



2. 일상생활에서 운동의 효과

규칙적인 운동을 하면 우선 심장 박동량이 증가하여 운동량이 증대되고, 관상 순환 기능의 향상으로 심장병이 예방된다. 또 운동을 할 때 심박수(1분 동안 심장이 박동 하는 회수)는 순환 기관과 체력의 상태를 파악하는데 좋은 자료가 된다.

운동이 끝난 후 심박수가 보다 빨리 휴식 상태로 돌아가는 것 역시 심장 기능의 효율성을 의미한다. 같은 양의 운동을 할 때 신체가 단련된 사람의 심박수는 일반적으로 낮으며, 회복되는 시간도 단축된다. 결국 운동으로 단련된 사람의 심장이 보다 건강한 상태를 유지하고 있다고 할 수 있다. 이와 같이 운동을 하면 얻을 수 있는 효과는 다음과 같다.

1) 운동은 일상생활을 재미있고 활기치게 해준다.

규칙적인 운동은 뇌 속의 엔돌핀(endorphins)을 증가시켜 고통을 감소시키고 기분을 상쾌하게 해준다. 또한 신경 전달 물질인 세로토닌(serotonin)을 활성화시켜 세로토닌 부족에서 생겨나는 우울증을 예방한다.

또한, 체력이 향상됨에 따라 신체 활동을 보다 쉽고 재미있게 하므로 스트레스에 대한 저항을 증가시키며 정서적 안정과 깊은 숙면을 촉진시킨다.

2) 운동은 근육을 강하게 한다.

운동으로 단련된 근육, 관절, 건과 인대는 신체를 지지하는데 도움을 주고 신체의 건강미를 향상시킨다. 운동은 신체의 유연성을 유지하는데 도움을 준다. 유연성은 상해를 예방하는데 도움을 주고 운동으로 인한 피로를 감소시켜 준다.

3) 운동은 에너지를 소비하여 체중을 감소시키고 유지하는데 도움을 준다.

저지방 식사와 운동을 통한 체중 감소는 수분이나 근조직의 감소보다 지방을 많이 감소시킨다. 운동은 근조직의 감소를 예방함으로써, 체중 감소에 따른 대사율의 감소를 예방한다. 장기적으로는 나이 증가에 따른 대사율의 점차적인 감소를 예방하는데 도움을 준다.

4) 운동은 노화 과정을 더디게 한다.

운동은 삶에 대한 열정을 향상시킬 뿐만 아니라 정력, 힘, 유연성, 골 밀도와 대사율의 감소를 느리게 한다. 운동은 독립적인 생활을 유지할 수 있는 능력과 노년기의 생활을 즐길 수 있는 능력을 증가시킨다.

5) 규칙적인 운동은 질병을 예방하여 준다.

☞ 유산소성 운동은 심장 질환 예방에 도움을 준다.

운동은 심장의 관상동맥에 플라크(plaque)의 생성을 느리게 한다. 활동적인 사람은 보다 크고 깨끗한 동맥을 갖는다. 유산소성 운동은 동맥에서 콜레스테롤을 운반하는 좋은 콜레스테롤 수준을 증가시키고 나쁜 콜레스테롤(심장질환과 관련됨)을 감소시킨다.

유산소성 운동은 동맥에서 혈액 흐름을 방해하는 물질의 형성을 예방하는데 도움을 준다. 걷기, 조깅, 등산은 몸의 무게를 사용하는 가장 일반적인 유산소성 운동이다.

☞ 운동은 혈압을 낮추어 준다.

유산소성 운동은 심장을 보다 강하고 효율적으로 만들며 혈압을 낮추는데 도움을 준다.

☞ 운동은 당뇨병을 예방하는데 도움을 준다.

운동은 혈당을 조절하는 신체의 능력을 향상시키며 당뇨병을 예방하고 조절하는데 도움을 준다.

☞ 운동은 골다공증 예방에 도움을 준다.

체중을 이용한 운동은 나이의 증가에 따라 발생하는 뼈의 미네랄 감소를 감소시켜 골다공증을 예방하는데 도움을 준다. 

