

■ 아름다운 건강 女

■ 건강과 운동



나도 라인, 이젠 자신 있게 드러내자!

다이어트는 더이상 열풍이 아니라 우리 생활 깊숙이 자리 잡은 문화가 되었다. 너도 나도 멋진 모델들의 몸매를 따라 하는 시대, 저칼로리 식단과 규칙적인 운동은 이제 남의 얘기가 아니다. 자신도 모르는 사이에 손에 잡혀 고민거리를 늘리는 뱃살은 한 번 찌면 빼기가 어렵다. 특히 건강에도 좋지 않아 이왕 마음을 먹었다면 빼는 것이 좋다. 뜨거운 여름과 함께 시작된 노출, 더이상 피하지 말고 즐겨 보자. 매끈한 상체를 갖는데 도움을 주는 간단한 운동법 몇 가지를 소개한다.


글/구성 신진아기자 일러스트 이은주 참고자료 뱃살 빼기 15분 (북플러스)

살이 찌는 주요 원인은 살을 붙게 만드는 생활 습관이다. 예를 들어 야식이나 음주를 즐기거나 운동하는 것을 좋아하지 않으면, 소비하는 열량보다 몸에 축적되는 열량이 더 많아져 살이 붙게 된다. 또한 나이가 들면 기초대사량이 떨어져 올바른 식습관이나 규칙적인 운동이 뒷받침되지 않으면 더욱 살이 붙기 쉬운 조건이 된다. 이때 여성들은 아랫배와 엉덩이, 허벅지와 팔 등에 지방이 쌓인다.

많은 사람들이 뱃살을 빼기 위해 윗몸 일으키기나 플라넵 등 복부에 집중된 운동을 하지만, 어떤 특정 부위를 운동한다고 해서 그 부위의 살이 빠지는 것은 아니다. 만약 팔 운동을 한다고 할 때, 팔을 움직이면서 연소되는 지방이 팔에 있는 지방일 것 같지만 사실은 몸 전체에 축적되어 있는 지방들이 체계적인 순환에 의해 조금씩 연소되는 것이다. 그러므로 복부에 국한된 운동이 아니라도 달리기, 걷기, 수영과 같은 운동을 하여 살이 빠지면 어느 순간 복부에 있는 지방까지 빠지게 된다. 따라서 복근 운동과 함께 전신 운동인 유산소 운동을 병행해야 효과적임을 알아 두자.

또한, 운동으로 살을 빼고자 하는 사람들은 단시일 내에 효과를

거두기 위해 강도 높은 운동을 무리하게 하는 경우가 많은데, 이는 매우 위험할 뿐더러 허기를 느껴 더 먹게되므로 오히려 역효과가 생긴다. 지방이 연소되는 원리를 따져봐도 같은 결론을 얻을 수 있는데, 우리의 몸은 강도가 높은 운동을 하게 되면 체내에 저장된 글리코겐(포도당의 저장 형태)과 근육을 분해하여 사용하고 지방은 적게 사용한다. 이때 글리코겐은 수분을 3~4배 정도 포함하고 있기 때문에 만약 글리코겐 1kg을 소비하면 3~4kg의 수분이 빠지게 된다. 그래서 살이 빠진 듯한 착각을 주기 쉽지만 실제 지방은 거의 빠지지 않는 상태가 된다.

적절한 운동도 올바른 식습관이 뒷받침돼야 만족스러운 결과를 얻을 수 있는데, 쓸데없는 군것질을 줄이고 저칼로리 식품을 섭취하도록 노력해야 한다. 그리고 살을 뺀 후에도 방심하지 말고 언제든 다시 살이 찌 수 있다는 가능성을 염두에 두고 꾸준히 관리하는 것이 중요하다. 뱃살을 뺀다는 것은 단순히 살을 빼는 일이 아닌 잘못된 생활 습관을 고치는 일로써, 삶에 기분 좋은 변화를 불러올 수 있는 아주 확실한 방법이다. 

◆ 옆구리 비틀기

이 동작은 내·외복사근을 강화시켜 준다.

1. 양발을 벌리고 서서 양손을 머리 뒤에 둔다.
2. 다리를 살짝 구부린 상태에서 상체를 왼쪽으로 비틀어 오른쪽 팔꿈치가 정면에 오도록 한다.
3. 다시 반대 방향으로 한다.
4. 이 동작을 8회 반복한다.



◆ 다리 엇가르기

이 동작은 복직근을 강화시켜 준다.

1. 바닥에 앉아 뒤로 손을 짚는다.
2. 다리를 공중에 들어서 X자형으로 엇가르고 다시 내린다.
3. 반대 발을 반복한다.
4. 이 동작을 8~12회 반복한다.

