

## 체중감량을 위한 운동요법

**식** 사요법이 체중을 감량하기 위한 필수적인 요소라면 운동요법은 감량된 체중을 유지하기 위한 중요한 수단이 된다.

비만환자들은 일반적으로 운동하기를 싫어하여 운동을 하지 않는 경우가 대부분이다. 또한 비만 환자들은 운동능력이 떨어져 있고 중년 이후에는 심혈관 위험인자 및 퇴행성 관절염 등 운동의 제한요소를 갖고 있는 경우가 많아 개인적인 특성에 맞추어서 운동지도를 받아야 한다. 대부분의 비만 환자들은 운동에 많은 장벽을 느끼고 있으므로 흥미를 느끼면서도 개개인 의 조건에 맞는 운동을 한다.

운동을 나름대로 해 온 경우에는 종류, 시간, 빈도, 강도 등을 살펴볼 아 크게 문제가 없으면 중단하지 않고 지속하고, 수정할 필요가 있으면 체중조절에 적합하게 바꾼다.

### 운동종류

체중조절을 위해서는 유산소 운동이 권장되며 저충격 운동이 좋다. 걷기, 산책, 자전거 타기, 고정식 자전거, 수영 등 저충격 운동을 하며, 달리기, 점프, 줄넘기와 같은 고충격 운동은 삼가한다. 수영은

비만치료에 좋은 운동이나, 비만환자들 대부분은 수영복을 입고 수영장에 가는 것을 싫어하기 때문에 처음부터 실천하기 어려운 운동보다는 운동에 대해 쉽게 접근할 수 있도록 걷기나 산책으로 시작하도록 하는 것이 좋다. 웨이트 트레이닝과 같은 근력운동도 체중 조절을 위해 허용이 되는데, 근력 운동을 하여 근육량이 늘어남으로써 기초대사량을 증가시킬 수 있기 때문이다.

일정한 운동 프로그램에 참여하는 것이 바람직하지만 시간의 제약 때문에 혼자서 해야 하는 경우라면 집에 고정식 자전거나 러닝머신을 마련해서 하는 것이 좋다. 또 비용이 문제가 되어 운동 기구를 마련하기 어렵다면 걷기나 산책으로 동네 한 바퀴를 도는 것도 좋다.

### 운동시간

운동을 처음 시작하는 경우라면 맨손체조와 같은 준비 운동, 정리 운동을 포함하여 약 20분에서 시작하여 2주 간격으로 10분씩 늘려 약 1시간 정도로 유지할 수 있도록 한다. 체중조절을 위해서 하루에 약 500kcal의 에너지를 모자라게

한다면 1주일에 3500kcal가 소모되는 셈이고 이렇게 하면 1주일에 약 0.5kg의 체중을 감량할 수 있다. 식사제한으로 약 250kcal를 소모하기 위해서는 체중이 75kg인 경우 약 25~30분의 운동을 하면 된다.

### 운동빈도

운동을 처음 시작하는 경우, 1주일에 3회에서 시작하여 2주 간격으로 점차로 늘려 5회 이상 피하도록 한다. 3회 미만인 경우는 체중감소의 효과가 적고 매일 할 경우는 피로가 누적되는 단점이 있다. 비만 환자의 체중감소를 위해서는 매일일정한 양의 에너지를 소비해야 하므로 운동을 습관화하여 매일 하는 것도 바람직하다.

### 운동강도

운동을 처음 하는 경우 낮은 강도에서 시작하여 2주 간격으로 점차 늘려 중등도의 강도로 유지한다. 최대 심박수 (220-연령)의 50%에서 시작하는데 이러한 강도의 자각 인지도는 속옷이 땀에 뻘 정도나 옆 사람과 이야기를 나눌 정도이고 점차로 늘려 약 8주 후에는 최대 심박수의 75%에 도달하

도록 한다.

환자들 대부분이 운동을 강하게 하고 땀을 많이 흘려야 운동의 효과가 있고 체중이



많이 빠지는 것으로 잘못 알고 있는 경우가 많다. 그러나 비만 환자의 경우 비만 자체로도 운동 능력이 떨어진 경우가 많고 다른 신체적인 건강 문제를 고려하더라도 운동을 심하게 할 필요도 없거나 와 해서도 안되기 때문에 낮은 강도에서 중등도의 강도로 지속적으로 해야한다. 처음에 심한 운동으로 쉽게 지치면 운동에 대하여 거부감과 두려움만 늘어날 수 있기 때문이다.

## 동반된 건강 문제에 따른 운동

### 1) 고혈압

혈압이 조절되지 않을 때는 운동을 삼가고 조절된 후에 운동을 하도록 한다. 고혈압이 있는 경우 운동을 과다하게 하여 혈압이 상승되지 않도록 해야하며, 웨이트 트레이닝과 같은 저항 운동시에 혈압이 상승될 위험이 있으므로 주의를 요한다.

### 2) 당뇨병

당뇨병 환자에서 합병증이 있는 경우는 운동을 삼가야 한다. 당뇨병 환자에서는 운동을 하되 식사 후에 하는 것을 원칙으로 하고 너무 과다하게 하여 저혈당에 빠지지 않는지 주의해야 한다.

### 3) 허혈성심질환

심근경색증이나 협심증의 병력이 있는 경우 운동은 매우 조심스럽고 신중하게 지도되어야 한다. 체중조절을 위해 운동보다는 식사요법에 주안점을 두고 이러한 경우는 대개 중년 이후의 연령에 해당되므로 체중 감량보다는 현재 체중의 유지에 목표를 두고 걷기나 산책 등 부담이 적은 운동을 하도록 한다.

### 4) 골관절염

체중 감량을 위해 운동을 해야 하지만 이미 골관절염이 있어 운동에 제한이 있는 경우가 흔하다. 특히 무릎, 발목 등 체중부하가 되는 관절의 통증으로 걷기, 산책 등

이 어려운 경우는 수영, 물 속에서 걷기 등을 하도록 한다.

### 5) 골다공증

폐경기 이후 비만한 여성에서 골다공증이 동반되어 있는 경우에는 체중 부하가 되는 운동이 좋으므로 수영, 자전거 타기보다는 걷기, 산책, 러닝머신 등을 이용하는 것이 좋다. 근력 운동을 심하게 하거나 점프와 같이 충격이 심한 운동을 할 경우 압박 골절이 생길 위험이 있어 주의를 요한다.

## 활동량 늘리기

비만환자가 체중감량을 위해 운동교육을 받아도 시간이 지나면서 그 정도가 약해지는 경우가 많다. 그러므로 비만환자가 일정한 스케줄대로 운동을 할 수 없는 경우를 감안하여 평상시에 활동량을 늘려서 생활해야 한다.

대중 교통 수단 이용하기, 한 정거장 걸어간 후에 타거나 한 정거장 일찍 내려 걷기, 엘리베이터나 에스컬레이터 대신 계단 이용하기, 집안일 자발적으로 많이 하기 등으로 소비할 수 있다. 