

## 성인병과 운동

### 1. 성인병의 특성

성인병은 주로 성인에게 발생하는 '만성 퇴행성 질환'으로서 오랜 기간을 두고 서서히 그 기능이 떨어져 가는 병의 의미로 규정되며 최근 생활 습관병이라 불리워지기도 한다.

#### 1) 성인병은 그 원인이 명확하지 않다.

다만, 지금까지 알려진 사실들을 종합해 보면 유전 인자, 비만, 스트레스, 무절제, 과음, 과식, 편식, 흡연, 운동 부족에 노출될 때에 성인병은 발생한다고 되어 있다.

#### 2) 성인병은 진행 기간이 매우 길고 오래간다.

처음에는 언제 생겼는지 모르게 시작하여 조금씩 나이가 들어감에 따라 진행되어 가는 것이 통상의 양태이

다. 따라서 서둘러 걱정하여 치료하지 않고 차일피일 미루어 증세를 더욱 악화시키는 경우가 많다.

#### 3) 성인병을 명쾌하게 치료하는 방법은 없다.

성인병은 적당한 운동, 식이요법, 약물 투여 등을 병행하여 장기간 처치함으로써 치료될 수 있다. 따라서 근거 없는 사이비 치료 행위에 현혹되지 않도록 유의해야 한다.

#### 4) 성인병의 발병은 생활 습관과 밀접한 관계가 있다.

성인병은 특별한 병균의 침입보다는 운동 부족이나 영양 섭취의 불균형, 휴식 부족 등의 생활 습관에 따라 발병하는 경우가 많다. 따라서 평소에 바른 생활 습관을 형성하여 예방하는 것이 가장 중요하다.

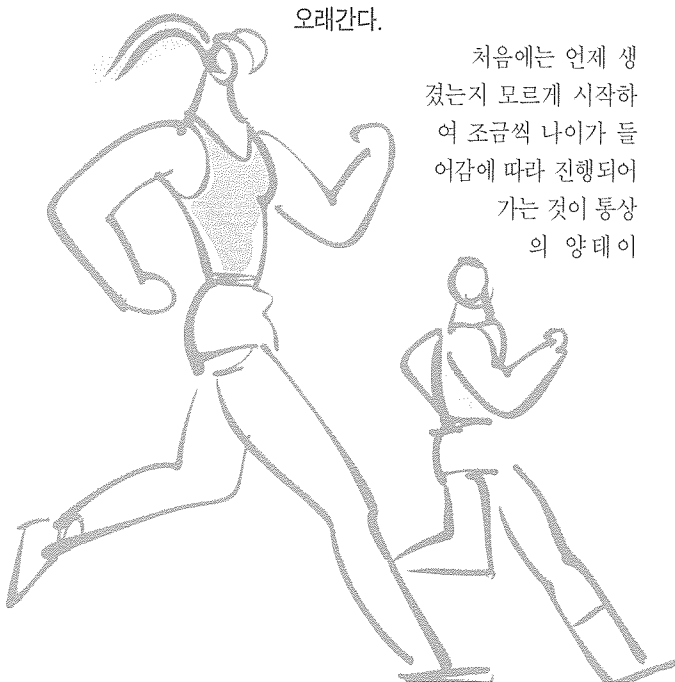
결국, 성인병은 장기간에 걸쳐 신체가 조금씩 퇴행하여 나타나는 질병의 집합군이며, 그 원인이 아직 명확하게 밝혀지지 않고 있어, 그에 따른 관리 또한 우리의 인내를 요하는 운동요법, 생활 요법, 식생활 요법 등이 주를 이루고 있다는 특성을 지니고 있다.

### 2. 성인병과 운동요법

과거에는 병에 걸린 사람들 즉, 환자의 회복을 위하여 '절대 안정'이 가장 효과적인 것으로 인식되었으나, 최근에는 중증 환자를 제외한 경증 환자의 경우는 절대적 안정을 취하는 것보다는 적당한 운동을 하는 것이 건강 회복에 보다 효과적이라고 알려져 있다.

#### 1) 심혈관계 질환과 운동

심혈관계 질환은 성인 남자에게 가장 빈번하게 나타나는 성인병으로 거의 모든 사람이 이 질환 발생의 잠



성인병은 특별한  
 평균의 침입보다는 운동부  
 족, 영양섭취의 불균형, 휴식  
 부족 등의 생활 습관에 따라  
 발병하는 경우가 많다.

<표1> 심혈관계 질환의 위험도 진단

위험 인자 점수	유 전	체 중	흡 연	운 동	콜레스테롤 또는 식사 중 지방 섭 취량	혈 압	특 징	연 령
1점	유전 없음	표준체중에 서 ±2.5	금연자	육체노동과 레크리에이션	콜레스테롤이 180mg% 이하 동물성 지방이 전혀 없는 식사	100~200 mmHg	40세 이하의 여성	10~20
2점	60세 이상의 심혈관계 질환자 친척이 1명 있다.	-표준체중 보다 2.6~ 9kg 초과	하루 10개 비 이하	가벼운 육체노동과 레크리에이션	콜레스테롤이 181~205mg% 동물성 지방이 10%인 식사	120~140 mmHg	40세~50세 의 여성	21~30
3점	60세 이상의 심혈관계 질환자 친척이 2명 있다.	표준체중보 다 9.1~ 16kg 초과	-	앉아서 일하는 직업 레크리에이션	콜레스테롤이 206~230mg% 동물성 지방이 20%인 식사	141~160 mmHg	50세 이상의 여성	31~40
4점	60세 이상의 심혈관계 질환자 친척이 3명 있다.	-	하루 11~ 20개비	-	콜레스테롤이 231~255mg% 동물성 지방이 30%인 식사	161~180 mmHg	-	41~50
5점	-	표준체중보 다 16.1~ 23kg 초과	-	앉아서 일하 는 직업과 중정도 레크 리에이션	콜레스테롤이 256~280mg% 동물성 지방이 40%인 식사	-	남성	-
6점	60세 이하의 심혈관계 질환자 친척이 1명 있다.	-	하루 21~ 30개비	앉아서 일하 는 직업과 레크리에이션	-	180~mmHg	땅달막한 남성	51~60
7점	-	표준체중보 다 23.1~ 30kg 초과	-	-	콜레스테롤이 281~330mg% 동물성 지방이 20%인 식사	-	대머리 땅달 막한 남성	-
8점	60세 이하의 심혈관계 질환자 친척이 3명 있다.	-	하루 31~ 40개비	완전한 운동 부족	-	200~mmHg 이상	-	-
10점	-	-	하루 41개 비 이상	-	-	-	-	-

제 가능성을 갖고 있다고 해도 과언이 아닐 정도이다.  
 사인별 사망 분포 자료에 의하면, 심혈관계 순환기  
 질환으로 인한 사망률이 가장 높은 것으로 나타났다.

따라서, 모든 성인 남자는 자신의 심 혈관계 질환에 대  
 한 위험도를 스스로 평가해 보고 그에 맞는 운동을 실  
 시할 필요가 있다.

최근에는  
중증 환자를 제외한 경  
증 환자의 경우, 절대적 안정  
을 취하는 것보다는 적당한 운  
동을 하는 것이 건강 회복에 보  
다 효과적이라고  
알려져 있다.



〈표2〉 위험도 평가

총 점	평가 내용	유형
8~13점	위험도가 매우 낮다	I
14~19점	위험도가 낮다	II
20~26점	보통이다	III
27~33점	위험도가 약간 높다	IV
34~42점	위험도가 높다	V
43~64점	위험한 상태이다	VI

심혈관계 질환의 위험요인별 정도에 따른 점수를 근거로 하여 그 위험도를 (표2)의 기준에 비추어 평가한다.

위험도 평가에 있어 유형 I, II, III에 해당하는 경우는 심혈관계 질환이 아직 진행되지 않은 상태로 심폐 지구력 발달을 위한 운동 프로그램에 참여하면 된다.

유형 IV, V, VI에 해당하는 경우는 심혈관계 질환이 진행되고 있는 상태로서 치료를 위한 운동 처방을 하여야 한다. 다만, 유형 VI의 경우는 반드시 의사의 지시에 따라 운동을 실시하여야 한다.

유형 IV와 V를 위한 운동프로그램을 제시하면 (표3), (표4)와 같다. **㉔**

〈표3〉 유형 IV 운동프로그램 (24주)

단 계	주	실시 방법		운동 빈도	목표 심박수
		걸는 거리(km)	목표 시간		
1단계 (8주)	1~2	1.6	20분	5	60%
	3~4	1.6	17분 30초		
	5~6	1.6	15분		
	7~8	1.4	23분		
2단계 (8주)	9~10	2.4	22분 30초	5	
	11~12	3.2	31분	5	
	13~14	3.2	30분	5	
3단계 (8주)	15~16	2.4	21분 30초	5	
	17~18	2.4	21분	5	
	19~20	3.2	28분 45초	3	
		4.0	36분	2	
	21~22	3.2	28분 30초	3	
		4.0	35분 45초	2	
	23~24	4.0	35분 30초	4	
4.8		43분 15초	1		

〈표4〉 유형 V 운동 프로그램 (24주)

단 계	주	실시 방법		운동 빈도	목표 심박수
		걸는 거리(km)	목표 시간		
1단계 (8주)	1~2	1.6	24분	5	50%
	3~4	1.6	20분		
	5~6	1.6	18분		
	7~8	2.4	16분		
2단계 (8주)	9~10	2.4	25분	5	
	11~12	2.4	24분	5	
	13~14	3.2	33분	5	
3단계 (8주)	15~16	3.2	32분	5	
		2.4	23분	2	
	17~18	4.0	40분	3	
		2.4	22분 30초	2	
	19~20	4.8	47분	3	
		4.0	38분	2	
	21~22	5.6	54분	3	
		4.0	36분	3	
	23~24	4.8	44분	2	

〈자료 : 국민생활체육협의회 '국민체력향상프로그램'〉