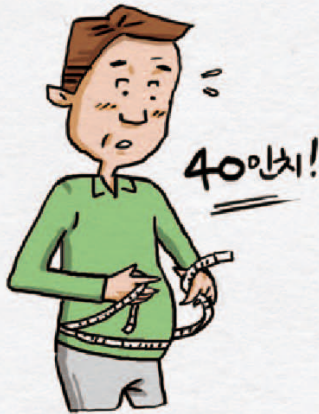


뚝프의 쌩쌩정보

몸이 알려주는
운동부족신호 7가지

'운동부족병'이라고 들어보셨나요?

'운동부족'으로 전 세계 사망자가 530만 명에
이른다고 합니다. 몸이 알려주는 운동부족
전조증상에 대해 알아볼까 합니다.



1. 뱃살이 많아졌다

<복부 뱃살은 건강의 적신호>

허리 부근에 살이 많다면 건강을 의심해야 합니다.
과도한 뱃살은 심장, 콩팥, 간, 췌장 등에 악영향을
준다고 합니다. 남성은 40인치, 여성은 35인치 정도가
넘는다면 건강에 적신호가 켜진 거라고 합니다.

2. 계단 오를 때 숨이 차다면

<계단 오를 때 숨이 찬다면>

계단을 오를 때 숨이 차는 것은 산소를 필요로 하므로
당연하지만, 숨이 찬 정도를 넘어서 계단 오르는 것
자체가 힘들다면 몸에 이상이 있다는 신호입니다.
이런 경우, 심장이나 혈관의 순환체계가 필요하니
간단한 유산소 운동을 하는 것이 좋다고 합니다.



3. 단 것이 당긴다

<달달한 음식이 당긴다면>

꾸준히 운동을 하는 사람은 음식에 대한 욕구가
줄어든다고 하는데요. 반면 운동을 멀리하는 사람은
단 음식에 대한 갈망이 크게 되어 하루종일
달달한 음식을 찾게 된다고 합니다.

이런 경우, 단 음식을 줄이고 운동으로 갈망을
해소하는 것이 좋다고 합니다.



4. 만성피로

<정신까지도 위협>

만성피로는 우리의 몸과 정신까지 위협한다고 하죠. 만성피로가 의심된다면 잠시라고 짬을 내서 걸기를 하거나 스트레칭을 꾸준히 하는 것이 좋다고 합니다. 한 연구결과에 따르면 주 2회 20분씩 적당한 운동을 한 결과 피로감이 65% 감소했다고 합니다.



5. 두통(편두통)

<자주 두통으로 힘들다면>

운동과 거리가 먼 사람이 긴장성 두통이나 편두통에 시달릴 확률이 더 높다고 합니다. 뇌를 감싸고 있는 혈관들의 잦은 수축과 머리와 목을 감싸고 있는 근육을 풀어주지 못할 경우 생길 수 있다고 합니다.

6. 감기

<감기에 쉽게 걸리는 편이라면>

운동 부족 현상이 누적되면 기초대사량이 떨어져 감기에 쉽게 걸릴 수 있다고 합니다. 기초대사량 증가와 면역력 증진을 위해서는 적당한 유산소 운동이 좋다고 합니다.



7. 소화불량

<자주 소화가 안된다면>

식사후, 움직임 없이 바로 앉거나 눕는 경우에는 위가 제대로 일을 하지 못해 문제가 생긴다고 하죠. 운동을 하면 소화력은 물론 내장도 튼튼해지고 변비에도 좋으며 조금씩 꾸준히 운동을 하는 것이 신체뿐 아니라 정신적인 건강에도 좋다고 합니다.

하루 20분 꾸준한 운동을 통해 더욱 씩씩한 일상생활이 되시길 바랍니다! ☺