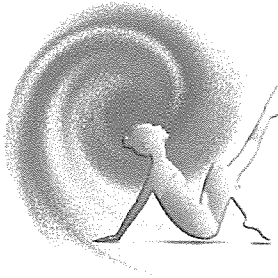


# 성인 여성과 운동

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민체력향상 프로그램'



## 1. 운동의 효과

**효** 과적인 건강관리를 위해서 는 자신이 운동을 함으로써 얻을 수 있는 생리적 가치에 대해 이해하며 자발적으로 건강관리에 관심을 갖는 태도가 필요하다. 운동을 함으로써 얻을 수 있는 효과로는 다음과 같은 것들이 있다.

### 1) 체력의 증진

인간의 신체는 적당히 사용하면 그 기능이 향상되지만 사용하지 않거나 지나치게 사용하면 그 기능이 저하된다. 즉 인간의 생리기능은 항상 적당한 자극을 받지 않으면 그 기능의 향상은 물론 현상유지조차도 어렵게 된다.

따라서 적절한 운동을 규칙적으로 하면 근육, 뇌, 심장, 폐, 신경계에 자극을 주어 그 기능을 향상시키고 동시에 신진대사를 원활하게 한다.

한편 체력은 신체 각 기관의 생리적 기능을 바탕으로 하여 성립되기 때문에 규칙적인 운동에 의한 생리적 기능의 향상은 결국 체력의 향상을 가져온다.

이러한 체력의 향상은 현대인에게 큰 위협이 되고 있는 성인병과 부인병 등 각종 질병을 예방함으로써 건강을 지키는데 가장 효과적인 방법으로 제시되고 있다.

### 2) 호흡·순환기능의 향상

운동부족이 일상화되면 폐의 기능이 저하되어 환기율이 낮아지고 심장의 펌프작용 또한 약해지며 혈



관은 탄력성을 잃어 산소 및 영양소의 운반 통로로서의 역할을 다하지 못한다.

그러면 결국 몸 전체의 기관에 이상을 일으키고 중·장년층에서는 심장질환을 일으켜 생명에 위험을 초래하게 된다.

대부분의 성인병은 운동을 통해 신체활동의 능력을 좌우하는 가장

중요한 요인인 산소섭취능력 및 공급능력을 유지·향상시킴으로써 예방할 수 있다.

### 3) 비만의 해소

운동부족과 식생활의 불균형으로 인해 발생하는 비만은 우리 몸에 필요이상의 지방이 축적된 상태를 말하며 일반적으로 건강한 사람에게 있어서 남자의 경우 지방량이 체중의 17%를, 여자의 경우 25%를 넘는 경우를 말한다.

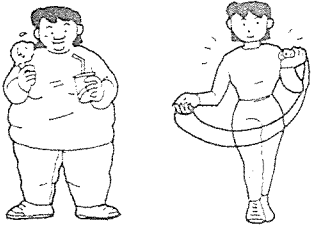
비만은 우리가 아름다운 몸매를 망가뜨릴 뿐만 아니라 질병에 대한 저항력도 감소시킨다.

물론 적당한 지방은 체온을 유지하고 신체 내부의 조직과 기관을 보호하며 필요시 신체활동의 에너지원이 되지만 과도한 지방 축적은 심장

병, 고혈압, 신장염, 당뇨병 등의 원인이 된다.

체내에 축적된 과도한 지방을 제거하기 위해서 식이요법만을 행할 경우, 체내에 필요한 영양소의 결핍에 의해 더욱 큰 건강문제를 일으킬 수 있다. 규칙적인 운동을 이러한 문제를 해결할 수 있는 최선의 방법이다.





#### 4) 임신중의 효과

과거에 운동을 했거나 규칙적으로 운동을 하는 여성은 그렇지 않은 사람에 비해 임신중 합병증의 발생율이 줄어들고 분만도 수월하다는 연구결과들이 많이 보고되고 있다. 임신한 여성들이 지나치게 피로를 느끼지 않는 한도내에서 신체활동을 하는 것은 모체나 태아의 건강에 매우 긍정적인 영향을 미친다.

단, 임신 3개월까지와 분만 3개월 전부터는 주의하여야 한다. 임신 3개월 이후, 태아는 유동체로 싸여 외부 충격을 잘 흡수하도록 되어 있으므로 달리기, 걷기, 자전거 타기 등의 활동은 태아에 직접 지장을 초래하지 않고 오히려 모체의 건강을 유지할 수 있으므로 긍정적인 효과를 얻게 될 것이다.

#### 5) 스트레스의 해소

이 밖에도 규칙적이고 습관적인 운동을 통하여 정신적인 스트레스를 해소할 수 있는데 통상 현대인들은 이와 같은 스트레스를 약물, 흡연, 음주 등으로 해소하려 한다.

이러한 방법들은 일시적인 기분 전환이 될 뿐, 그 악영향은 누적되어 결국 건강을 해치게 될 것이다. 개인의 흥미나 능력에 맞는 스포츠를 선정하여 규칙적으로 행하는 것은 신체뿐만 아니라 정신적인 건강까지도 증진시켜 줄 것이다.

#### 6) 생활의 활력소

복잡다양하고 기계화된 현대생활에서 단조로운 작업과 도시의 인구집중으로 인한 주택난, 실업, 생활고, 각종 범죄 등은 우리에게 육구불만과 스트레스를 가중시키고 있다.

이로 인해 개개인은 성인병을 비롯한 우울증, 위·십이지장 궤양 등으로 심신의 건강을 크게 위협받게



되었으며 동시에 무기력해짐으로써 소극적인 태도를 갖게 되었다.

피로하고 업무의 능률이 저하되면 적당한 운동에 참여하여 기분 좋게 땀을 흘리고 상쾌한 기분을 맛볼 수 있는 기회를 갖도록 하는 것이 바람직하다. 운동은 활력을 불어넣어 각자에게 닦친 문제를 낙관적이고 적극적으로 대처할 수 있도록 한다.

이상과 같은 운동의 효과는 규칙적인 운동을 통한 체력증진에 의해서만 얻을 수 있는 것이다. 운동의 규칙적인 실천이 비록 수명의 연장과 직결된다고 할 수는 없을지라도 살아가는 동안 충분한 건강을 누리는데 가장 큰 요인이 된다는 것을 명심해야 한다.

### 2. 지속적 운동참여를 위한 지침

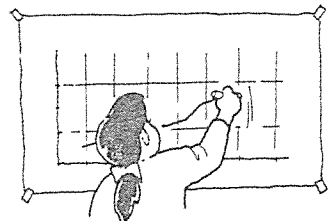
누구나 운동의 필요성을 절실히 느끼고 실천해야 한다는 결정을 내린 후에도 막상 운동 프로그램에

참여하기는 매우 어렵다. 일단 시작했어도 지속적으로 수준을 높여나가며 유지하는 것은 더욱 어려운 일이다.

그 이유는 운동이 일상 생활 중 습관적으로 몸에 베이게끔 하는데는 얼마간의 시간이 걸리며 식이나 휴식을 취하는 것처럼 그 욕구가 강렬하지 못하기 때문이다.

#### 1) 계획을 여유있게 세워라

도달해야 할 목표를 지나치게 크게, 그리고 바로 코앞에 세우지 말아라. 여러번 반복되는 패배감은 운동프로그램의 진행을 방해할 뿐만 아니라 이제 다시는 운동을 하지 않겠다는 어리석고도 위험한 생각에 빠지도록 유인한다.



#### 2) 동반자와 함께 참여하라

배우자 또는 가족들과 함께 참여하게 되면 운동시 기억해야 할 사항들을 쉽게 상기할 수 있고 선의의 경쟁을 통해 체력의 증진을 얻을 수 있으며 흥미가 유발되어 계속 진행할 수 있으므로 매우 바람직한 방법이다.

#### 3) 기록을 남겨라

작은 수첩이나 달력을 이용하여 그날그날 참여했던 운동프로그램의 내용이나 성취도를 기록하라. 항상 눈에 띄는 장소에 이 기록지를 두도록 하라. 기대 이상의 동기유발이 될 것이다. 72