

운동, 제대로 알고 하면 효과가 달라져요!

전 태 원_ 서울대학교 체육교육과 교수

자 동화된 현대사회는 인간에게 일상적 편리함을 가져다 준 대신 많은 것을 빼앗아 갔다. 좌업생활, 불규칙한 식생활과 균형 잃은 영양 섭취, 그리고 스트레스로 현대인의 건강은 우리가 아는 것보다 심각한 위협에 직면해 있다. 특히 신체가 필요로 하는 운동량이 부족해 갖가지 퇴행성질환이 늘고 있다. 물론 누구나 운동의 필요성은 느끼면서도 시간이 없다는 등 이런저런 핑계로 게으름을 정당화하고 있다.

적당한 운동은 근육과 신체기관의 균형있는 발달을 촉진하며, 심장의 효율성 증가, 혈압감소, 산소의 효율적 이용으로 인한 운동 수행능력 향상, 체지방 감소 등의 이점을 준다. 그 뿐만 아니라 규칙적인 운동은 불안감을 해소해 정서적 건강을 유지하게 하며 뇌의 혈류량을 증가시켜 평안함을 느끼게도 한다. 체내 염분을 발산시켜 우울증을 감소시키는 것도 운동이다.

그렇다면 이런 운동을 하루에 얼마나 해야 할까? 미국 스포츠의학회(ACSM)는 신체적 활동이나 운동을 통해 1일 150~400kcal, 주당 최소한

1,000kcal의 에너지 소비를 권고한다. 이상적으로 약 2,000kcal를 소비한다면 심폐기능의 향상과 비만도 예방할 수 있다. 우리가 1일 300kcal를 소비한다면 1주일이면 약 2,100kcal를 태우는데 이는 매일 만보를 걸은 운동량과 맞먹는 양이다. 출퇴근 때 목적지보다 앞서 내려 적당한 거리를 걷는다든가, 엘리베이터 대신 계단을 이용하고, 자주 스트레칭으로 피로를 푸는 등 활동량을 조금씩 늘려 가는 것이 바로 운동의 일상화다.

운동효과를 극대화하기 위해 명심할 것은 나이와 체력에 맞는 운동을 지속적으로 해야 한다는 것. 체력이 뒷받침되는 30대 중반까지는 강한 체력이 요구되는 스포츠(축구, 테니스, 인라인 스케이트 등)를 즐기면서 체력을 향상시키고 유지하는데 중점을 두면 된다. 본격적인 운동이 필요한 시기는 건강상태가 급격히 떨어지고 사회적으로 스트레스가 가장 많으며 성인병이 서서히 시작되는 30대 후반부터. 이 시기에 처음 운동을 시작한다면 전문가와 상의해 운동 중에 발생할 수 있는 심장마비 등의 불상사에 대비해야 한다. 중년이 되면

건강에 위험한 요인이나 질병이 한두 개쯤 있기 때문에 지나친 운동은 삼가는 것이 좋다.

운동도 약처럼 처방받는 시대가 다가왔다. 건강에 대한 관심이 높아지면서 체육공원, 헬스장 등을 찾아 운동하는 사람들이 늘고 있다. 그러나 무조건 땀을 많이 흘리며 많이 뛰다고 건강해지는 것은 아니다. 오히려 자신의 체질에 맞지 않는 운동이나 심한 운동은 건강에 좋지 않다. 마치 약을 처방하듯 운동의 종류와 강도, 시간, 횟수 등을 처방하는 「운동처방」이 각광을 받고 있는 것도 이 때문이다.

운동처방은 자기에게 적당한 운동의 강도와 시간을 재주는 것이다. 먼저 운동강도를 결정하려면 심장의 운동능력, 즉 심폐지구력과 근력을 측정해야 한다. 이는 「운동부하 검사」를 통해 측정할 수 있으며 유산소 운동의 기준이 된다. 일반적으로 운동 중 최대 심장박동수와 최대 산소섭취량의 50~70%가 가장 적당하다. 운동강도를 결정하는 또 한 가지 방법으로는 「운동자각도」가 있다. 자각도란 운동을 하는 사람의 주관적인 느낌으로, 일반적으로 「조금 힘들다」 수준에서 운동하는 것이 좋다.

운동강도 못지 않게 중요한 것이 운동시간이다. 가벼운 운동강도에서는 40~50분, 중간강도에서는 30분 가량 지속적인 운동을 해야 한다. 고령자일수록 낮은 강도로 장시간 운동이 필요하며, 젊을수록 운동시간과 강도를 높이는 것이 인체 적응력을 높이는 데 도움이 될 수 있다. 일반적으로 주 3~5차례쯤 운동하는 게 가장 적당하며, 주 한차례 운동으로는 아무런 효과가 없다.

그렇다면 운동은 매번 얼마나 해야 할까? 심폐기능 향상이 목적이라면 최소 20분, 체중감량이 목적이라면 1시간 이상 운동을 해야 한다. 일반적인 건강운동법은 20~60분 정도다. 이렇게 적어도 3개월 이상해야 운동효과를 볼 수 있다. 많은 사람들이 운동 시작 후 1달을 넘기지 못하는 데 이 때문에 운동의 즐거움을 느끼지 못하는 것이다.

언제 운동을 하는 것이 좋은지 논란이 있지만 아

침 일찍 일어나는 사람은 아침에, 늦게 일어나는 사람은 저녁에 하되 가능한 한 본인의 생활리듬에 맞추는 것이 바람직하다. 당뇨병 환자는 식후에 운동을 하는 게 좋으며, 천식과 같은 호흡기질환을 가진 사람은 아침 찬 공기가 호흡기를 자극할 수 있으므로 오전 운동을 되도록 삼가야 한다. 혈압이 높은 사람은 추운 겨울 바깥운동은 피하고 실내 운동을 하는 것이 좋다. 아침이나 시간을 내기 힘들면 점심시간에 헬스클럽에서 40여분 정도 운동하는 것도 방법이다.

무리없이 운동을 시작하려면 첫 2주~1개월을 준비기간으로 잡아야 한다. 즉 매일 운동을 40분간 하겠다고 생각한다면 처음 10분으로 시작하고 매주 10분씩 늘려 운동시간을 늘려 가는 것이 바람직하다.

운동을 시작하면 심박수 및 혈압의 증가, 활동근의 혈액공급 증가, 교감신경 긴장 등 호흡자율신경계에 급격한 변화가 일어나므로 준비운동을 통해 신체의 각 부분이 안정된 상태에서 운동할 수 있도록 해야 한다. 가벼운 러닝 등 준비운동은 5~15분이 적당하다.

정리운동은 인체를 운동전의 상태로 안정시키는 과정이다. 운동을 하다가 갑자기 중지하면 빠르게 움직이던 혈류가 급격히 감소하면서 순간적으로 심장의 혈액 공급 기능이 떨어져 뇌빈혈과 현기증을 일으킬 수 있다. 따라서 정리운동을 통해 신체 기능을 서서히 낮춘 뒤 스트레칭으로 피로를 풀어주면 좋다. 역시 5~15분이 적당하다.

외부에서 운동을 할 때에는 날씨를 고려, 습기 차고 더운 날에는 이른 아침이나 초저녁에 운동을 하되 운동 전후와 도중에 충분한 수분을 섭취해야 한다. 추울 때는 여러 겹의 옷으로 체온손실을 예방해야 한다. 중요한 것은 가장 바람직한 운동이란 마음먹고 하는 운동, 시간이 날 때 하는 운동보다 일상생활에 녹아든 습관임을 명심하자. **77**