

내 몸이 보내는 운동부족 신호

바쁜 일상을 살아가는 현대인들에게 운동량은 현저히 부족할 수 밖에 없는데, 우리 몸은 운동이 부족해 건강이 위협받고 있을 때 여러 가지 증상으로 우리에게 신호를 보냅니다.
**운동부족은 심혈관질환 발생 위험이 2~3배 증가, 질병을 유발 요인 4위에 해당합니다.*

운동 부족 신호① 복부비만 및 성인병

배에 살이 많아져 몸무게만 늘어나고, 복부비만까지 그 단계가 심각해졌다면 운동부족으로 인한 여러 장기의 트러블을 의심 해봐야 한다.

***허리둘레 성인남성 90cm, 성인여성 85cm 이상일 때 복부비만으로 진단.**

고혈압이나 당뇨병 등 성인병이 발병했다면 이 역시 운동 부족이 원인일 확률이 높다.

복부비만 및 성인병 발생 시 하루에 20~60분 동안 자신의 최대 운동능력 강도의 60~80%강도로 일주일에 3~5일 동안 운동할 것을 권고합니다.

운동을 꾸준히 하면 복부비만과 성인병 예방에 도움이 됩니다.

운동 부족 신호② 만성피로와 두통

자도자도 졸립고, 가만히 있어도 심한 피로감을 느끼는 만성피로는 운동 부족의 대표적인 신호이다.

운동이 부족하면 우리 몸이 필요한 산소를 충분히 공급하지 못해 신체 기능을 저하시키며, 그로 인해 쉽게 피로해진다. 두통 역시 비슷한 맥락으로 뇌에 있는 혈관까지 혈액 공급이 원활하지 않아 수축과 이완을 정상 범위보다 많이 반복할 때 발생한다. 따라서 이러한 두 증상 중 하나라도 경험한다면 몸 전체에 산소와 혈액 공급이 원활해질 수 있도록 운동을 해야 한다.

운동부족신호③ 소화불량과 면역력 저하

운동부족은 위를 비롯한 소화기관의 운동 능력도 감소시킨다. 식사를 마치고 바로 앉거나 눕는 등 움직임을 최소화하면 위가 제대로 일을 하지 못해 소화불량이 발생하는 경우가 많다.

과도한 배변 시 연동운동 기능이 떨어져 변비에 걸리기도 한다. 따라서 식후 가벼운 산책 등 가벼운 운동을 하면 앞서 말한 질환들의 예방에 많은 도움이 된다.

우리 몸의 신호를 가볍게 여기지 말고, 스스로 잘 진단하여 꾸준한 운동으로 건강을 회복하시길 바랍니다.