

인체와 건강 _ 건강과 체력



Ⅱ 건강과 체력_2주차

1. 건강의 정의와 개념
2. 웰니스의 정의와 개념
3. 체력의 정의와 개념



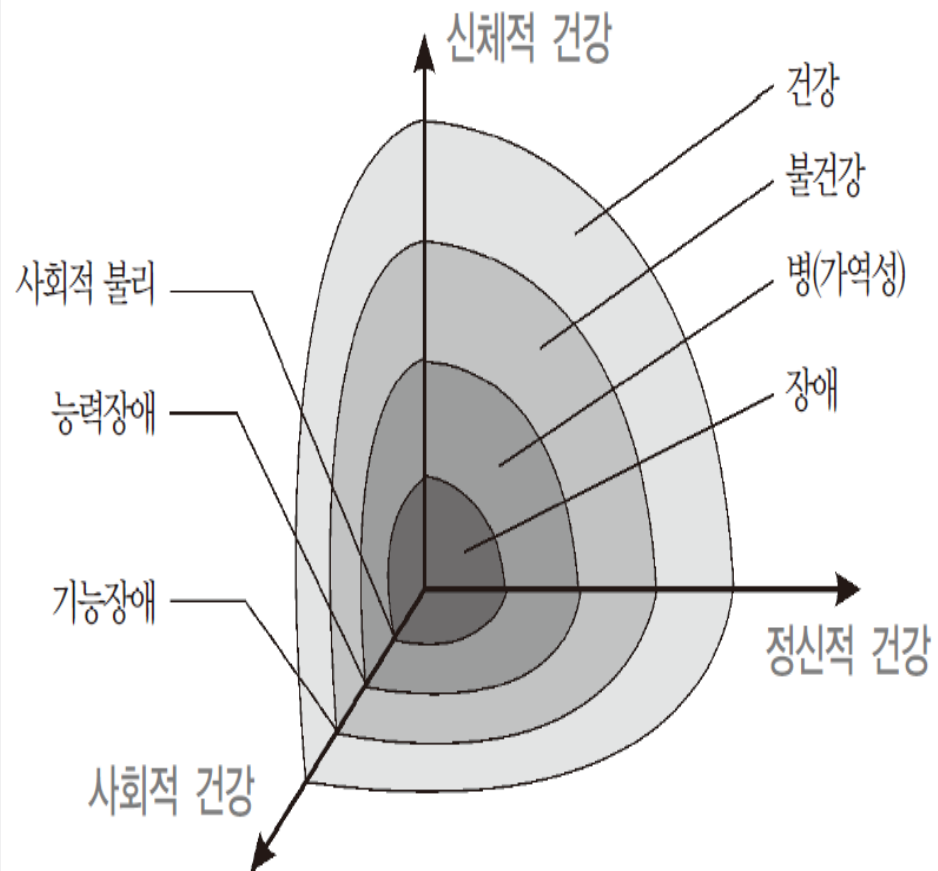
1. 건강의 정의와 개념

건강의 정의

- 사람의 건강상태를 이루는 3요소
 - 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강
- 건강의 정의-1949년 WHO(세계보건기구)
 - 건강은 단지 신체의 질병이나 손상이 없는 상태 뿐만 아니라 신체적·정신적·사회적으로 완전한 상태
 - 산다는 것은 생물학적 수준으로 살아가는 것이 아니라 인간답게 살아가는 것이 목적
 - 암 말기라는 신체적 비건강상태라도 자신을 둘러싸고 있는 환경에 적응하여 긍정적으로 살아갈 때 인간은 정신적으로 건강
 - 이상적인 건강을 정의하고 그 달성을 위해 개인 수준에서부터 국가 수준에 이르기까지 모든 계층에서의 노력이 '건강관리'라고 할 수 있으며, 사회적으로 건강을 정의하는 의의

1. 건강의 정의와 개념

건강의 정의와 개념



- 신체적 건강은 우리의 몸에 질병, 상처 등이 없을 뿐만 아니라 체력이 정상인 것
- 정신적 건강은 스트레스를 받더라도 이겨낼 수 있으며, 기분이 안정된 상태
- 사회적 건강은 국가의 복지정책이 잘 시행되어 사회적으로 안정된 직위를 가지고 있거나, 사회의 구성원으로 생활할 수 있는 재력이 있거나, 사회적인 인간관계가 좋아서 사회에 잘 적응

1. 건강의 정의와 개념

건강의 관리

- 인구의 도시집중과 과학문명의 발달 등 사회적 구조변화는 국민들의 건강을 위협하는 주요 질병의 종류를 변화시킴
 - 40세 이상 만성퇴행성질환자가 증가
 - 성인병 위험요인이 심화
- 건강은 어느 누가 지켜주는 것이 아니라 본인이 관리해야 한다. 건강을 관리하기 위해서는 신체적·정신적·사회적으로 조화를 이루어야 하며, 내과적인 질병을 관리
- 건강을 잃었을 때는
 - ① 건강회복을 위한 의학적 치료를 받는다.
 - ② 질병의 예방을 위하여 환경요인을 개선시킨다.
 - ③ 활발한 여가활동·운동 등으로 건강상태를 증진시킨다.

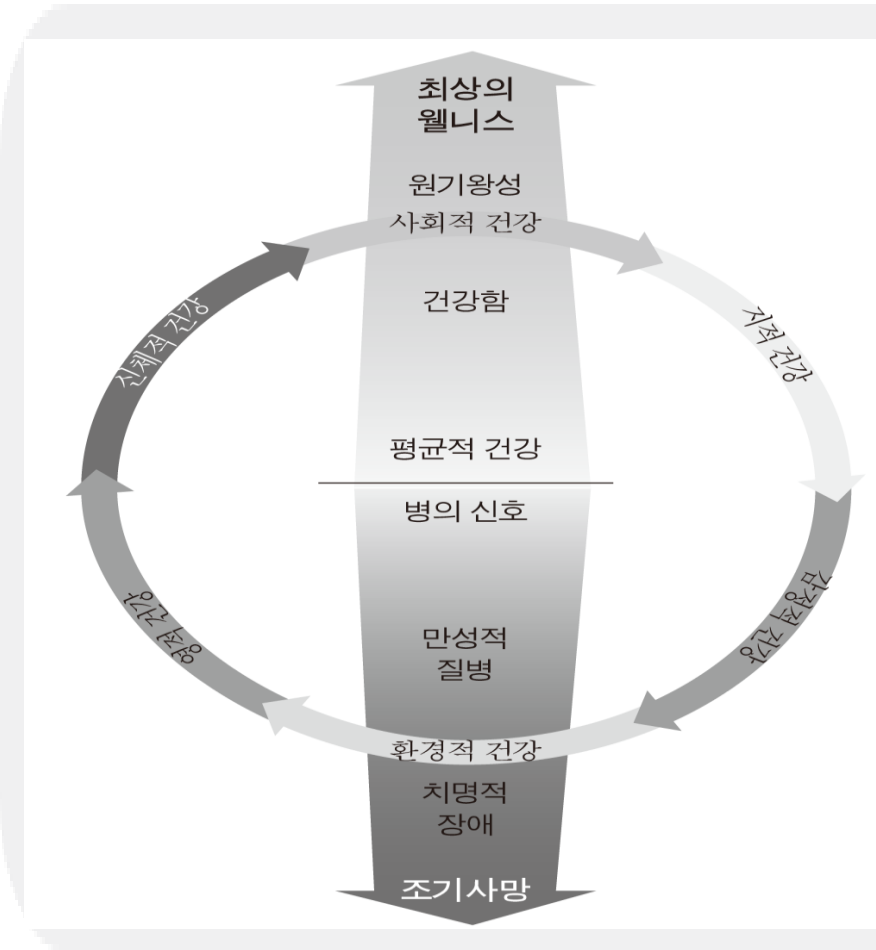
1. 건강의 정의와 개념

건강한 사람의 특징

- 자신의 능력과 한계를 포함한 자신이 처한 현실에 대한 감각을 가지고 있음
- 예쁘거나 못생겼거나 독특하거나 다르거나 크거나 작거나 상관없이 모든 살아 있는 것에 대해 감사
- 불완전함을 이해하고, 타인의 실수를 용서하고, 자신의 실수나 단점을 통해 성숙해지려 노력
- 감정적 혼란 없이 울고, 웃고, 나아가 진짜로 자신의 감정을 느낄 수 있음
- 생리학적으로 이치에 맞는 수준에서 활동
- 가족, 친구, 연인은 물론 낯선 사람들과도 건강한 관계를 유지
- 환경을 보호하고 보존하는 사람의 역할에 대해 감사
- 삶에 대해 만족하고, 인생의 경험단계를 인정
- 매일 일어나는 새로운 경험과 도전에 대한 궁금증과 사는 것에 대해 흥미
- 타인은 물론 자기 자신도 존중
- 삶의 도전방식은 현실적이며, 삶의 압박과 도전에 대처하는 기술
- 모든 일에 균형감각을 가짐

2. 웰니스의 정의와 개념

웰니스의 정의와 개념



- 웰니스란 잠재적인 삶을 확대하는 것, 일을 효율적으로 하는 것, 사회에 봉사하는 것 등에 필요한 신체적. 정신적. 사회적. 감정적. 지적 및 직업적인 건강과 체력의 모든 것이 통합된 총체적인 건강의 영역
- 웰니스는 어떻게 사람이 건강하고 행복하며 번영하게 삶을 사는가? 하는 문제 뿐만 아니라 모든 일상적인 일들을 어떻게 효과적으로 처리하는가 하는 능력까지 포함
- 웰니스는 기존의 건강의 개념에 자기책임과 자기성취 및 자신의 삶의 질의 향상을 위한 노력까지 건강의 개념에 포함시킨 실천적 의미의 총체적 건강

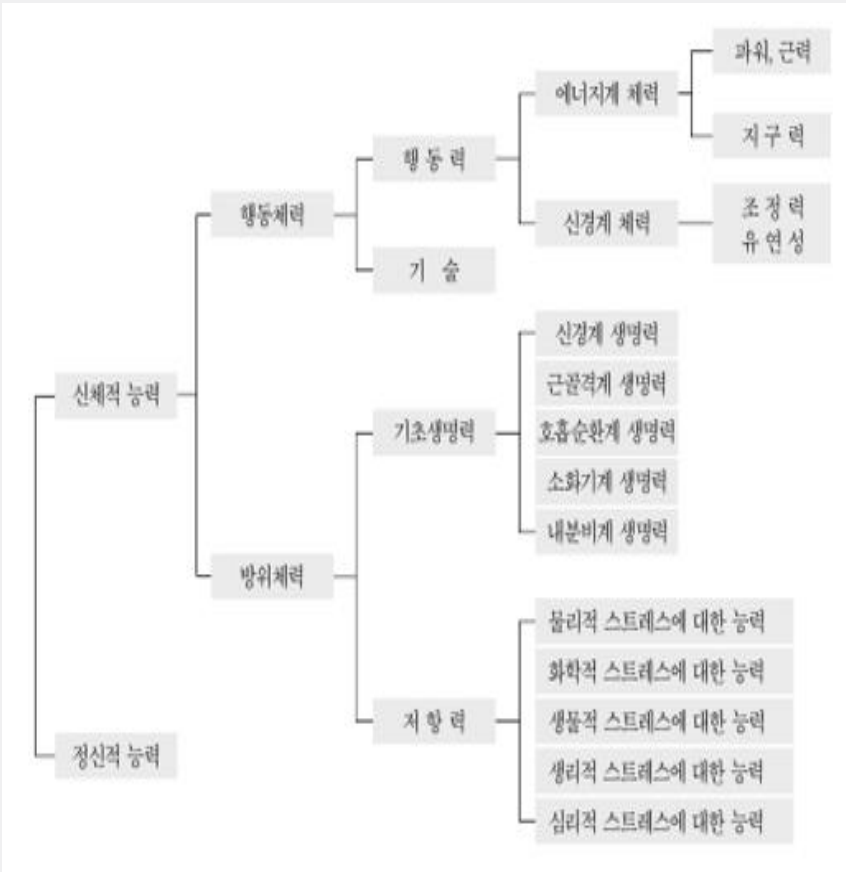
2. 웰니스의 정의와 개념

웰니스의 영역

- 신체적 영역 : 신체적 영역은 몸의 기능적 동작을 다루며, 신체적인 요소들을 포함. 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 신체조성, 다이어트 습관
- 지적 영역 : 지적 영역은 마음에 관련된 것이다. 능동적인 마음을 유지하는 것도 전체적인 건강에 기여
- 감정적 영역 : 적극적인 정신상태를 갖는 것은 직접 웰니스와 연결된다. 감정적 웰니스는 세 영역 즉 자각, 수용, 관리를 포함
- 사회적 영역 : 사회적인 웰니스는 개인간의 차를 인식하는 능력뿐 아니라 다른 사람들과 사이 좋게 지내는 능력
- 정신적 영역 : 자신의 내면과 정신의 개발을 포함
- 직업적 영역 : 직업적인 영역은 자신의 직업에 대한 사명감으로부터 개인적인 만족감을 획득하는 것을 포함

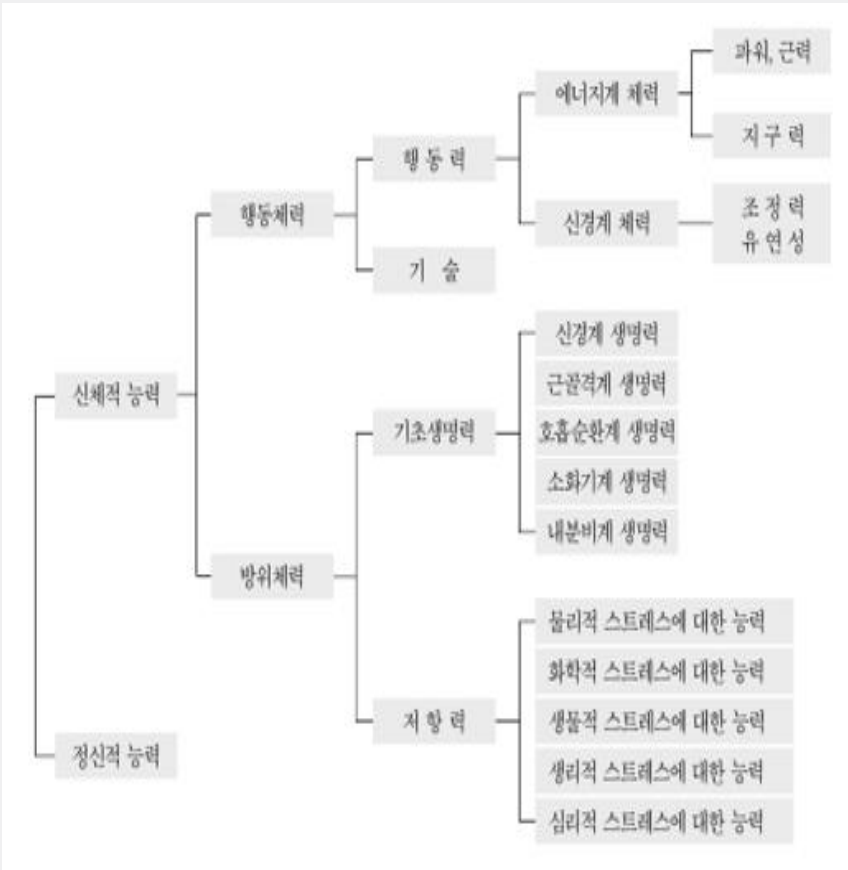
3. 체력의 정의와 개념

체력의 분류



- 세계보건기구(WHO)의 체력 정의
 - 주어진 상태에서 근육 운동이 요구되는 작업을 만족스럽게 수행하는데 필요한 능력
 - 가장 적절한 효율로써 신체를 이용할 수 있는 능력
- 체력(physical fitness)은 신체의 기능적 자원으로서 신체활동의 기반이 되며, 인간의 생존과 생활의 기초가 되는 신체능력. 체력은 크게 신체적 능력과 정신적 능력으로 구분. 여기서는 신체적 능력에 대해서만 언급
- 신체적 능력은 활동을 하기 위해서 필요한 힘인 행동체력(활동력)과 기후의 변화에 적응하고 병균의 침입에 저항하는 힘인 방위체력(생명력)으로 구성

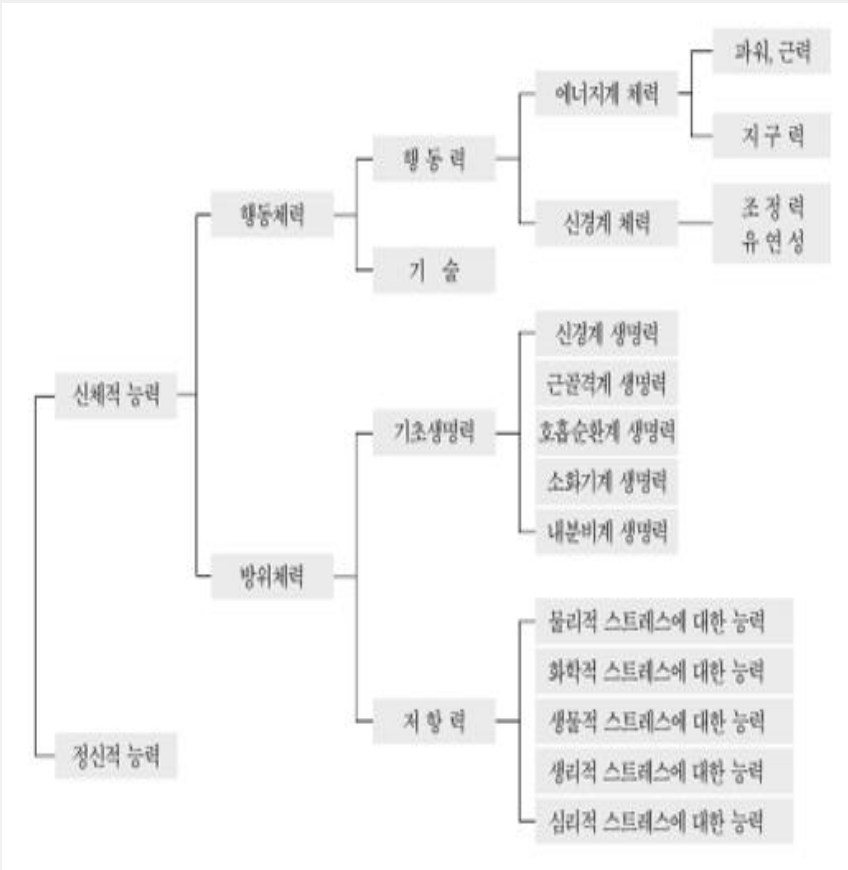
체력의 개념



• 행동체력

- 생활의 기반이 되는 능력으로서 인간이 환경에 대응하여 적극적으로 활동을 펴 나가는 능력.
- 즉 신체적 자질을 개발하고 일을 하면서 큰 피로감 없이 생산성을 높일 수 있고, 여가생활을 영위하며, 일상생활 중의 잠재적 위험에 대처할 수 있는 능력.
- 행동체력은 행동력과 기술로 구분되는데, 행동력은 좁은 의미의 체력으로서 에너지를 어떻게 사용하는가에 따라 에너지계 체력과 신경계 체력으로 구분

체력의 개념



• 방위체력

- 생존의 기반이 되는 능력으로서 환경의 변화에 대응하여 자신의 건강을 지키고자 하는 소극적 활동 능력.
- 즉 인간이 처한 환경의 변화에 대하여 생리적으로 항상성을 보전할 수 있는 적응력. 방위체력(방위력, 생존력)은 다시 각 기관의 생명을 유지할 수 있는 능력인 기초생명력과 저항력(resisting power)으로 구분

3. 체력의 정의와 개념

행동체력 요소의 분석

- 활동력은 운동의 발현능력, 지속능력, 조정능력으로 구분
 - 운동의 발현능력은 운동을 강하고 빠르게 일으키는 힘으로 근력과 순발력이 대표적인 요소이며 이는 근육계의 기능에 좌우되는 능력
 - 운동의 지속능력은 운동을 오랫동안 유지시키는 힘으로 근지구력과 심폐지구력이 대표적인 요소이며 이는 호흡·순환계의 기능에 좌우되는 능력
 - 운동의 조정능력은 운동을 효율적으로 연결시키고 균형을 이루게 하는 힘으로 평형성(balance), 민첩성(agility), 교차성(stunt), 유연성이 대표적인 요소이며 이는 신경계의 기능과 골격계의 관절가동 범위의 기능에 좌우되는 영역
- 운동의 발현능력과 지속능력은 체내의 에너지 비축에 좌우되는 능력이라고 할 수 있는데 반해, 운동의 조정능력은 신경계의 협응력에 의해 에너지를 효율적으로 동원하여 어떻게 이용하느냐에 좌우되는 능력
- 유연성은 일차적으로 그 관절의 고유 가동범위에 의해 결정되고, 이차적으로 관절에 연결되어 있는 인대, 힘줄, 근육다발막의 신장성에 좌우되기 때문에 신경계의 능력과 구별

3. 체력의 정의와 개념

행동체력 요소의 분석

체력적인 면

근력, 파워, 지구력, 조정력, 유연성

해부학적인 면

신경 기능, 근육 기능, 뼈·관절기능, 내장 기능

생리학적인 면

무산소성 최대파워, 무산소성 파워의 지속능력(산소부채능력)

유산소성 최대파워, 유산소성 파워의 지속능력(산소섭취능력)

무산소성 파워 또는 유산소성 파워를 효과적으로 내기도 하고 사용하는 기초적 능력 역학적인 면

역학적인 면

정적최대출력, 정적최대파워, 정적출력의 지속능력

동적최대파워, 동적파워의 지속능력

정적파워 또는 동적파워를 효과적으로 내기도 하고 사용하는 기초적 능력

3. 체력의 정의와 개념

행동체력 요소의 분석

- 근력, 근지구력

- 근력(strength)은 근수축에 의해 발휘되는 힘의 총합을 의미. 근력의 크기는 근육의 횡단면적에 비례하는데, 근력 측정은 근력을 바탕으로 발휘되는 근지구력을 진단함으로써 간접적으로 알 수 있음
- 근지구력(muscular endurance)은 근육이 얼마나 오래 운동을 계속할 수 있는가 하는 능력을 의미. 근력은 근수축에 의해 발휘되는 힘인 반면 근지구력은 근수축의 지속시간이라는 점에서 특성을 달리함
일반적으로 최대 근력에 가까운 힘을 반복해서 발휘할 때에는 오래 지속하기 어려우며 발휘되는 근력이 낮을수록 더 오래 지속할 수 있음

- 파워

- 단거리 달리기, 높이뛰기, 멀리뛰기, 던지기 등의 운동에서 한정된 시간 내에 일을 수행할 수 있는 능력 및 스포츠 현장에서 최대노력을 기울인 동적 운동으로서 순간적인 힘을 발휘하는 능력을 파워(power) 혹은 순발력. 파워를 키우기 위해서는 힘을 크게 발휘거나 속도를 빠르게 발휘. 여기에서 힘이란 근력을 의미하며 속도란 근수축의 스피드를 말함

3. 체력의 정의와 개념

행동체력 요소의 분석

- 심폐지구력
 - 심폐지구력(cardiovascular endurance)의 평가는 심장혈관계 및 폐 기능, 호흡순환계의 산소 공급 능력, 근육의 산소 이용과 에너지 대사 능력에 의해 이루어짐.
 - 심폐지구력의 지표로는 최대산소섭취량(maximal oxygen uptake; VO_{2max})이 가장 중요시. 심폐지구력을 검사하기 위해서는 운동검사를 통해 최대산소소비량을 직접 측정하거나, 사이클 에르고미터 및 스텝 테스트(step test)를 통하여 간접 추정
- 유연성
 - 유연성(flexibility)은 관절의 가동범위와 근육이나 관절 주변 조직(힘줄, 인대 등)의 신장 능력에 의해 결정되는 체력 요소로서 운동의 효율성 증진이나 상해 예방 등에 중요
 - 유연성이 좋아지려면 우선 근육경직 등이 없어야 하며, 관절이나 신경조직에 손상이 없고 유연해야 함. 유연성 측정은 신체 각 분절이 모두 측정 대상이지만 일반적으로 윗몸 앞으로 굽히기와 윗몸 뒤로 일으키기가 주로 사용

3. 체력의 정의와 개념

행동체력 요소의 분석

- 스피드
 - 스피드(speed)는 힘을 빠르게 발휘하는 능력인데 이는 민첩성, 폭발성(탄성운동), 가속성, 절대근력, 스피드 지구성(무산소성 파워)에 의해 결정
 - 스피드는 운동에서 반드시 필요한 체력관련 요소 중 하나이며 스피드 기술이나 플라이오메트릭스 등과 같은 폭발적 파워 훈련을 통해 향상. 이들 훈련형태는 스피드에 대한 순간적인 에너지 방출의 중요한 요인인 강한 탄성작용과 신전반사 촉진에 필요

The End.

