



현대 생활과 운동 사이버 강의

체육학부
양은석 교수

학습목표

- 현대 생활의 특징 이해한다.
- 신체활동과 관련한 각종 유사용어를 이해 한다.
- 운동부족에 따른 생활습관병을 이해 한다.
- 최근 우리나라 사망률과 원인을 이해한다.
- 건강의 개념을 이해 한다.

현대 사회의 특징

현대 생활과 운동
사이버강의

自動化 時代(Automation Age)

- 각종 공해 발생
- 정신적 변화

餘暇 時代(Leisure Age)

- 여가와 사회문제
- 건전한 여가 활동

情報化 時代(Information Age)

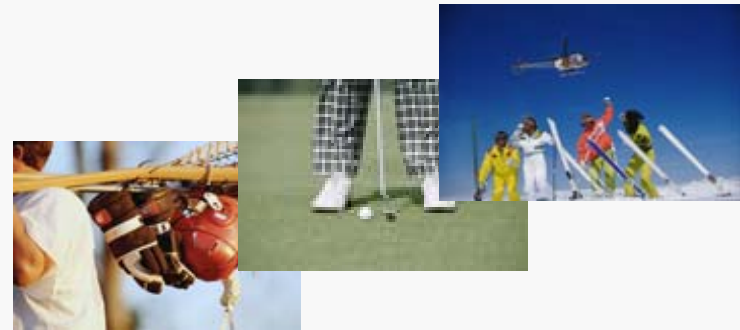
- 전문화와 기계화
- 적절한 운동과
스포츠의 생활화

高齡化 時代(Aging Age)

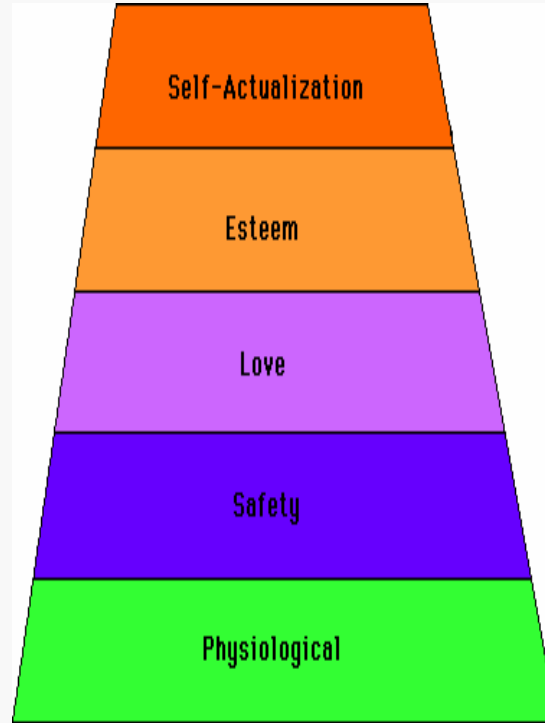
- 고령화 속도 세계1위
- 인간수명 연장
- 의료기술의 발달

현대 사회의 특징

- 신체활동 감소(운동부족)
- 스트레스 증폭
- 식생활의 서구화(과잉 영양섭취)
- 심혈관 질환(Cardiovascular Diseases) 급증 추세
- 당뇨병(Diabetes) 환자 급증 추세
- 정신이상(Psychosis)자 증가 추세
- 암(Cancer) 환자 증가 추세



Maslow's A. H의 단계적 욕구이론



Maslow's Hierarchy of Needs

궁극적인 목표

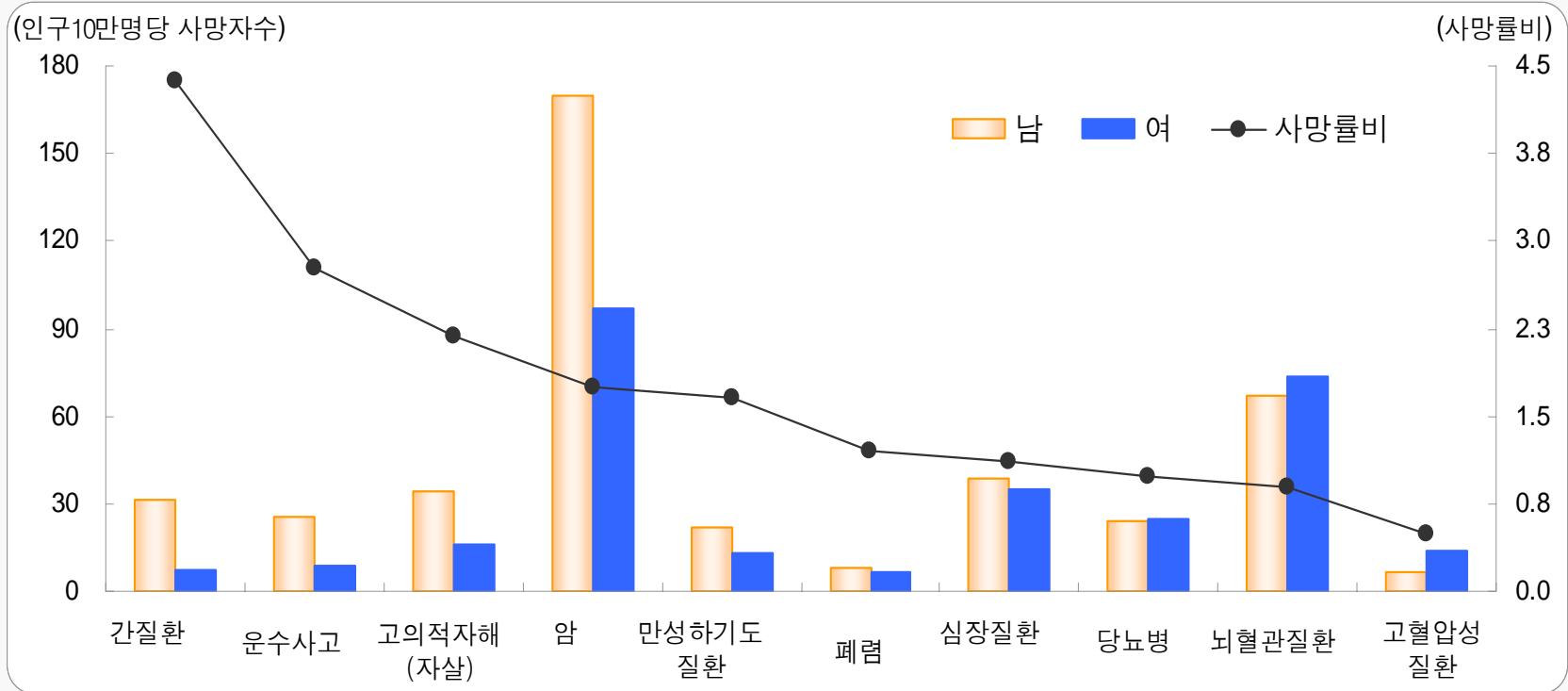


행복의 추구

사망률

현대 생활과 운동 사이버강의

◆10대(大) 사인의 성별 사망률 비교

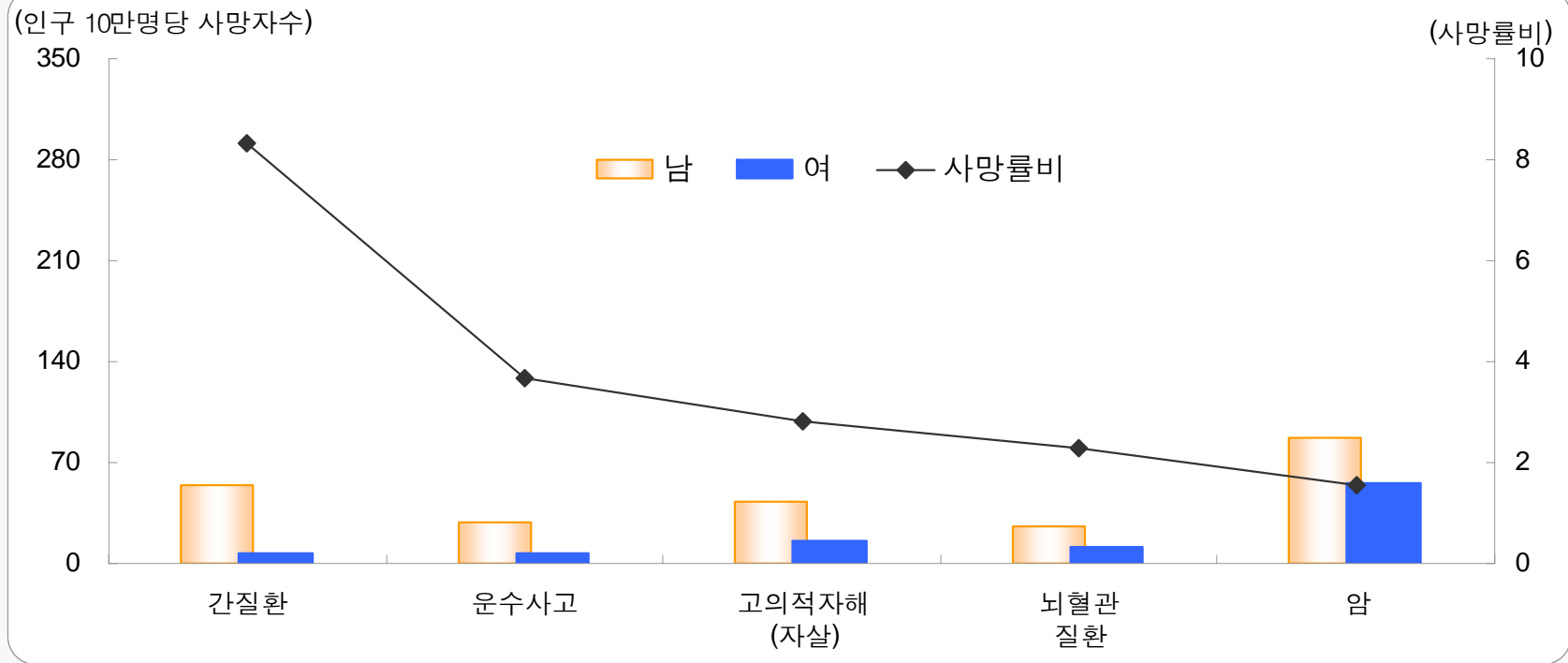


통계청 2004 사망원인통계

사망률

현대 생활과 운동 사이버강의

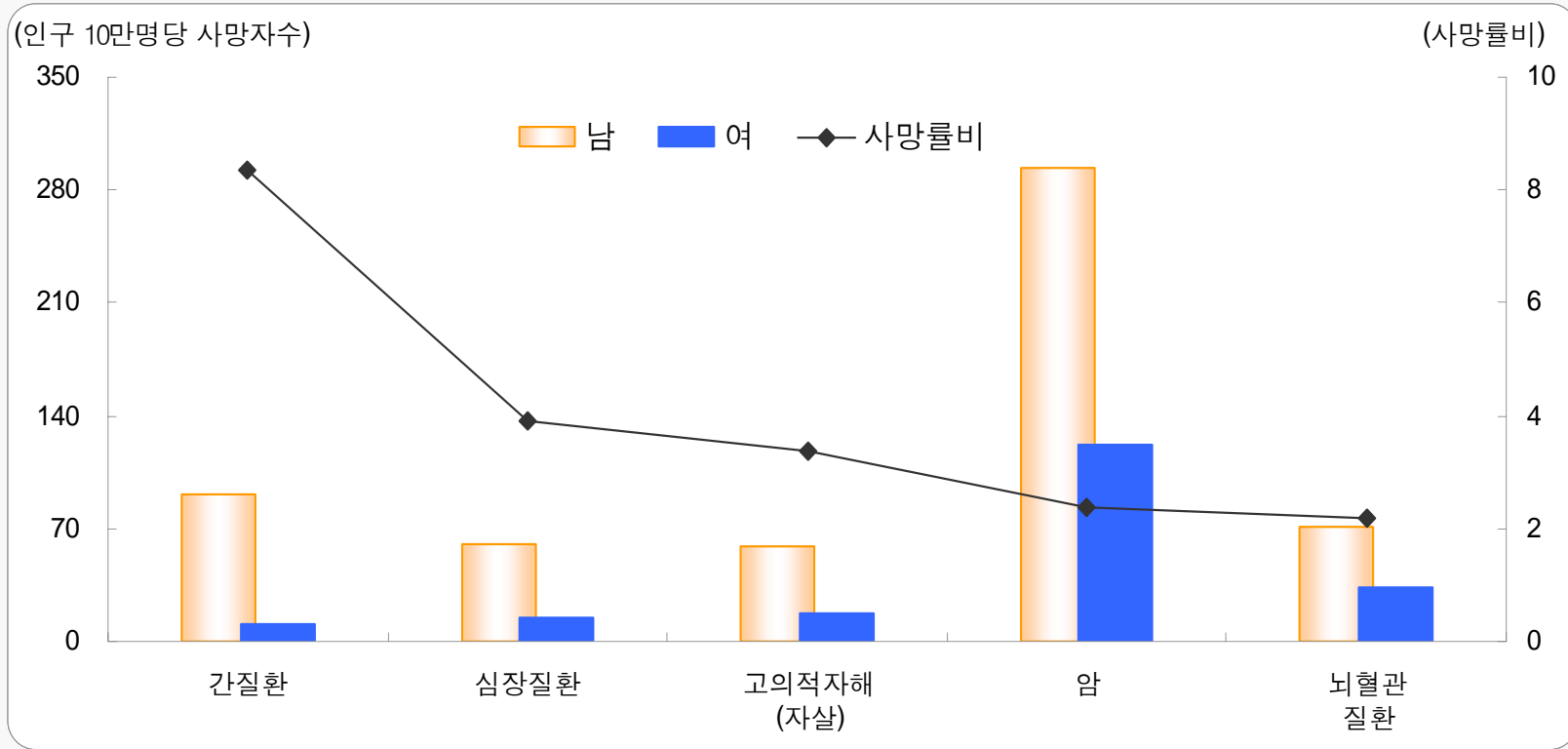
40대의 5대(大) 사인 성별 사망률 비교



통계청 2004 사망원인통계

사망률

50대의 5대(大) 사인 성별 사망률 비교

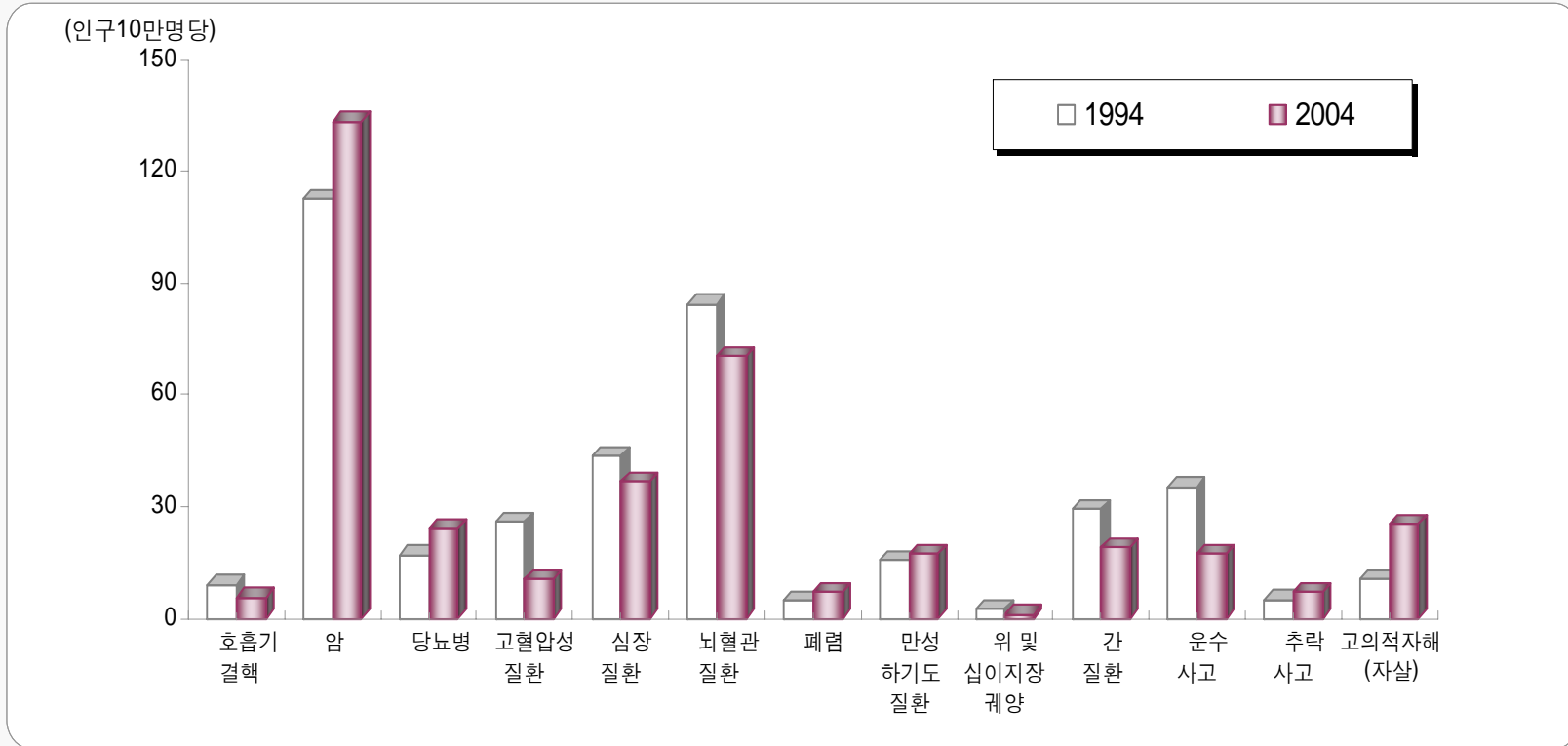


통계청 2004 사망원인통계

사망률

현대 생활과 운동 사이버강의

10년전과 주요 사망원인별 사망률 비교

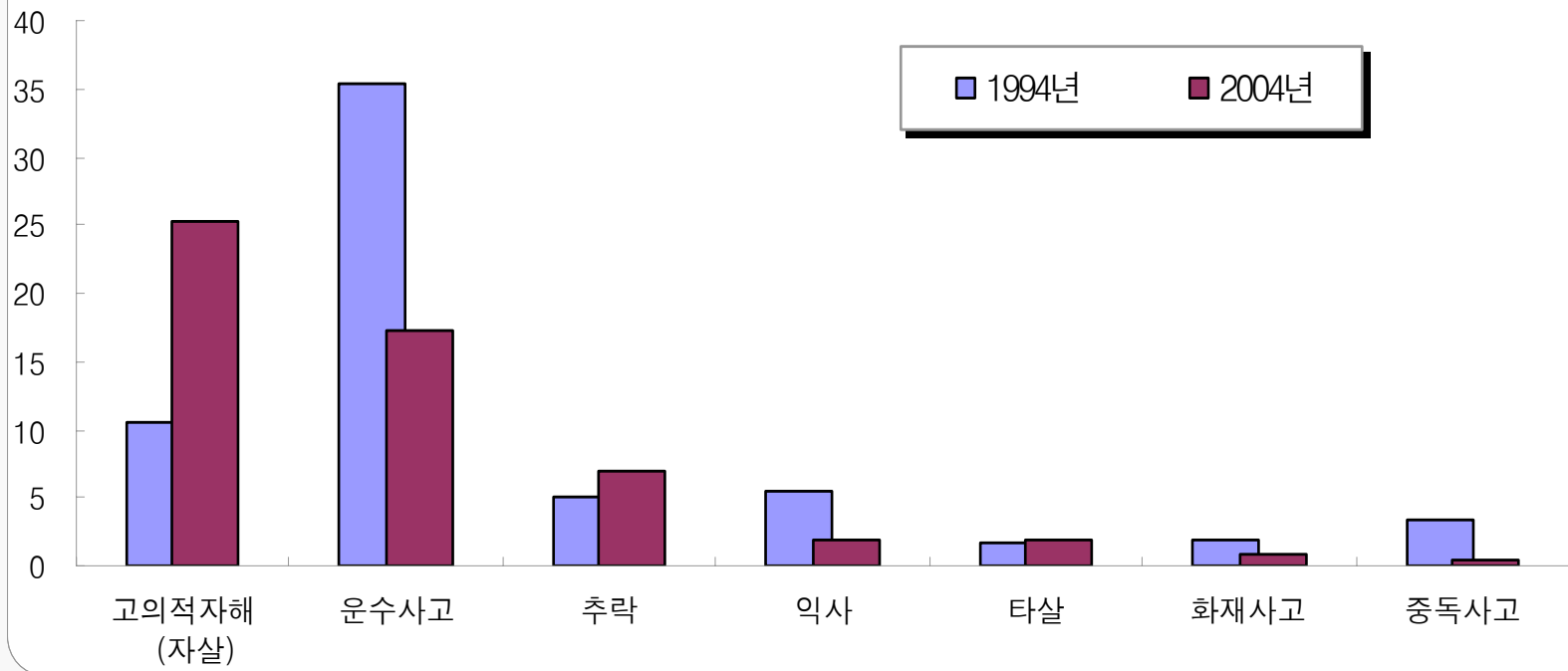


통계청 2004 사망원인통계

사망률

사인순의 변화

(인구10만명당사망자수)

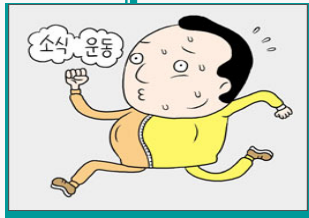


통계청 2004 사망원인통계

생활습관성 질병, 성인병



우리 국민들은 식생활의 서구화, 공해, 피할 수 없는 스트레스, 인구의 노령화, 가중되는 사회환경의 악화와 운동부족 등으로 인해 고혈압, 뇌졸중, 심장병 등 순환기계통의 질병과 암, 당뇨병, 간질환, 비만, 골관절질환을 비롯한 만성 생활습관병(성인병)에 시달리고 있습니다.

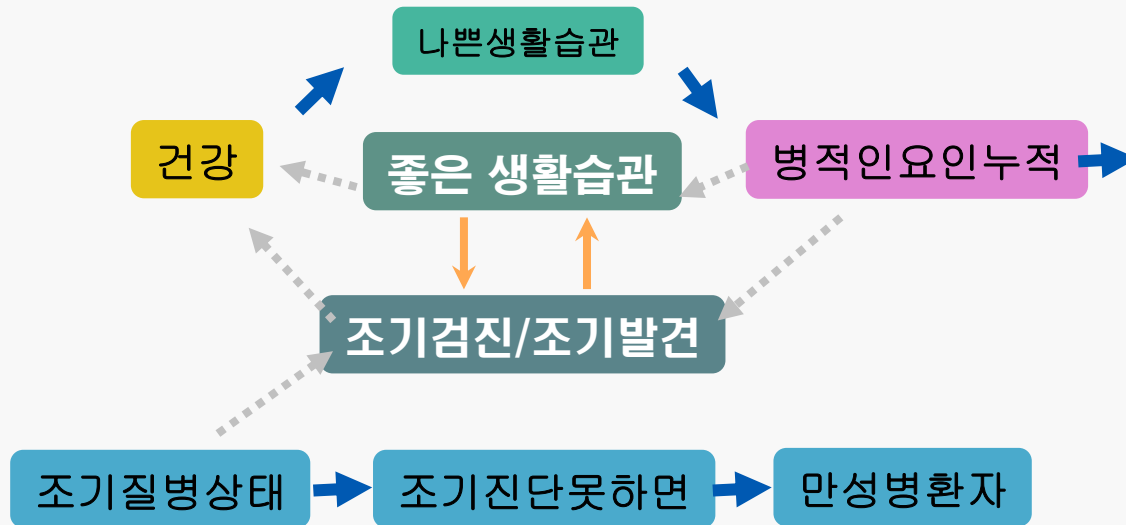


별한 자각증상 없이 서서히 진행되어, 발견했을 때는 치료가 어려운 상태가 되는 이들 만성질병은 생활습관과 밀접한 관련이 있다는 점에서 최근에는 ‘생활습관병’이라고 불리기도 합니다. 건강한 사람도 잘못된 생활습관을 고치지 못하고 오랫동안 지속함으로써 건강이 점점 나빠지는 방향으로 진행되어 결국은 치유되기 어려운 만성질병으로 되는 것입니다.

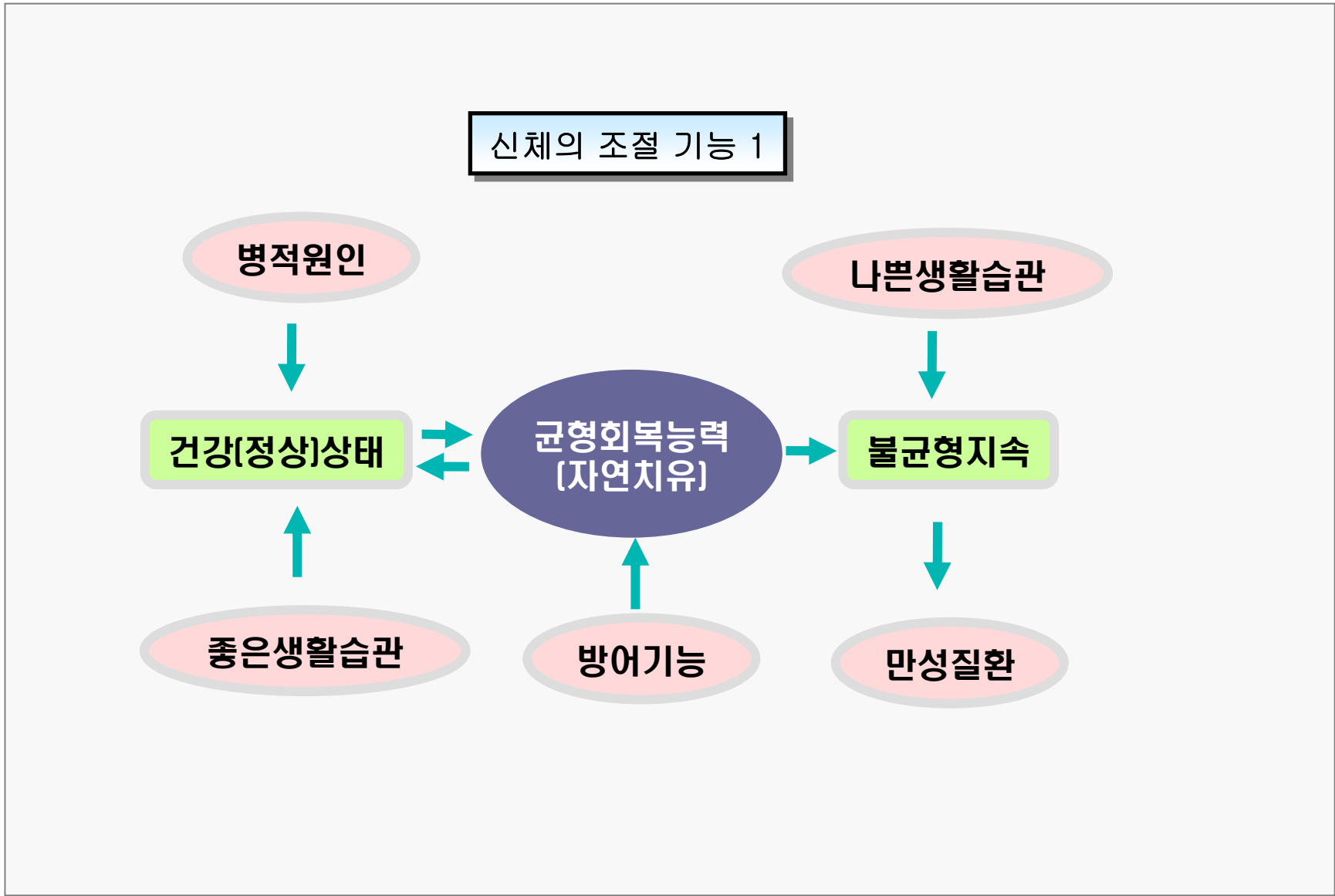
생활습관성 질병, 성인병



이와 같은 질병의 위험으로부터 자신의 건강을 지키기 위해서는 무엇보다 금연. 절주. 균형잡힌 영양섭취와 운동 등 올바른 생활습관을 실천할 뿐만 아니라 병적 요인이 누적되고 있는지, 또는 조기 질병상태가 아닌지를 조기에 검진하여 좋은 생활습관으로 건강을 되찾기 위한 적극적인 노력을 하여야 합니다. 여러분은 올바른 생활습관을 키워서 더욱 건강하게 사는 쪽과 나쁜 생활습관을 지속하여 점점 건강이 나빠지고 결국은 만성병 환자가 되는 둘 중 어느 것을 선택하시겠습니까?



우리 몸의 조절기능과 질병



신체의 조절 기능 2

신체의 조절 기능 2

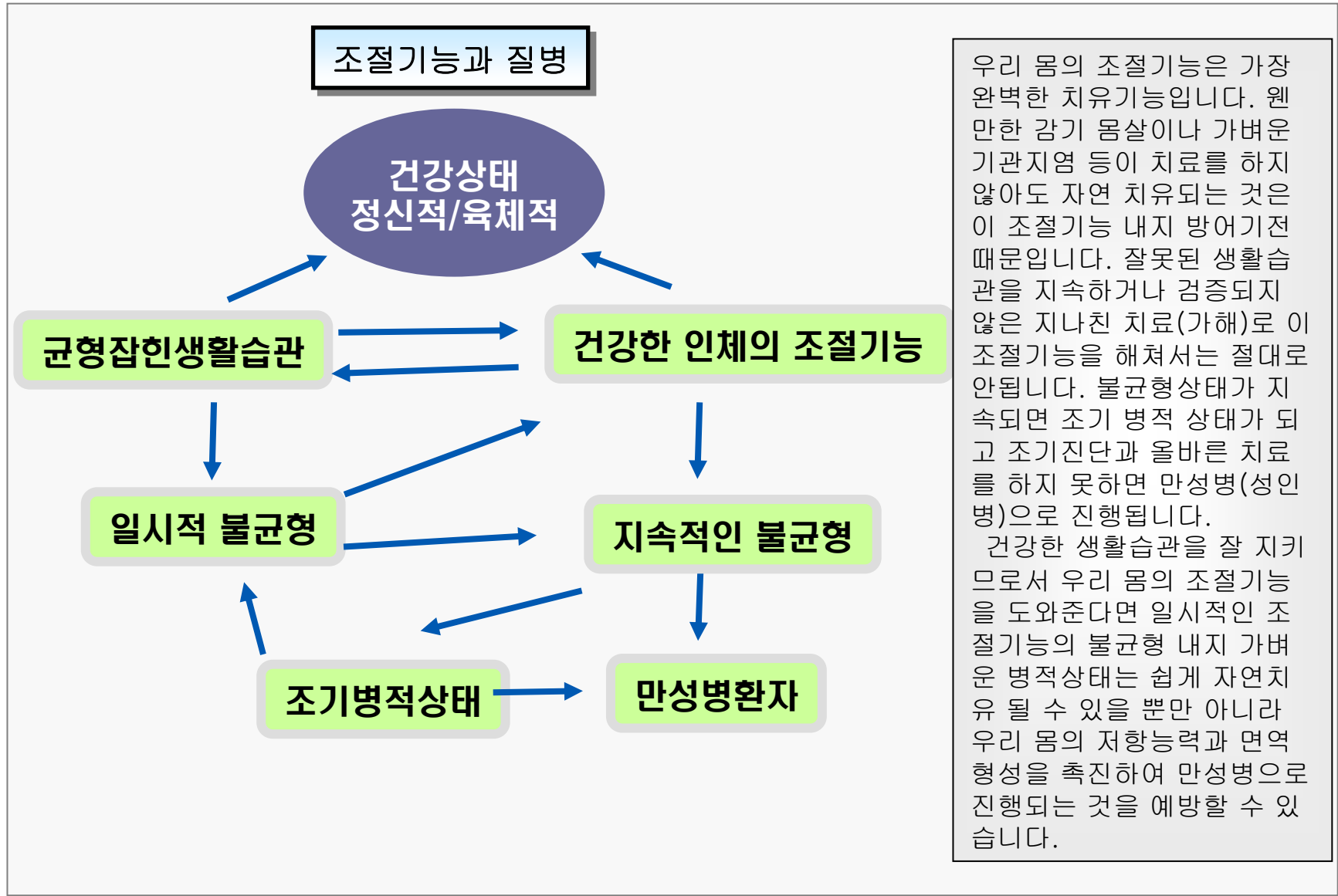
자연치유

- 출혈 : 혈관 - 지혈
- 감기 몸살 ; 바이러스 - 면역
- 세균감염 : 발열 식균작용
- 기관지염 : 분비물-가래-기침

자연치유

- 혈액, 체액
- 순환계
- 신경계
- 호르몬계
- 면역계/세포/항체

우리 몸의 조절기능과 질병



좋은 생활 습관, 나쁜 생활습관

좋은 습관

- 1) 긍정적, 낙관적 성품
- 2) 일에 열중
- 3) 휴식, 숙면
- 4) 규칙적 운동
- 5) 골고루 규칙적인 식사
- 6) 소식, 신선한 야채 섬유질
- 7) 즐거움을 찾아라

나쁜 습관

- 1) 과다한 육식(지방)
- 2) 짠음식
- 3) 인스턴트 식품
- 4) 육체적, 정신적 과로
- 5) 흡연, 과음
- 6) 과도한 스트레스
- 7) 과식, 비만

우리는 건강한 생활을 위한 정보의 홍수 속에 살고 있습니다. 여기에 표시된 좋은 생활습관을 실천하고 나쁜 생활습관을 버린다면 생활습관성 질병은 쉽게 예방할 수 있으리라고 믿습니다. 많은 국민들이 잘못된 정보 때문에 오히려 건강을 해치는 약품과 소위 말하는 건강식품을 남용하고 사람이 살아가는 자연스럽고 기본적인 원칙마저 저버리지 않을까 걱정이 됩니다.

잘못된 건강인식

지나친 건강집착

누적되는 스트레스

의약품 오남용

강장, 강정제 남용

과도한 체력단련

과도한 체중조절

많은 사람들이 지나치게 건강에 집착하는 나머지 오히려 건강 스트레스, 건강신경증(노이로제)에 걸릴 가능성이 높습니다. 보통사람으로, 일에 열중하고 긍정적으로 살아간다는 생각을 가져주었으면 좋겠습니다. 검증되지 않은 방법으로 너무 지나치게 건강을 증진시키고 체력을 키우려고 하면 우리 몸의 조절기능을 오히려 해치는 경우가 있습니다.

기본적인 건강검진

1. 혈압, 심전도 검진
2. 위장관검진
3. 유방검진 (여성)
4. 골밀도검진
5. 각종 암검진

1. 혈액, 빈혈검사
2. 혈당검사
3. 콜레스테롤검사
4. 간염, 간기능검사
5. 소변검사

- 1) 건강관리 : 무증상/무질병 - 위험요인의 예방과 좋은 생활습관
- 2) 질병예방 : 무증상/유소견-조기발견과 조기대책
- 3) 치료와 재활 : 유증상/유질병-정확한 진단, 확실한 치료, 좋은 생활습관