

운동을 안하면 초조해진다?

• 운동중독

소 위 ‘운동중독증’으로 불리는 이 증세가 나타나는 사람은 관절에 무리가 가도 주변에서 말리지 않으면 운동을 계속해 결국 몸에 적지 않은 무리를 주는 결과를 불러옵니다. 단 하루 운동을 걸렀을 뿐인데 불안, 초조, 신경과민, 불쾌감 등을 경험한다면 ‘운동중독’을 의심해 볼만합니다. 가벼운 운동이라도 규칙적으로 2~3개월 계속하면 운동중독이 생길 가능성이 매우 높다고 전문가들은 지적합니다. 심한 경우에는 잠자리에 들기 전에 운동을 하지 않으면 잠이 안 오고, 사회생활을 피하는 경우가 있더라도 운동을 꼭 하려 드는 것이 바로 그것입니다. 물론 이 증상이 신체적인 의존성이 입증된 것은 아니므로 과학적으로 명명된 증상은 아닙니다. 그러나 실제로 무리한 운동을 통해 몸을 해치는 경우가 있어 주의를 요하고 있습니다.

이처럼 과도한 운동으로 인해 심한통증이 발생하거나 질환이 나타났는데도 무리하게 운동을 지속하면 신체 손상이나 만성 질환을 일으킬 수 있습니다. 특히, 장년층에서는 매일 등산을 하는 사람이 많은데, 이 경우 정강이에 피로 골절이 생기는 것이 대표적인 운동중독 부작용이라고 볼 수 있습니다. 또한 운동 중 또는 후에 통증과 피로를 느끼면서도 진통주사를 맞고 계속 운동에 참여하는 경우를 적지않게 보게 됩니다.

운동을 하게 되면 ‘엔돌핀’ (Endorphin)이 분비되고 특히 운동시 발생하는 ‘베타엔돌핀’은 뇌에서 분비되는 신경물질로 마약과 화학구조가 유사해 마약과 같은 희열을 느끼게 합니다. 베타엔돌핀의 진통효과는 진통

제보다 40~200배나 강하여, 체력소모로 탈진한 신체를 다시 운동 상태로 유지시키기 위해서 행복감과 진통 효과를 줌으로써 운동의욕을 계속 불어 넣어주는 신체작용이라고 할 수 있습니다. 이때의 묘한 행복감은 마약 복용보다도 더 강력하다고 합니다. 따라서 운동중독에 빠지면 운동 중 심한 통증이 발생하거나 질환이 나타났는데도 무리하게 운동을 지속하게 되는 것입니다.

운동중독이 의심되면 운동을 통한 부작용이나 부상정도를 확인하여, 일단 그 운동을 쉬는것이 좋습니다. 만약 손상이 있으면 회복을 위한 치료를 받도록 합니다. 그리고나서 서서히 개인특성에 맞는 운동들을 구성하여 운동능력을 회복시켜야 합니다.

이같이 운동을 통한 부작용을 줄이기 위해서라면 적절한 운동이 최선이라는 것이 전문가들의 일치된 견해입니다. 대부분 운동을 우격다짐으로 시작하는 경우가 많은데 체력에 맞지 않은 운동을 하면 오히려 건강을 해칠 수 있습니다. 따라서 운동중독을 예방하려면 자신에게 맞는 운동인지, 강도는 적당한지 상담을 받아보는 것이 좋습니다.

운동을 생활화하는 것은 좋지만 지나치면 건강은 물론 생활 자체가 흐트러질 수 있음을 기억해야겠습니다. 남들에게 과시하기 위해 몸에만 집착하는 것은 진짜 웰빙이 아닙니다. 진정한 웰빙은 바로 '자아에 대한 진지한 탐색을 통해 보다 성숙한 삶의 태도를 갖추는 것' 이 아닐까요?

* 운동중독 자가진단 테스트

1. 다른 사람과 같이 운동하면 운동량이 줄어 화가 난다
2. 나쁜 감정을 잊기 위해 운동한다
3. 매일 일정량의 운동을 하지 않으면 불안하다
4. 컨디션이 엉망이어도 운동은 꼭 해야 한다
5. 지칠 때까지 운동한다
6. 체중 감량을 위해 운동한다
7. 섭취한 칼로리 소비를 위해 운동한다
8. 운동한 양이나 시간을 칼로리로 환산한다
9. 바빠서 하루라도 운동을 못하면 죄책감이 든다
10. 운동하지 않은 날은 식사도 안한다
11. 많이 먹으면 더 심하게 운동한다
12. 운동을 즐기거나 안하는 것이 잘 안 된다
13. 운동 때문에 가정생활이나 직장생활에 지장이 있다
14. 운동량이 계속 늘지 않으면 마음이 불편하다
15. 당초 계획했던 것보다 훨씬 심하게 운동한다

* 6개 이상이면 운동중독을 의심해 볼 것