한, 노화방지, 스타일 개선, 성인병 예방 등 여러가지 효과가 기대된다.

● 비만인에 적당한 운동조건 ●

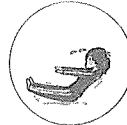
소비에너지(칼로리)가 많을 것

다음 중 어떤 경우가 소비에너지가 가장 많을까요?

2km 걷기

줄넘기 100회

윗몸일으키기 400회

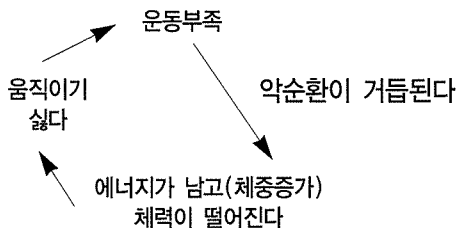


답은 세가지 모두 약 100kcal의 칼로리를 소비한다는 것. 운동에는, 힘차게 움직여도 의외로 소비에너지가 적은 것과, 그 반대의 것이 있다. 가능한 한 “심리적 운동량<실제의 운동량”이 되도록 하는 것이 바람직하다.

일상적인 습관이 되도록 할 것

일상 생활 속에서 운동을 습관화시키는 것이 무엇보다 중요하다.

비만인에게는,



이러한 악순환이 계속되는데, 이것을 단절하기 위해서는, 마음으로부터 신체를 움직이는 습관을 갖도록 만들어야 한다. [72]