비만 예방을 위한 운동

김 윤 규

날이 갈수록 체중과다와 비만 인구가 증가하고 있다. 비만 문제는 지금도 많은 문제들을 야기시키고 있지만 이대로 방치한다면 미래 우리 사회의 심각한 사회문제 중 하나가 될 것이 불을 보듯 자명하다.

그 이유는 어린 아이들의 비만이 늘어나고 있고, 어릴적 비만이 대부분 성인기까지 연관되어 이어지고 있으며 비만정도와 비만기간에 비례하여 그에 따른 건강문제도 상대적으로 크다는 것이다.

현재 정확한 연구결과는 없다 하더라도 일반적인 표준체중 산출방법에 근거해서 예를 들어 본다면 자신의 신장에서 남자는 105, 여자는 110을 뺀 수치를 자신의 표준체중이라고 보고 여기에서 10% 초과체중을 과체중, 20% 이상 초과체중을 비만이라고 볼 때 우리나라 국민중 다수가 비만이 될 소지를 가지고 있는 과체중자이거나 이미 비만인 임을 알 수 있다.

그리고 또 부모가 모두 비만할 경우에는 그 자녀가 비만해질 소지가 80%나 되므로 이대로 간다면 비만 인구는 더욱 증가될 수 밖에 없다.

비만이 문제가 되는 것은 국민건강과 직결되기 때문인데, 비만은 만병의 원인이라는 말이 있듯이 실제 어린 아이에서부터 성인에 이르기까지 비만으로 인한 건강상의 문제는 심각하다.

예를 들면 고혈압, 동맥경화, 심장병, 뇌졸중, 당뇨, 간경화 등에서부터 심인성 질환에 이르기까지 폭넓게 연관되어 있으며 특히 여성의 최대 관심사인 미용과도 직결되므로서 스트레스 가중을 초래하고 있다고 하겠다.

뿐만 아니라 비만은 국민의 경제적인 면, 생산적인 면, 사회적인 면 등과도 깊은 관계가 있다. 따라서 국민건강, 국민의 행복을 위한 예방의학적 차원에서 많은 관심과 정책적인 배려, 사회적인 계몽과 경각심을 심어줄 필요가 있다.

그러나 비만문제는 마음먹기에 따라서 생각보다는 쉽게 예방할 수가 있는데, 문제는 문제의 핵심을 잘못 이해하고 있는데 있다. 비만 문제는 대부분 자신의 생활에서 비롯된 것이므로 자신의 생활을 바로 잡으면 문제는 쉽게 해결할 수 있다. 다시 말하면 평소 식생활과 정신자세와 운동생활의 잘못으로 비롯된 것이 체중과다와 비만이므로 이점을 바로 잡아주면 문제 해결은 끝나는 것이다.

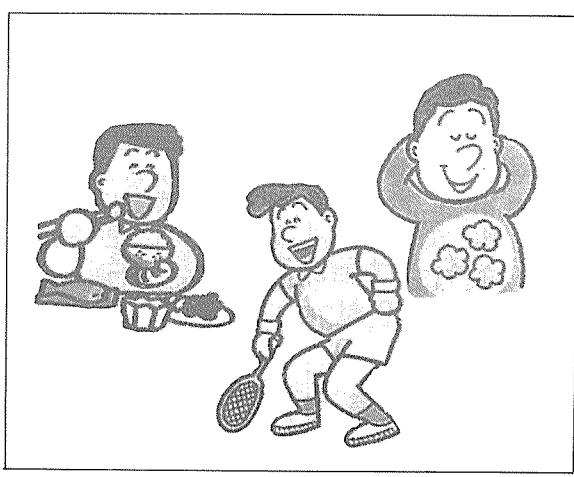
그런데 요사이 신문이나 잡지나 각종 선전 광고지 가운데 체중조절 또는 미용에 관한 것들이 많은데 이것은 현대인들의 안일한 정신자세를 이용하여 손쉽게 돈벌고 손쉽게 체중조절 하겠다는 잘못된 사회의 일면을 보여주고 있는 것과도 같다. 비만은 정신적인 자세의 승리가 없이는 아무런 의미도 없다.

이제부터 국민 모두가 정신적인 자세를 가다듬고 올바르고 건강한 생활자세를 갖추어가야 하겠다.

비만이란, 은행의 예금액과도 같이 돈을 많이 저축하고 적게 찾아쓰면 예금액이 높아지듯이, 현재 우리들의 식생활이 풍요로워서 필요이상의 음식물을 섭취하는 반면에 육체적인 노동이나 활동이나 운동이 줄어들어 비만을 촉진시키고 있는 꼴이 되고 있다.

따라서 먼저 식생활을 바르고 균형있게 바로 잡아주어야 하는데 이를 실천하기 위해서는 규칙적인 식사와 절제된 식생활을 위한 정신적인 자세가 먼저 갖추어져야 한다. 그리고 동시에 적절한 운동을 생활하해야 한다. 이것보다 더이상 중요하고 확실한 비만예방법 또는 비만개선 방법은 없다. 이것을 실천하기 위해서는 효과적인 방법을 알아둘 필요가 있다.

첫째, 정신적으로 이겨야 한다. 나는 할



비만을 예방하려면 평소 올바른 식생활과 규칙적인 운동, 올바른 정신자세를 갖추어야 한다.

수 있다, 나는 기필코 해내야 한다는 등의 정신적인 자세를 적극적이고 긍정적으로 가져야 한다. 비만 문제는 나와 다른 사람과의 문제가 아니라 바로 자기 자신으로 인한 문제요 스스로 해결해야 될 문제이기 때문이다. 이점은 자신의 생각 여하에 따라 쉬울 수도 오히려 어려울 수도 있을 것이다.

둘째는 식생활의 문제이다. 일반적으로 하루에 필요한 열량은 연령, 성별, 신장 및 활동량에 따라서 다소 차이가 나겠지만 대개 성인 남자의 경우 2,400~3,000칼로리, 여자의 경우 1,800~2,400칼로리가 필요한 것으로 되어 있다.

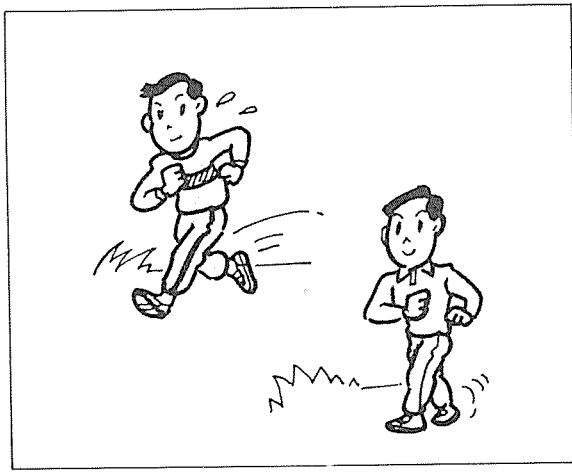
그리고 영양소의 배분도 적절하여야 하기 때문에 가능한 지방질을 제외한 모든 음식물을 고루 고루 섭취하는 것이 좋고 특히 계절에 따른 음식물 섭취를 잘하는 것이 좋다.

또한 식사는 때를 거르지 말고 규칙적으로 해야 하고 하루 섭취량을 100으로 했을 때 아침과 점심 때 75%를 섭취하고 저녁은 25% 이하로 줄여야 한다. 그런데 우리들의 일상 식습관이 오히려 반대라서 이점에 유의할 필요가 있다.

셋째는 운동생활인데 운동은 달리기와 같이 힘들고 강도 높은 운동보다 걷기나 체조와 같은 가벼운 운동을 보다 오래 지속하는 것이 효과적이다.

그 이유는 첫째 과체중이나 비만한 사람의 경우 발목, 무릎, 허리 등에 평소에도 무게가 많이 걸리어 항상 피로해져 있는 상태인데 거기다 강도 높은 운동을 실시하게 되면 운동상해를 일으키기가 쉽다.

둘째, 강도 높은 운동이 칼로리 소모가 많아 체종조절에 효과적일 것 같지만 비만한 사람은 강도 높은 운동을 오래도록 견딜 수 있는 능력이 없을 뿐더러 강도 높은



비만을 예방하거나, 개선하려면 힘든 운동보다는 걷기나 체조와 같은 가벼운 운동을 오랫동안 지속하는 것이 효과적이다.

비만은 만병의 원인이라는 말이 있듯이 실제 어린이에서 부터 성인에 이르기까지 비만으로 인한 건강상의 문제는 매우 심각하다.

운동이 칼로리 소모가 많은 것은 사실이지만 그것이 바로 동일한 양의 지방소비를 의미하는 것은 아니라는 점이다.

비만한 사람이 줄여야 할 것은 체지방이기 때문이다.

운동시 근육은 에너지 생산을 위해 지방과 탄수화물을 사용한다 하지만 근육이 높은 수준의 운동을 수행하게 될 때 신진대사작용을 통해 주로 사용하는 에너지원은 손쉽고 고급 에너지원인 혈액속의 글루코스이며, 지방에는 거의 의존하지 않게 된다.

따라서 더욱 빠르게 달리거나 강도 높은 운동을 수행할 때 지방은 거의 소비되지 않고 혈액속의 당과 몸속에 저장된 당을 더욱 많이 소비하게 되는 것이다.

중요한 것은 최근 연구결과 인간은 체지방을 당으로 전환시키는 내적 화학작용의 기능을 가지고 있지 않다는 것이다. 다시 말하면 지방이 글루코스로 대처되기 위해 분해되지 않으며 우리 몸도 체내지방을 다른 어떤 것으로 전환시킬 수 없다는 것이다.

그러므로 체지방을 중심적으로 줄이기 위해서는 가벼운 운동을 보다 더 길고 오래도록 실시하는 것이 가장 이상적인 방법이 되는 것이다.

예를들면 1~2시간의 운동계획으로 천천히 걷는 산책이나, 완만한 경사에 느린 속도의 등산이나, 자전거 유람, 체조 등이 좋다. 그리고 다소 경비가 필요하지만 수중체조, 수중걷기, 수영 등은 가장 좋은 운동인데, 가슴 깊이 정도의 물속에서 운동을 하게 되면 부력이 그만큼 몸을 위로 들어 올려주어 발목이나 무릎, 허리 등에 부담을 덜어주고 동시에 적당한 저항으로 운동의 재미와 질을 높여주고 또한 물이 체온을 빼앗아가기 때문에 1석3조의 효과를 얻을 수 있다.

마지막으로 알아두어야 할 것은 비만은 장기적으로 누적되어 일어난 것이므로 갑작스럽게 서두른다고 해결될 일이 아니다.

오히려 급하게 과욕을 부리다가는 건강을 해칠 우려도 있으므로 1개월에 3kg 정도로 무리하지 않으면서 꾸준히 지속하는 것이 가장 이상적인 체중조절법이다.

〈필자=한국사회체육센터 생활체육국장〉