

운동과 친해집시다

-베스트 운동 프로그램 만들기-



김기찬 / 부산 고신외과대학 재활의학과

비만이 질병으로 인식되기 시작하면서 비만치료의 중요한 부분으로 운동이 강조되고 있다.

최근 손쉽게 살을 빼기 위해 약물에만 의존하는 경우가 있지만 이는 피해야 할 방법이다. 또 운동방법에 있어서도 유산소 운동이 강조되고 있지만 여기에만 매달리는 것도 효과가 적다.

사실상 비만치료에 있어서 다이어트 성패는 대사량 증진에 달려있다고 할 수 있겠다. 단순히 칼로리 섭취를 줄이고 소모를 증가시키는 것이 아니라 저절로 칼로리가 소모되도록 신체를 활성화시키는 것이 가장 좋은 방법이다. 그러기 위해서는 몸에서 영양분을 주로 소비하는 곳이 근육이므로 근육량을 늘려 주어야 하며, 덧붙여 근육도 영양분을 효율적으로 사용하

는 시스템으로 바꾸어 주어야 한다. 이를 위해서는 운동이 제일 좋은 처방이므로 저강도 운동을 지속적으로 하면서 근육강화운동을 병행하여 기초대사율을 높이도록 해야 한다.

■운동을 시작할 때는? 체력수준부터 알자

먼저 건강과 비만관리를 위해 운동을 시작할 때는 본인의 체력수준에 맞는 운동으로 시작하는 것이 중요하다. 운동을 하려던 결심이 흔히 며칠 못 가 무너지는 것은 내가 남들보다 특별히 의지가 약해서가 아니라 몸이 감당 못 할 만큼 피로가 누적되어 마음이 내키지 않게 되는 경우가 많기 때문이다.

오랫동안 운동을 멀리한 사람들은 스스로 생각하는 것보다 심폐기능이 크게 떨

어져 있는 경우가 많으며 이러한 경우 갑자기 운동을 시작하면 무리가 생기고 심하면 기능장애가 나타날 수도 있다. 그러므로 전혀 운동을 하지 않던 사람의 경우는 조깅, 수영, 웨이트 트레이닝 등 본격적인 운동계획은 일단 뒤로 미루고 집에서 간단하게 할 수 있는 오프드려 팔굽혀 펴기, 누워 윗몸 일으키기, 뒷집지고 앉았다 일어서기 등을 틈틈이 반복하는 것이 한 방법이 될 수 있으며 각 운동 모두 30초에 20회 정도 반복할 수 있게 되면 본격적인 운동을 할 만큼 몸이 적응된 것으로 볼 수 있다.

조깅이나 수영 등을 하게 될 경우에도 처음의 경우 800m를 7분 정도로 달리거나 100m를 7분 정도로 물 속에서 걷는 등 최대한 여유있게 잡고 1주일 단위로 점차 시간과 거리를 조금씩 늘리는 방식으로 하는 것이 바람직하다.

■운동과 친해지기 위해서는?

운동과 친해지기 위해 유념해야 할 것은 초보자가 처음 운동할 때 심하게 몰아치기로 실시하는 것보다는 적당한 강도로 반복하는 것이 좋다는 것이다.

예를 들어 헬스 클럽에서 기구를 사용할 때에도 1분에 20~30회 정도 들 수 있는 무게를 선택하여 다리부위, 가슴부위, 허리부위 순으로 기구를 배치하도록 하고 배치된 기구를 마친 후 1분 정도 휴식하며, 훈련기간이 증진됨에 따라 휴식 시간을 45초, 30초 등으로 감소시켜 전체의 순환시간을 줄이는 것이 좋다. 그리고 무엇보다도 항상 운동을 지나치게 욕심 내서 하는 것보다 여가시간에 즐겁게 한다고 생각하도록 하고 혼자서 보다 동료들과

함께 하는 것이 훨씬 흥미를 배가시킬 수 있어 꾸준히 운동을 하는데 도움이 된다.

그 외 운동을 할 때 알아두어야 할 것들을 몇 가지 살펴보자.

- 새벽운동이 운동 효과면으로 보면 가장 좋으나 새벽에는 공해물질이 지면 가까이 가라앉아 새벽 운동이 몸에 해롭다는 주장도 있다.

- 새벽시간에는 위장이 공복된 상태이므로 이때 우유 한 잔 정도를 마신 뒤 운동을 하면 골격 내에 저장되어 있는 불필요한 지방이 에너지원으로 사용되어 체 지방을 줄이고 체중조절을 하는 데에 효과적이다.

- 음식을 먹은뒤 바로 운동을 하면 섭취된 탄수화물이나 당분 등을 주 에너지로 소모하게 되므로 체중조절 효과가 떨어지며 소화장애를 일으킬 경우가 많으므로 적어도 2시간 이상 지난 후에 운동을 하는 것이 바람직하다.

- 운동을 계속하지 못하는 중요한 요인중 하나가 강박관념때문 이므로 운동을 매일 꾸준히 하는 것이 물론 좋지만 매일 꾸준히 해야 한다는 생각에서 자유로워지는 것도 중요하다.

일반적으로 적당량의 운동을 1주일에 3일 정도 계속하면 기대한 만큼의 체력증진 효과





자신이 어느 연령대에 속하든, 아니 오히려 나이가 많아질수록 항상 운동과 친하게 지내야 인생에서 환자로써 의사를 만나야 되는 안타까운 시간을 줄여 나 갈 수 있을 것이다.

를 거둘 수 있으며 실제로 운동선수를 대상으로 실험한 결과 매일 운동을 했을 때 보다 격일로 했을 때 오히려 효과가 더 좋았다고 보고된 사례도 있다.

· 운동을 할 때는 휴식 즉, 쉬는 것도 중요하다.

운동 전 기분이 내키지 않거나 공연히 가슴이 두근거리고 입에 침이 마르는 등 컨디션이 나쁜 날은 쉬는 것이 바람직하며 특히 전날 술을 많이 마시고 '술기운을 빼기 위해서 운동한다'는 사람의 경우는 특히 조심할 필요가 있다.

■ 베스트 운동 프로그램

다음으로 어렵지 않게 해볼 수 있는 베스트 운동 프로그램을 만들기 위해 고려해야 할 점들에 대해 좀더 자세히 알아보자. 반드시 준비운동이 필요하다.

· 주로 신체의 체온을 올려주는 운동으로 실내 자전거를 타거나 아니면 걷기 또는 가볍게 조깅하기, 줄넘기 등이 있다.

· 약 10분 정도면 충분하며 개인적인 상황에 따라 약간 늘리거나 줄일 수 있다.

스트레칭을 자주 하도록 한다.

· 대체로 준비운동이 끝난 후(몸이 약간

더워져서 몸이 아주 부드러워질 때) 스트레칭(근육을 늘려주는 운동)을 실시하면 훨씬 잘 된다.

· 스트레칭과 함께 각 관절부위를 움직여서 풀어 주며 10분 정도가 적당하다.

유산소 운동을 한다.

· 20분 이상 실시하는데 이는 몸 안에 저장되어 있는 체지방이 20분 정도부터 본격적으로 연소되기 때문이다.

· 트래드밀, 자전거, 노젓기, 달리기, 인라인 스케이트 등을 이용할 수 있다.

· 적절한 유산소 운동 강도는 최대 운동 강도의 40~70% 수준에서 20~40분하는 것이 적당하며 보편적으로 약간 힘든 정도 이상은 하지 않는 것이 바람직하다.

근육강화 운동을 한다.

· 적당한 빈도와 강도로 운동량을 계산해서 프로그램을 만들어야 효과적이다.

· 일반적으로 근육강화운동은 **상체, 하체, 복근운동**을 함께 한다.

***상체운동:** 누워서 역기 들기, 머리 위의 바를 가슴으로 잡아당기기, 아령 들고 만세 부르기, 역기를 배꼽에서 가슴으로 들어 올리기.

***하체운동:** 앞발 내디디며 주저앉기, 쪼

그려 앉기의 맨몸 운동에 이어 발로 기구 밀어냈다 구부리는 무릎 운동, 바닥에 엎드려 등 들어 올리기를 한다.

***복근운동:** 크런치(윗몸 일으키기의 일종)

· 중간중간 쉬어주면서 운동을 해야 한다. 즉, 회복시간을 엄두에 두고 프로그램을 구성하는 것이 좋다.

· 일반인들은 하루 30분 정도가 적당하며 보통 1주일에 2~4번 정도, 1주일에 하루걸러 3번 운동하는 것이 가장 무난하다. 예를 들면 월, 수, 금 또는 화, 목, 토를 선택하여 운동하는 것이 바람직하다.

· 너무 격렬한 운동은 오히려 산화물질을 체내에 많이 발생시켜서 몸을 망칠 수 있으므로 운동의 강도는 절대로 무리할 정도로 해서는 안 되며, 적정강도는 약간 힘든 정도로 다음 날 아침 몸이 약간 빠근한 정도라고 할 수 있다.

정리운동을 해야 한다.

· 전신의 근육을 스트레칭 하여 근육을 이완시키고 풀어준다.

· 운동 중에 몸 속에 발생된 젖산 같은 피로 물질을 없애주는 역할을 한다.

· 만일 정리운동을 거르게 되면 그 다음날 심한 피로감을 느끼고 발생한 독소물질에 의해 신체가 많이 상할 수 있다.

· 예를 들면 가벼운 유산소운동 10분 정도이다.

당뇨병 환자는 운동시 특히 주의를 필요로 한다.

· 운동 전후에 항상 혈당을 측정하여 운동 전 300mg/dl 이상일 경우 운동을 중지하여야 하며, 80mg/dl 이하일 경우 간식섭취 후에 운동을 시작하는 것이 좋다. 또한 운동중 저혈당을 대비해 사탕 등을 준비하는 것은 필수다.

· 식사 1~3시간 후 운동을 시행한다.

· 인슐린은 운동시작 1시간 전에 주사를 맞는다.

· 장시간 운동 시에는 인슐린 투여량을 조절한다.

· 운동종류에 따라 인슐린 맞는 위치를 조절한다.

· 발관리에 세심한 주의를 하자.

■ 연령대별 운동의 예

일반적으로 연령대별로 보면 20대와 30대의 남성의 경우는 근력증진 기구를 이용하여 근력을 증진한 후 달리기, 테니스, 검도, 스케이트 등을 통한 지구력 운동을 하는 것이 좋다.

여성의 경우는 에어로빅 무용과 고정식 자전거 타기, 등산, 볼링, 스케이트, 수영 등을 통해서 근 지구력을 증진시키는 운동이 바람직하다.

40대와 50대의 경우에는 체조를 생활화하며, 조깅, 수영, 골프, 등산, 배드민턴 등을 통하여 지구력과 유연성을 증진시키는 것이 좋다. 또한 60대 이후의 경우는 스트레칭, 체조, 배드민턴, 탁구, 수영, 고정식 자전거 타기 등을 통하여 유연성과 지구력을 증진시키는 것이 바람직하다고 하겠다.

자신이 어느 연령대에 속하든, 아니 오히려 나이가 많아질수록 항상 운동과 친하게 지내야 인생에서 환자로서 의사를 만나야 되는 안타까운 시간을 줄여 나 갈 수 있을 것이다.

“여러분, 운동과 친하게 지냅시다”

