

## 건강 설계



김 윤 규

사람들은 평소 풍족하거나 여유가 있을 때는 감사하거나 의식조차 하지 못하고 살다가 부족해 지거나 위기에 봉착하면 그때서 후회하거나 안타까워하는 속성들을 지니고 있는 것 같다.

건강도 건강할 때 지켜져야 마땅한데도 이미 건강을 잃은 후 허둥지둥 하는 경우가 많은데 사실 이런 경우, 결과가 좋아지는 실로 어렵다. 그리고 설사 회복되었다 하더라도 처음과 같이 완전해질 수는 없다. 상처가 아물어도 흉터가 남듯이 몸에는 그만큼 무리가 가해졌기 때문이다.

따라서 가장 좋은 건강관리법은 평소에 건강에 대한 관심과 올바른 지식을 갖고 차근차근 실천해 주는 것이다. 그러기 위해선 우선적으로 자신의 건강정도를 파악하고 있어야 한다.

세계보건기구(WHO)에서는 건강이란 단순히 몸이 허약하지 않다거나 병이 없는 것 뿐만 아니라 정신적으로 사회적으로도 양호한 상태를 말한다고 하였듯이 건강문제는 삶과 인격의 문제이기도 하지만, 그 중에서 몸이 건강의 바탕이요 핵심인 것을 부인할 수가 없다.

사람의 몸은 태어나면서부터 25세까지는 성장, 발육, 발달이 가능하고 그 이후가 되면 그 상태에서부터 일생을 살게된다.

이것은 사람의 생리적 중년기가 25세부터 시작됨을 뜻한다. 사람이 일생동안 건강하게 천수를 다하기 위해서 중요한 것 두가지는 25세 이전까지 저마다 건강체력 지수를 가능한 최대로 높이 올려놓는 것과

그다음 자신의 최대 건강지수를 가능한 길게 오래도록 유지, 관리시켜가는 것이다. 이렇게 보면 건강관리는 일생토록 지속적으로 유지·관리 되어져야 마땅한 것이다.

자신의 건강체크를 위한 방법으로는 20대까지는 건강에 대한 이상 자각증상이 없으면 크게 별다른 문제가 없으나, 30대 이후부터는 정기적으로 건강검진을 받아보는 것이 좋다. 특히 현대인들과 같이 평소 운동부족과 영양과잉 등으로 체중과다와 성인병이 늘어나고 있는 추세 속에서는 정기건강검진의 필요성이 더욱 강조되어져야 할 것이다.

성인병이란 하루 이틀에 생겨나는 것이 아니라 오래도록 자신의 잘못된 생활습관에 의해서 장기적으로 누적되어 일어난 만성적인 질환이다. 그리고 이러한 성인병이 현대사회에서 만연되고 있는 것은 이 사회가 구조적으로 운동부족을 유발시키고 있기 때문이다.

물질문명의 급속한 발달로 모든 것이 편리하고 풍요로워져 아무런 문제도 없을 것 같은데 지나고 보니 무절제하고 안일함이 더욱 큰, 더욱 무서운 병이 될 줄이야 처음에는 아무도 예견하지 못했다. 그래서 성인병을 선진국형 질환이라고도 부른다. 그동안 급성질환이나 전염병들은 현대의학의 발달로 손쉽게 치료와 예방이 가능해진 반면에 방만한 건강생활로 인한 성인병에는 평소 스스로 생활을 바르게 세우는 일 외에는 별로 다른 방법이 없는 것으로 나타나고 있다.

**성인병이 날로 늘고있는  
요즈음의 추세 속에서  
평생을 건강하게 살기  
위해서는 적당한 운동과  
함께 시기에 맞는 정기적  
건강검사도 반드시  
필요하다.**

성인병이 이렇게 문제가 되는 이유는 평소 건강에 대한 과신이나 안일함으로 미처 생각조차 못하고 있을 때도 문제는 점점 자라다가 본인이 이상 자각증상을 느끼게 될 때는 이미 상당히 중증의 상태로, 치료가 손쉽지 않다는 것이다.

현재 성인병의 이유중 가장 크게 부각되고 있는 것들이 운동부족, 영양과잉, 스트레스과다, 환경오염이다. 이 중에서 운동이 부족하게 되면 기력감소, 의기소침, 스트레스증가, 체내 면역기능 및 저항력 감소, 노화촉진등의 많은 문제를 야기시키게 된다.

따라서 현대인들에 있어서 운동이란 단순한 운동효과적 가치뿐만 아니라 예방의 학적 가치와 생산력과 생존력과 삶의 질적 향상까지 망라한 종합적이고 효율적인 처방이 될 수가 있게 된다.

이렇게 중요하고 값진 운동을 실천함에 있어서는 무리하거나 부족함이 없어야 효과적이데, 운동을 위해 꼭 필요한 중요사항들을 알아 두자.



운동이  
부족하면  
기력감소, 의기소침,  
스트레스증가,  
체내 면역기능 및  
저항력감소,  
노화 촉진 등  
많은 문제가 야기된다.

## 1. 어떤 운동을 할 것인가?

젊고 건강할 때는 어떤 운동을 하든 상관 없지만 나이가 들수록 빠르고 격한 운동이나 승부를 겨루는 등의 운동은 무리하기 쉬우므로 운동 선택의 폭이 그만큼 좁아짐을 이해하고 이를 받아들일 수 있어야 한다.

그다음 자신이 좋아하고 하기 쉬운 운동 중 경제적인 면, 시간과 공간적인 면, 주위 환경, 여건 등을 감안한 후 종목을 선택하는 것이 좋다. 예를 들면 주변에 산이 있으면 등산을, 숲이나 공원이 있으면 산보나 조깅 등을, 수영장, 체육관, 조기축구회 등의 스포츠 클럽이 있으면 그곳에 참여하면 되겠다.

## 2. 운동은 어떻게 하는 것이 좋은가?

① 혼자서 하기보다 친구나 가족등과 같이 하는 것이 지속하기에 좋다.

② 과욕을 부리다간 몸이 따르지 못해 문제가 생기거나 중도에 포기하기가 쉽다. 차라리 부족한듯 하더라도 장기간 지속하는 것이 현명한 일이다.

③ 계획적이고 규칙적인 운동을 해야 되는데, 예를 들면 하루중 언제라도 상관없지만(단식후 1.5시간 이내는 삼가) 가능한 이른 아침시간이 좋다. 왜냐하면 아침 시간은 자신의 의지여하에 의해서 지배될 수 있는 시간이지만 그 이외시간은 직장의 업무다, 접대다, 길흉사 등으로 자신의 뜻만으로서 지켜지기 어려운 어쩔수가 없는 시간들이 빈발할 수가 있기 때문에 규칙적인 운동을 하기가 어렵다.

그리고 운동을 꾸준히 진행하기 위해선 목표를 정해두어 한단계씩 성취해가는 것이 효과적이다.

④ 운동은 과학적이고 효과적이어야 하는데 일주일에 3~5일이 적당하고 시간은 한번에 1시간 내외가 적당하다.(단, 연세가 많거나 비만할 수록 운동의 강도는 낮추고 그대신 시간을 보다 길게 늘려서 하

자신의 건강상태에  
적당한,  
그리고 자신이  
좋아하는  
운동을  
환경여건에  
맞게 선택하는  
것이 바람직하다.



는 것이 효과적이다.

⑤운동에는 반드시 과정이 있어야 하는데 첫째 준비운동(10~15분, 둘째 본운동(30분이상), 셋째 정리운동(10~15분), 그 다음 평가 및 휴식시간을 갖는다. 이때 땀을 닦아내고 야채 또는 과일주스를 한컵 마시면 더욱 좋다.

⑥운동시에는 체온과 몸을 보호하기 위한 운동복장에 유의해야 하는데 춥기보다는 따뜻한 복장이 좋고(특히 노약자는 체온보호에 유의해야 한다.) 발목 등을 보호하기 위해 쿠션이 좋은 운동화와 양말을 착용하는 것이 원칙이다.

그리고 지금과 같은 추운 겨울철에는 모자와 장갑을 착용하는 것이 원칙이고 두꺼운 옷보다는 얇은 옷을 겹쳐 입는 것이 보온과 활동에 용이하다.

⑦운동은 몸을 부드럽게 하는 유연성운동과 힘을 기르는 근력운동과 심장과 폐를 강화시키는 심폐지구력운동을 실시하되 가능한 온몸을 고루 고루 움직여 균형있는 발달을 꾀해준다.

심폐지구력 운동으로서는 걷기, 달리기, 등산 등이 좋으나 옆사람과 대화소통에 힘들지 않을 정도에서 유지되어야 무리가 없다.

⑧공복시에는 물이나 우유 등을 천천히 한컵 마신 후에 실시하는 것이 좋다.

⑨건강을 위한 운동은 항상 안전에 유의해야 하는데 첫째는 운동중 갑자기 힘이 빠지거나 어지럽거나, 식은 땀이 나거나 통증이 나타나는 등의 이상 자각증이 있을 때는 운동의 강도를 낮추어 보거나, 안정을 취한 후 병원에 가보는 것이 원칙이다.

둘째는 운동중 발생할 수 있는 예견이 가능한 사고 즉, 교통사고, 병판사고, 추락사고, 타박상 등에 항상 유의해야 된다.

⑩운동은 즐기기 위한 것뿐만 아니라 의무감을 가지고 지속해야 한다. 그리고 흡연, 음주, 과식이나 과욕등을 절제하는 생활이 이루어져야 완전한 건강생활을 유지할 수가 있게 된다. ㉓

〈필자=한국사회체육센터 생활체육국장〉