

From: kimbyung

Sent: Wednesday, October 07, 2009 4:00 PM

Subject: FW: **우리가 운동을 해야할 6 가지 이유**

우리가 운동을 해야할 6 가지 이유.

▲ 오래 살 수 있다

운동과 수명에 관한 최근 연구는 정기적으로 운동하는 사람이 게으르고 비활동적인 사람보다 오래 살며, 운동 기간이 길수록 더 오래 산다는 것을 보여주고 있다. 최근 통계에 따르면 운동에 적극적인 사람들이 50대에서 그렇지 않은 사람들보다 평균 3년 이상 더 사는 것으로 밝혀졌다.

▲ 일을 잘 할 수 있다

영국에서 대학, 컴퓨터회사, 생명보험 회사 등에 다니는 200명을 상대로 조사한 결과 하루일과 중 짬을 내서 운동을 하는 직장인이 그렇지 않은 사람들보다 업무처리에서 훨씬 더 생산적이며 일로 인한 스트레스에도 더 많은 내성을 갖는다고 느끼는 것으로 나타났다. 직장인들의 운동은 30분만이라도; 격렬한 운동보다는 점심 시간을 이용해 요가, 에어로빅, 농구 등을 하면 효과를 볼 수 있다는 것이다. 미국의 한 보고서에 따르면 직장인 중 60%는 시간 운용, 두뇌 활동, 마감 준수 능력 등에서 운동을 한 날이 훨씬 좋았으며 15% 정도는 더 능률이 오른다고 말했다.

▲ 심장을 튼튼히 할 수 있다

운동은 심장을 건강하게 하는데, 반드시 마라톤을 할 필요는 없다. 앉아서 일하는 성인 500 명을 상대로 조사한 결과 일주일에 3-4 일 30 분씩만 활기차게 걷는다면 심장혈관 건강이 개선된다고 한다.

▲ 당뇨병을 없앨 수 있다

운동부족과 과체중으로 최근 수년간 당뇨병 환자들이 급격히 늘고 있다. 전문가들은 제 2 형 당뇨병의 대부분은 건강식 섭취와 정기적인 운동으로 예방할 수 있으며, 이미 병에 걸린 사람들도 체내 혈당량을 줄이고 병의 악화를 막는데 운동이 도움을 줄 수 있다고 지적하고 있다.

▲ 허리를 강화할 수 있다

사무직원들은 허리 병을 앓는 경우가 많은데 요가와 같은 운동으로 척추를 곧게 할 수 있다.

▲ 숨은 지방을 제거할 수 있다

정기적인 운동은 내장 주변에 축적돼 당뇨병, 심장질환 등을 일으킬 수 있는 지방을 제거할 수 있다. 듀크대학 연구팀은 과체중의 사무직원들은 운동을 통해 내장비만을 없애거나 최소한 현상유지를 할 수 있다고 말했다



항상 健康하고 즐겁고 幸福하세요

