

## 심장병의 예방과 운동(6)

### 젊게 사는 당신을 위하여

개개인에게 어울리는 일정한 형식의 운동요법이 심장병 예방에 유효하다는 것은 잘 알려진 사실이다. 그러나 왜 효과가 있는지에 대해서는 자세하게 알려지지 않은 내용들이 있어서, 이것은 중요한 연구 대상이 되고 있다.

여기에서 말하는 운동은, 자기가 원하는 운동을 말하는 것이 아니다. 의학적 지도하에 이루어지는 운동이어야 하는 것이다. 운동의 질이나 양을, 자신의 심장의 능력이나 체력이 감당하지 못할 정도로 하는 것은 위험한 문제를 일으킬 수 있다. 그러므로 반드시 전문의로부터 적절한 식사요법 지도와 함께 가장 적절한 운동처방을 받아야 한다.



이것을 올바르게 지키면서 일상생활을 하는 것이 심장병 예방의 지름길이며 자기의 건강과 젊음을 유지하기 위해서라도 이것은 반드시 필요하다. 이처럼 부단한 노력을 해나가야만 당신의 건강이 약속되는 것이다.

### 권고

1. 여러분의 몸과 마음으로부터 이루어진 생명을 건강하게 만드는 활기있는 인생을 만들어보자.
2. 우선 자신에게 적당한 운동량을 전문의와 상의·결정한다.
3. 그전에 자신의 건강진단을 잊어서는 안된다.
4. 운동을 시작할 때에는 우선 워밍업부터 한다. 그 다음에 시간을 맞추어 무리하지 않는 범위에서 서서히 운동량을 증가시킨다.
5. 운동은 경주가 아니다. 의사와 상담을 하며 자신에게 적당한 수준을 유지한다.
6. 트레이닝은 계속해서 규칙적으로 하는 것이 가장 중요하다.
7. 운동은 나이에 관계없이 시작한다.