

건강관리의 개념은 건강을 지키기 위한 활동을 의미한다. 건강의 유지, 증진, 질병의 조기발견과 치료, 신속한 사회복귀를 목적한다. 민첩성은 동작의 빠른 이동이나 방향의 전환능력을 말한다. 신체를 짧은 시간 내에 가능한 한 빨리 이동하는 능력을 말한다. 순발력은 가능한 빠른 시간 내에 최대의 힘을 발휘하는 능력이다. 단위 시간 당 수행한 일의 양이다. 스피드는 대근육의 수축과 이완을 단위시간 안에 최대한 빨리 반복함으로써 가능한 신체를 멀리 이동시키는 능력을 의미이다. 고지혈증은 일반적으로 혈중 필요 이상으로 많은 지질성분 물질이 존재하면서 혈관벽에 쌓여 염증과 심혈관계질환의 원인이 되는 상태를 말한다. 혈액 내에서 지방을 각 세포에 운반해 주기 위해 필요한 지단백 대사의 이상이 원인이다. 뚜렷한 증상 없을 수도 있으며 최근 서구화된 식이 습관으로 증가율이 높아진다. 심혈관계 질환과 신경계 질환 등 심각한 합병증이 발생한다. 진단은 혈중 지질 및 지단백 측정과 심혈관계 위험인자 보유유무, 과거 병력 등을 통해 진단. 5년에 한번은 검사한다.

#### 예상 질문

- 고지혈증의 원인은? no
- 혈중 필요 이상으로 많은 지질성분 물질이 존재하는 상태는?
- 순발력이란?
- 대근육의 수축과 이완을 단위시간 안에 최대한 빨리 반복함으로써 가능한 신체를 멀리 이동시키는 능력은?
- 민첩성은?
- 건강관리의 개념은?