



주부를 위한 운동(1)

● 주부의 생활과 건강

▶ 주부의 주요 생활 특성

- 좁은 공간 내에서 부분적 근육을 사용하는 활동을 반복적으로 실시하는 것.

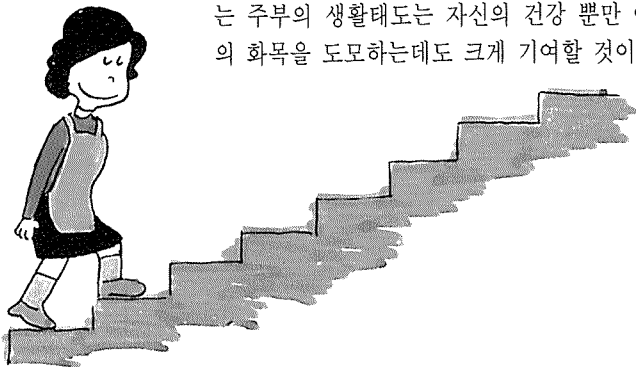
▶ 이러한 활동은 신체의 균형적 발달에 장애요소가 될 가능성이 높다.

▶ 특히 출산이라는 급격한 생리적 변화는 30세 전후의 주부들의 생리적 균형을 급변시키는 요인이 된다.

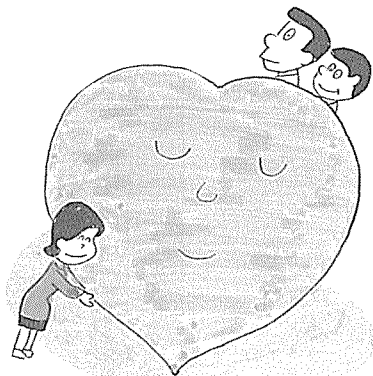
▶ 또한 "가정"이라는 한계 내에서 며느리·아내·어머니로서 겪게 되는 심리적 압박감과, 성장하는 자녀들과 남편의 그늘에서 주부는 소외감을 느끼게 된다.

▶ 이러한 심리적, 생리적 불안정은 각종 질병을 유발하여 건강을 해치게 된다.

▶ 그러나 각종 스트레스를 극복하고 건강을 위해 노력하는 주부의 생활태도는 자신의 건강 뿐만 아니라 가정의 화목을 도모하는데도 크게 기여할 것이다.



● 건강과 운동

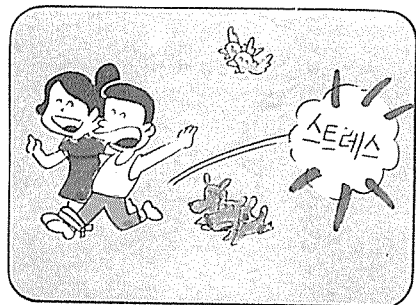
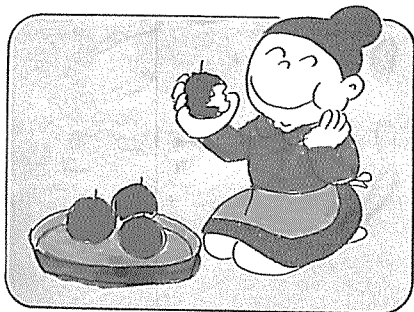


- ▶ 운동은 생활을 통하여 쌓이게 되는 심신의 스트레스를 해소시킨다.
- ▶ 운동은 인체가 갖고 있는 각 기관의 생리기능을 향상시켜 각종 질병을 예방하고 건강을 유지시킨다.

* 운동과 스트레스

▶ 스트레스 해소를 위한 운동의 효과

- 일상생활에서 벗어나 새로운 환경에서 신체활동을 한다는데 있다.
- 즉 신체활동을 통해 에너지를 발산시킴으로써 인간의 기본적 욕구인 활동요구를 채울 수 있다.
- 또한 심신의 정화를 경험할 수 있다.

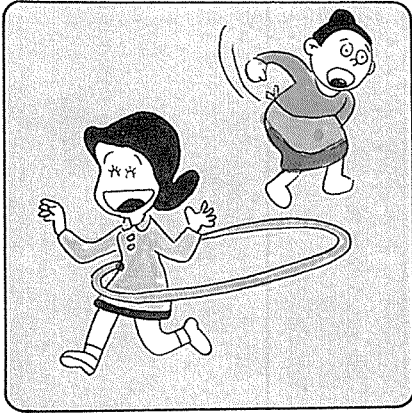
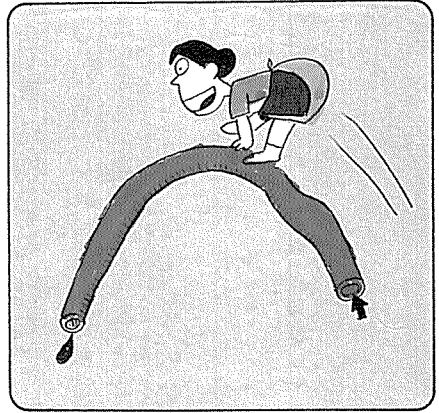


* 비만과 운동

- ▶ 비만은 요구량을 초과하는 에너지 섭취에서 나타난다.
- ▶ 운동을 통하여 에너지 소모량을 증가시키고, 식이요법을 통하여 에너지 섭취를 줄여야 한다.

* 운동과 심장병

- ▶ 운동을 통해 심장에 많은 양의 혈액을 보낼 수 있게 됨으로써 혈관은 탄력성을 유지하고, 심장의 혈관크기가 증가하여 혈류의 증가와 심근에 산소공급을 많이 할 수 있게 된다.
- ▶ 또한 활동근육에 혈액을 공급할 수 있는 심근의 능력을 향상시킨다.



* 운동과 요통

- ▶ 요통의 보편적 원인 : 허리 주변 근육의 좌상
- ▶ 요추의 만곡이 심하고, 임신의 부담이 있는 여성의 경우에는 허리 좌상의 가능성이 더욱 높다.
- ▶ 허리좌상은 허리를 무리하게 사용하거나 운동부족에 의해 유발된다.
- ▶ 따라서 운동을 통하여 허리 주변의 근육을 강화시켜 주는 것이 중요하다. 72

(자료 : 체육청소년부)

