

햇볕이 적(敵)으로 느껴질 만큼 더운 여름. 걷는 것은커녕 가만히 있어도 주르르 땀이 흐르는데 운동이라니 생각만으로도 끔찍하다. 더위와 높은 습도는 몸을 지치게 하고 식욕마저도 달아나게 한다. 이럴 때일수록 건강을 위한 운동은 필수. 그러나 아무 운동이나 하는 것은 절대 금물. 생각 없이 하는 운동은 오히려 해가 될 수 있다. 건강한 여름 운동법에 대해 알아본다.

글 이정미 기자 일러스트 조용준

무더위 속 몸을 지켜주는 보약 ‘운동’ 건강한 여름을 위한 운동법은 따로 있다

여름에 운동을 하면 다른 계절보다 땀을 많이 흘리고, 쉽게 피로를 느끼며, 운동능력도 떨어진다. 그 이유는 체온이 다른 계절보다 쉽게 오르기 때문이다.

체온이 점점 올라가 위험수위에 이르면 스트레스와 일사병에 걸릴 수 있고, 체온조절 기능을 상실해 심각한 건강상의 문제를 일으킬 수도 있다. 이를 예방하기 위한 것이 바로 여름철 운동법에 대한 정확한 지식이다.

운동도 적절한 때가 있다

여름에 운동할 때는 대낮을 피해 온도가 낮은 아침이나 저녁에 하는 것이 좋다.

일찍 자고 일찍 일어나는 아침형 인간이라면 오전 6시부터 8시 사이 식전에 하는 아침운동이 좋다. 아침운동은 심폐 지구력 향상, 근력 향상, 비만 해소에 제격이다. 그러나 뇌졸중 위험과 심장병이 있는 사람은 새벽운동을 피하는 것이 좋으며, 안개 낀 도심에서의 심한 운동 역시 피해야 한다. 여름 아침 운동으로는 구기종목, 덤벨 운동, 달리기가 좋다.



반면, 야간운동은 오후 7시부터 10시 사이 식후에 걷기와 맨손체조, 가벼운 조깅을 하는 것이 효율적. 야간운동은 특히 당뇨병이나 고혈압 환자에게 좋다. 그러나 야간운동은 불면증을 초래할 수 있으므로 수면 1시간 전에 끝내는 것이 중요하다.

대부분 짧은 시간에 하는 고강도 운동은 새벽에, 긴 시간 동안 하는 저강도 운동은 야간에 하는 것이 좋다.

30분 운동에 10분 휴식하는 습관

‘넘치는 것은 모자란 것만 못하다’는 말이 있다. 운동 역시 마찬가지다. 아무리 몸에 좋은 운동이라 하더라도 너무 과격한 운동은 오히려 해가 될 수 있다는 것을 잊어서는 안 된다.

일반적으로 건강에 유익한 운동량은 운동 후 땀이 나고 숨이 가쁠 정도. 하지만 여름철은 쉽게 피로해지므로 평소보다 운동량을 줄이는 것이 좋다. 30분에서 1시간 정도의 운동량이 가장 적당하다. 습도가 높은 날은 운동량을 10~20% 더 줄이고, 장시간 운동할 경우에는 30분마다 10분씩 휴식하는 것이 무엇보다도 중요하다.

물을 많이 마셔라

더운 날 하는 운동은 탈수를 유발할 수 있으므로 여름철 운동 시 가장 중요한 것은 충분한 수분 섭취이다. 갈증을 느꼈다면 이미 늦은 것이므로 탈수예방을 위해 목이 마르지 않더라도 운동 후 1시간 내에 충분히 물을 마셔주는 것이 좋다. 운동 중 10분 간격으로 수분을 섭취하면 더욱 좋다. 그러나 운동 중 과도한 물을 섭취하면 위가 팽창해 횡경막을 압박함으로써 호흡에 지장을 가져올 수도 있으므로 주의할 것.

짧은 시간 동안 하는 운동은 물만으로도 충분하지만 1시간 이상 지속되는 운동일 경우는 당분이 10% 이하인 스포츠 이온음료를 이용하는 것도 좋은 방법. 그러나 알코올이나 카페인이 든 음료는 이뇨작용으로 오히려 탈수를 부추기므로 금하는 것이 좋다.

태양과 비를 피할 수 있는 운동

장마철에는 운동하는 것이 더욱 어려워진다. 그러나 비 온다고 못하고 덥다고 못 하면 여름철 운동과는 영원히 이별이다. 태양과 비를 피해 손쉽게 할 수 있는 실내 운동을 즐겨보는 것은 어떨까.

줄넘기는 전력 질주와 같은 칼로리 소모로 전문선수들도 즐겨 찾는 체중감량 운동법이다. 이틀에 한번 30분씩 두 달만 해도 확실한 효과가 있다. 줄넘기는 적당한 공간만 있으면 되기 때문에 밖에 나가기 번거롭다면 거실이나 방에서도 가능하다.

한때는 여자들이 주로 하던 운동기구인 짐볼은 가장 쉬운 유산소 운동으로 요즘은 남성들에게도 꽤 인기가 있다. 신체에 무리가 가지 않아 장난치듯 하다 보면 체지방이 연소되고 다른 운동에 비해 안전하다. 볼 위에서 균형을 잡으면 각종 신경이 자극되기 때문에 운동조절 능력도 향상된다. 자신의 체형에 맞는 볼 크기를 선택하는 것이 가장 중요하다.

무더위를 이기는 보약, 운동

그 어느 때보다도 운동하는 것이 힘든 여름. 덥다고 운동을 포기하는 사람들이 많은데, 조금만 더 버티보자. 사람의 인체는 일반적으로 운동시작 후 4~8일이 지나면 더위에 적응하게 된다. 처음에는 심박수와 체온이 많이 상승하고, 피로감도 많이 느껴지겠지만 인내심을 가지고 버티다보면 어느새 몸은 더위에 적응할 것이다. 더위에 지친다고 따로 보약을 준비하는 대신 운동으로 부지런을 떨어보는 것도 무더위를 이기는 좋은 방법이 될 것이다. 🌀

Tip 더운 여름 운동을 위한 조언들

1. 온도가 낮은 아침이나 저녁에 운동하라.
2. 통풍이 잘 되고, 땀을 잘 흡수하며, 움직임이 편한 옷을 착용하라.
3. 가능한 그늘에서 운동하고, 햇볕에서 운동할 경우는 통풍이 잘 되는 얇은 모자와 자외선 차단제 필수!!
4. 더운 곳에서 운동할 때는 목이 마르지 않더라도 충분한 수분을 섭취하라.
5. 이뇨 작용이 있는 술이나 카페인 음료를 피하라.
6. 운동 시 어지러움이나 구토감, 두통, 한기 등을 느끼면 운동을 중단하라.
7. 평소보다 더운 날이라면 운동량이나 운동 강도를 감소시켜라.