



5번 읽기 연습

제목 : 건강과 생활

현대인들은 스트레스를 많이 받기 때문에 건강 문제가 자주 생깁니다. 규칙적으로 운동하고 충분히 자는 편인 사람들은 비교적 건강한 편입니다.

그래서 많은 회사에서 정기 건강 검진을 실시하고 있습니다.

한 연구소에서 직장인의 운동 습관에 대해 조사하였다.

조사 결과, 운동을 전혀 하지 않는 사람은 30%인 반면에 일주일에 1~2회 운동하는 사람은 40%, 3회 이상 운동하는 사람은 30%로 나타났다.

그 원인은 많은 직장인이 늦게까지 일하기 때문에 규칙적으로 운동할 시간이 부족하기 때문이다.