



건강설계론

출판 / 대경북스, 2007. 4. 14.
저자 / 김수근, 정동혁, 이종철, 주동엽

새해, 1월1일에 사람들이 결심하는 가장 큰 으뜸 계획은 무엇이였을까? 아마도 운동일 것이다. 지금, 우리시대 최고의 가치관인 질병예방과 웰빙을 위한 수단이 운동이라는 데에는 모두 한 뜻이기 때문일 것이다. 계획으로만 절실했던 추운 겨울을 벗어나 이제 우리 몸이 살아 나는 생동하는 계절, 봄을 맞아 맘먹었던 운동, 즉 건강 설계를 점검하며 실천해보자. 누구든 필요사항이리라!

근로자들이 바라는 건강도 마치 마법과 같은 처방으로 얻어지는 것이 아니다. 짧은 시간에 질병을 치료하거나 젊음을 되찾는 것도 아니다. 일과 조화된 생활을 건전한 정신과 더불어 어떻게 지키느냐에 따라 건강이 달려있다. 또한 이 시기가 보건관리지도로 꽃피울 적기인 것이다. 그래서 사업장 보건관리 중 근로자에게 가장 알맞은 건강 설계로, 무엇보다 운동지도에 대한 묘안을 얻을 수 있는 방안 중에서 책을 추천해 본다.

저자들은 모두 동신대학교 운동처방학과 교수들이며, 2006년 6월 교육부의 지방대학 혁신 및 역량강화사업의 일환으로 동신대학교 건강복지서비스인력양성사업(NURI)의 교육과정 개선을 목적으로, 필자가 추천하는 책을 개발하였다.

초판인 이 책의 분량은 총 228쪽으로 쉽게 이해하고, 편안히 읽을 수 있어 저자들의 그 간의 노고를 짐작할 수 있다. 참 좋은 책이다.

- **건강의 개념** : 1. 건강의 정의, 2. 생활과 건강, 3. 자연환경과 건강, 4. 건강과 체력과의 관계, 5. 체력과 웰니스
- **운동과 건강** : 1. 운동의 중요성, 2. 운동처방, 3. 운동처방의 필요성, 4. 트레이닝의 원칙과 구성, 5. 운동프로그램의 한계와 개별화, 6. 운동프로그램의 고려 사항, 7. 운동처방 시 고려사항, 8. 기초체력검

사

- 운동부하검사 : 1. 운동평가, 2. 최대운동 부하검사, 3. 최대하 운동검사
- 질환별 운동처방 : 1. 비만, 2. 고혈압, 3. 당뇨병, 4. 만성폐쇄성 호흡기질환

- 운동과 영양 : 1. 운동과 영양소, 2. 운동과 에너지 소모량, 3. 보충제와 식이요법, 4. 아미노산과 보충제
- 건강한 삶을 위한 건강설계 : 1. 주요 생활습관병의 관리요령, 2. 건강설계를 위한 생활 지침 🍷

제공 | 편집위원 정문희