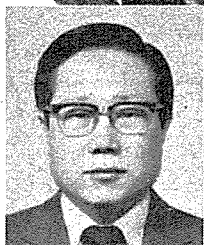


더위에 잃었던 입맛이 돌아오고 오곡이 익어가는 가을의 문턱에 들어서면 어쩔지 몸과 마음이 가벼워 지는듯하면서 등산가는 아니더라도 배낭을 메고 훌쩍 떠나보고 싶은 계절이 돌아온다.

아침 저녁으로 제법 서늘하다 못해 때로는 저도 모르게 이불자락을 목까지 끌어



초가을의 건강관리



■ 유 원 상

올리개꿈 변덕을 부리게 된다.

덥핑 세월에 에어컨을 살까 말까하고 망설이던 것이 엇그제 같은데 벌써 이번 겨울에도 몇년째 버르던 보일러를 새로 장만해야겠다는 걱정이 앞선다.

여름방학을 핑계로 미루어 두었던 일도 다시 활성화하여 올해 안에 마무리를 지어야 하겠고 겨울이면 한번이라도 빠질세라 골고루 앓는 상기도감염(上氣道感染)

에 대비하여 체질개선을 위한 건포마찰(乾布磨擦)과 운동도 시작해야 되겠다.

낮과

밤의 온도차 즉 일교차(日較差)가 심하여 신체 온도(調整)에 장애를 일으키기 쉬워 평소같으면 그냥 지나갈 가벼운 호흡기질환까지도 걸리기 쉽고 자칫 과식하다 보면 위장장애(胃腸障礙)도 잘 일으키며 안 하던 운동을 급작이 과도하게 하다 보면 뜻하지 않은 골·관절 근육등의 손상뿐만 아니라 심폐기능(心肺機能)의 조정에도 실패하게 된다.

입맛

대로 많이 먹고 적당히 활동을 하지 않으면 칼로리과잉(熱量過剩)에 따라 체중은 정직하게도 증가하게 되고 체중 증가로 몸이 둔하게 되면 활동량이 적어지니 살은 더욱 찌게 되고...의 악순환을 되풀이 하다보면 어느결에 표준체중(標準體重= (신

%가 넘는 과체중(過體는 비만증(肌滿症)에

천고

마비(天高馬 아랫배가 볼모습에 낙심하지 않기 혈압(高血壓), 당뇨병(脈硬化症), 심장병(心지 않기 위해서라도 영야 한다.



장-100) × 0.9kg)의 10%를 지나 20%가 넘

이르게 된다. (肥)의 말이 되지 말고, 룩 나온 자신의 옆거울 위해서 뿐만 아니라 고(糖尿病), 동맥경화증(動臟病) 등 성인병에 걸리

양의 과잉섭취는 피해

떡이었던 과거의 당질(糖質) 위주의 저열량식에서 동물성지방 및 단백질주의 고열량소용량(高熱量小容量)식에 쉽게 익숙하지 못하는 한국인의 불행한 위장은 비만증치료를 위한 감식요법(減食療法)이 남달리 고통스러운 것이다.

하루

종일 밥 한 공기도 제대로 못 먹는데 살이 빠지지 않는다고 짜증을 내는 중년부인은 텔레비를 보거나 친구들과 잡담하면서 입으로 나르는 땅콩, 쥐포, 과일등은 계산에 넣지 않는 수가 많고, 굶어서 어지럽다는 것만 강조하면서 그나마의 일상활동마저 줄이게 되니 에너지출입 역조(逆調)의 시정은 공염불이 될 수 밖에. 에어로빅도 좋고 사우나도 좋으나 그때 뿐이고 역시 비만증 예방 및 치료의 왕도는 식사조절에 있음을 깨달아야 하겠다.

평소

에 운동이라곤 출퇴근때 집과 뺨스나 지하철까지의 몇백미터 왕복과 사무실로 가는 몇몇 층계의 오르내리기가 고작인 평균적인 중년남자가 어느날 갑자기 아침에 일어나 보니 머리가 아프고 뒷머리가 뻘뻘하고 어지러운듯

하여 의무실에 가서 혈압을 재 보니 고혈압이란 말을 듣고 그 이튿날 새벽부터 조깅을 시작하였다고 하자.

그는 조깅이 성인병에 좋다는 조깅예찬론자의 하나만 알고 조깅중에도 혈압은 올라간다는 지극히 기초적인 운동생리는 모르는 것이다.

원래 조깅(Jogging)이란 조금씩 뛰다가 걷다가하는 것으로 시속 8km 정도의 에어로빅(有酸素)운동으로서 심폐기능의 향상 내지는 좋은 조정 상태를 유지하는데 가장 손 쉽고, 장비나 장소가 필요없이 언제 어디서나 시작할 수 있는 돈이 들지 않는 운동인 것이다.

연전에 미국 카터 전대통령이 방한하였을 때 도착 이튿날 새벽에 군인들과 함께 조깅하는 것이 매였으나 특히 외국에서 되지 않는 혼한 일이며 투숙하면 의례히 호텔 안내도와 함께 간편한 빌려 주기도 한다.

운동 생리학적으로 소비량은 정상 소비의 7~8배 정도가 있어 조정상태불량통이 7~10, 양호가는 우수에 속한다. 올림픽 선수급은 20이상이라고 한다.



스کم을 떠들석하게 하 미국에서는 뉴스감도 외국에 가서 호텔에 주위의 조깅코스외 조깅복장과 신발까지

보면 조깅시의 산소인의 안정시 에너지다. 통상 심기능 장애 이라면 6이하이고 보 10~14고, 14~16이상

따라서 정상적으로 심폐기능조정이 되어 있는 사람이라면 조깅을 시작하여도 무방하나 불량인 사람은 무리인 것이다. 외국에서의 조깅 붐에 따라 너도 나도 뛰다 보면 소위 조깅사(死)가 심심치 않게 기사거리가 된다.

44 세의 병원장, 46세의 심장연구소장 그리고 48세의 제약회사 부사장의 조깅 중의 급사는 모처럼의 조깅붐에 찬물을 끼얹기도 한다.

운동 의 효용에 관하여 미국의 어느 학자는 소위 심장발작(협심증(狹心症)이나 심근경색증(心筋硬塞症)의 위험율은 운동에 의하여 30%라면 금연(禁煙)에 의하여 50% 줄일 수 있다고 하였거니와 일반적으로 운동을 하면 혈압과 심박수(心拍數)가 낮아지고 식욕과 코레스테롤이 떨어지며 체중이 줄며 담배를 덜 피우게 된다고 한다.

그밖에도 운동의 merit에는 운동능력의 증가, 기분전환 스트레스해소 생활
 의욕의 증진등을 들 수 있다. 중학교동창생중 40여년후의 조사로 운동
 부원의 병사율(病死率)이 비운동부원의 그것보다 훨씬 크더라는 어느 운동비관
 론자의 말대로 운동을 하면 오래 산다니까 고될지라도 된다면 너무 비참하니 당
 장 집어치우라는 주장과 47세에 달리기를 시작하니 5개월만에 10여kg가 줄고
 살맛이 나더라는 찬성론자의 중간에서 너무 욕심부리지 말고 그저 취미삼아 달
 리되 사전에 충분한 의학적 검사를 하고 전문가의 충고를 듣는 것이 최상책이다.

운동

은 의사의 운동해방에 의하여 실시하여야 하며 운동처방에는 운동의 강
 도(強度), 지속시간(持續時間), 빈도(頻度) 및 종류가 포함되어야 하며 이
 들은 의학적검사와 특
 動負荷檢査)에 바탕을
 를 실시하기 위하여는
 (warming-up), 30~60분
 phase) 및 5~10분간의
 가 있어야 한다. 한편
 는 도입기 1주간, 증진
 장기간의 유지기가 필요



생활에도 일정한 리듬이 필요하다. 즉 활동과 휴식이 필요하다.

히 운동부하검사(運
 두고 작성되며 이
 5~10분간의 준비기
 간의 활동기(dynamic
 정리기 (Cool down)
 운동조정 및 단련에
 기 1~2주간과 그후
 하다.

걷기

달리기, 수영,
 등 운동적이며
 久性), 등장성(等張性)은
 이 이로운것과 같이 생활에도 일정한 리듬이 필요하다. 즉 활동과 휴식이 필요하다.

자전거타기, 유연체조
 반복적인 지구성(持
 동이 신체적성 함양

휴식은 다만 정신적 육체적 활동의 정지가 아니라 다음 활동을 위해 재생산을
 위한 레크리에이션적 활동이 요구된다.

계속되는 스트레스로부터의 해방도 좋고 전혀 다른 패턴의 생활양식의 시간을
 갖는것도 좋겠다.

이상

초가을에 접어들면서 건강유지 내지는 증진시키기 위한 몇몇가지를 살
 펴보았으나 결국 적당한 영양, 운동 그리고 휴식이 그 요체라 하겠다.

〈필지=인제의대 부속 백병원 내과과장·의박〉

