

겨울철 운동 요령



겨울철에는 저절로 몸과 마음이 움츠러들면서 늘 운동을 해오던 이들조차도 운동장에서 멀어지게 된다. 그러다 보면 피로가 가중되고 업무능력이 떨어질 뿐 아니라 감기 등 바이러스성 질환에 걸리기도 쉽다. 특히 겨울철은 4계절 가운데 활동량이 가장 적기 때문에 오히려 운동량을 더 늘려야 건강을 유지할 수 있다. 외부 행사가 적은 겨울철이 오히려 적극적으로 자신의 체력을 다질 수 있는 계절이기에 추위를 이기고 건강과 활력을 불어넣기 위한 적절한 운동이 바로 ‘겨울보약’이라고 하겠다.

겨울철 운동을 꾸준히 하면 현대인의 질병이라고 불리는 심장병과 고혈압, 비만, 고지혈증을 예방할 수 있고, 면역력을 길러 암을 예방할 수 있다. 또한 스트레스 호르몬을 태워 없애버려 스트레스와 관련된 기능성 질병과 우울증, 불안증의 예방 치료에도 그 효과가 탁월하다. 그러나 자칫 의욕만 앞세우고 계획 없이 무리하게 하다 보면 오히려 독이 되기 쉽다. 실제로 겨울철에는 병원 응급실이 더 바빠지는데 그 중에서도 새벽운동을 하다 쓰러져 실려오는 경우가 많다.

첫째, 겨울철 운동은 가능하면 실내에서 하거나 따뜻한 햇살이 비치는 낮 시간을 이용한다.

겨울이 되면 추위로부터 몸을 지키려는 몸의 생리적 작용으로 인해 중풍이나 심장병이 더 잘 발생할 수 있으며, 특히 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만이 있는 사람, 나이가 40살이 넘어서 운동을 처음 시작하려는 사람은 겨울철 새벽운동은 가능하면 삼가도록 한다.

을지대학병원 정경태 순환기내과 교수는 '여름과 겨울 사이에는 5~10mmHg의 혈압 차이가 있으며 가을에서 겨울에 걸친 한랭기에 혈압이 높아진다'면서 '흔히 겨울철이나 해빙기에 뇌졸중, 특히 뇌출혈이 잘 일어나는 까닭은 한랭기의 혈압 상승과 관계가 있다'고 설명했다.



둘째, 겨울철 운동을 하기 전에는 평소보다 준비 운동과 마무리 운동을 더 많이, 철저히 해야 한다.

운동을 하기 전, 약 10분간 맨손 체조나 스트레칭 체조로 움츠린 근육과 인대를 유연하게 만들고 심장과 폐가 추위와 운동에 대한 대비를 시키는 것이 필수적이다. 그리고 본 운동에 들어가서도 약한 강도로부터 시작해 마지막에 다시 약한 강도로 돌아오게 한다.

셋째, 보온 관리를 철저히 하는 것이 중요하다. 장갑과 모자를 착용하도록 하고, 두꺼운 옷을 입는 것보다 가볍고 땀을 잘 흡수하고 통풍이 잘 되는 옷을 여러 벌 겹쳐 입는 것이 좋다. 젖은 운동복이나 장갑은 동상의 위험도 있기 때문에 피하는 것이 좋다. 그리고 운동 후에는 목욕을 해 빨리 땀을 씻고 마른 옷으로 갈아입어 몸을 따뜻하게 한다.

넷째, 운동의 강도와 시간을 과하게 하지 않는다.

특히 평소 운동을 하지 않던 사람이 한 번 운동을 하면 평소와 달리 운동을 만회라도 하듯이 무리

하게 하는 경향이 있는데 절대로 피해야 한다. 일반적으로 겨울철 운동으로는 등산, 조깅, 빨리 걷기, 수영 등과 같은 유산소 운동이 좋으며, 추워서 야외에 나가기 싫은 사람이라면 가정에서 조깅머신이나 헬스기구를 이용하거나, 간단하게 수건을 이용한 스트레칭, 맨손줄넘기 등을 활용한다.

서울대 조비룡 가정의학과 교수는 겨울철에 누구나 손쉽게 하면서 뛰어난 효과를 거둘 수 있는 운동으로 '빨리 걷기'를 권했다. 그는 "걸기운동은 조깅이나 다른 운동보다 손상이나 사고가 훨씬 작으면서도 걸음을 빨리 할 경우 그 효과는 소모되는 칼로리를 비롯해 거의 조깅과 견줄 만하다"고 설명했다. 또 걷기운동은 수영이나 자전거 타기와는 달리 폐경기 여성 등에게 나타나는 골다공증을 줄이는데 큰 도움이 된다. ☺

<출처 : 인터넷 의학전문채널 MedTV21>