※ 2페이지의 문서에 아래의 과제 내용을 변경하여 작성 후 첨부 제출 하시기 바랍니다.
※ 채점 시 과제 내용이 없거나 틀렸을 시 항목 당 -5점씩 감점 됩니다.

- 과 제 내 용 -
  ① 표지 삽입(임의의 표지 선택)
  ② 표지에 제목 삽입: 운동의 효과, 만든 이 이름 입력
  ③ 필요 없는 텍스트 상자 삭제(부제, 문서요약, 날짜 등)
  ④ 단락의 첫 문자 장식 적용
  ⑤ 단락에 점선 테두리 적용
  ⑥ 단락에 음영 적용 (임의의 색상 선택)
  ⑦ 캡션 삽입: ‘운동의 효과’라고 입력
  ⑧ 캡션의 위치가 표의 아래로 설정하고 레이블은 표로 설정
  ⑨ 표 스타일 적용 (임의의 표 스타일 적용)
  ⑩ 표 스타일 적용 후 수정: 머리글 행만 기울임꼴 적용

고혈압과 당뇨환자에게 유리

가장 좋은 운동효과를 볼 수 있는 것은 야간운동입니다. 야간 운동은 혈당을 낮추어주기 때문에 고혈압과 당뇨환자에게 유리한 시간대입니다. 단 당뇨환자의 경우 너무 늦은 시간에 운동을 하게 되면 수면 중 저혈당증이 발생될 수 있기 때문에 주의를 요합니다.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 아침운동 | 야간운동 |
| 건강효과 | 체지방 감량, 심혜 지구력 향상 | 성장호르몬 촉진, 노화방지 |
| 수면습관 | 일찍 자고 일어나는 수면습관 | 늦게 자고 늦게 일어나는 수면습관 |
| 식사여부 | 식전 | 식후 |
| 운동시간 | 오전 6시-8시 | 저녁 7시-10시 |
| 적합한 운동 | 구기종목, 근력운동, 달리기 | 걷기, 체조, 가벼운 조깅 |
| 주의사항 | 도시의 경우 안개 낀 날 운동자제고혈압 등 심혈관계환자 주의 | 수면 1시간 전에 운동완료 |