



# 건강 운동법

정 동 춘 국민체력센터 운동처방실장

현대사회는 사람들에게 모든 면에서 최선의 결과를 원한다. 공부를 잘 해야 좋은 직장과 재산, 그리고 출세가 보장되며, 인생의 행복을 쟁취할 수 있다고 믿는다. 또한 해야 할 일이 있으면 끝장을 보아야 안심한다. 그러나 우리 몸은 다르다. 모든 면에서 균형이 요구된다. 부족하거나 과하면 바로 불편이 다가서고 일등하려는 마음에 장애가 된다. 그래서 자신의 생각은 몸과 서로 갈등하게 되고 생각대로 안된다고 푸념한다. 건강한 사람은 몸의 무리없이 자신의 의지를 잘 현실화하는 사람이라는 점은 누구도 부정할 수 없을 것이다.

그러나 몸은 참 고달프기 쉽다. 체중(중력)이라는 짐을 평생 져야하기 때문이다. 그래서 한 두 시간 일어나 운동하면 배가 고파져 밥을 먹어야 하고 피로해져 휴식을 취해야만 한다. 게다가 1kg이라도 더 무거운 짐은

같은 조건이라면 더 빨리 지치도록 한다. 기대치를 못 이룰까 걱정한다. 그래서 비만으로 몸이 지나치게 무거워져 버린 사람은 비능률적이 되고 마음마저 심란해지기 십상이다.

체중을 지지하고 이동시키기 위해서는 힘(근력/근지구력)과 지구력(전신지구력)이 필요하다. 힘을 기르려면 중량운동(웨이트 트레이닝)을 하거나 걷기나 조깅 등의 유산소 운동을 해야 한다. 게다가 그냥 힘이 나오는 것은 아니다. 관절과 근육, 근막 등이 부드러워 가동성(mobility)이 좋아야 한다. 이런 상태를 우리는 체력이 좋다고들 한다.

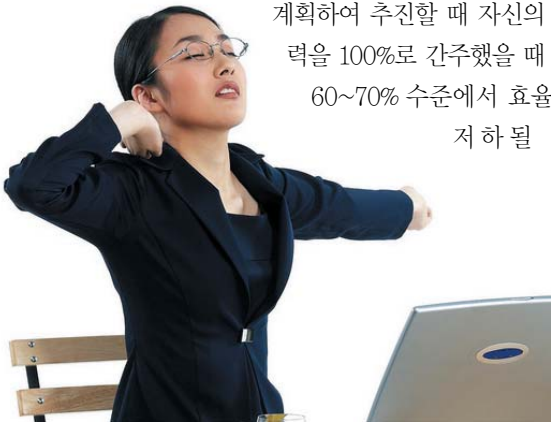
힘은 기본적으로 음식을 소화 섭취를 통해서 얻고, 휴식과 수면을 통해 회복한다. 이런 과정은 심장혈관계, 호흡계, 신경면역내분비계, 근골격계, 소화계 등에 의해서 이루어진다. 만약

각 기관계 중에 하나라도 이상이 생기면 에너지 동원 경로에 문제를 일으키고 힘이 떨어져 몸에서는 이상증상이 생겨난다. 몸은 피로해져 버렸는데 일은 아직 끝나지 않았다면 앞서 말한대로 몸과 마음은 갈등하게 된다. 마치 노사간의 마찰구조와 같다. 생산량이 급감하거나 아예 없게 된다. 그런데 결과를 좋게 하려는 사주측(마음)은 노동자측(몸)을 이기면 몸은 피로와 안전사고 등에 빠지게 된다. 이 때 인체의 각 기관계는 항상성을 잃고, 동시에 에너지 마저 고갈 위기를 맞는다. 그 결과 몸에 부과된 체중은 단순히 짐 차원을 떠나 고역스런 살 덩어리로 변해버린다. 체중을 끌고 패잔병처럼 꿈도 희망도 던져버린 처절한 자신과의 싸움이 시작되는 것이다. 마음은 정신력, 자존심 등을 되뇌이면서 채찍질하며 일을 재촉한다. 몸과 마음의 조화는 무너져 멍목적이고 깡만 남게 되고, 객기를 부리며 자신의 꿈과 희망은 없는 것처럼 행동하게 될 것이다. 이를 어떻게 바로 잡을 것인가?

아무리 정신력과 체력이 좋아도 성취(성적, 기록, 승기 등)에 연연하면 몸의 항상성이 깨져 몸이 상한다는 것을 명심해야 한다. 이와 같은 덕목은 실제적인 노력이 뒤따라야 체득하여 체질이 개선된다. 다음 6가지 사항을 잘 지켜 무리(피로나 손상)없이 일이나 운동을 마무리하도록 하자. 그래야만 근력, 근지구력, 전신지구력, 유연성을 갖춘 보기좋은 몸매를 가질 수 있게 되고 건강한 사람이 될 수 있는 것이다.

### ▣ 언제쯤 피곤해질까를 알고 미리 쉬자

원하는 일을 맘껏 하되 불편이나 이상 증상을 예견하여 미리 준비한다. 일이나 운동을 잘 계획하여 추진할 때 자신의 체력을 100%로 간주했을 때 약 60~70% 수준에서 효율이 저하될 수



있는데 이를 예상하여 더 심한 피로를 예방한다. 계획 단계에서 신체 에너지의 지나친 소비를 예견하여 반영하라는 것이다. 주어진 일의 기대치를 달성하기 위해 끝없이 에너지를 투입하지 말고 소단위의 일이나 운동 시도가 피로현상이 생기지 않도록 사전에 휴식시간을 배정하도록 한다.

### ▣ 능률이 떨어지는 감각적 단서가 느껴지면 부담을 줄이자



만약 미처 예견하지 못하고 휴식시간을 배정하지 못했다면 진행 중인 일이나 운동에서 능률저하(팔 다리가 묵직하거나 답답한 증상, 머리가 멍하거나 호흡 곤란, 지루함 등의 이상 증상이 나타난다)를 감지하여 즉각적으로 조치(자세변화나 휴식 등)

하라는 것이다. 몸과 마음의 변화를 동시에 읽으면서 일을 진행하여야 쉽게 감지할 수 있다. 일에 집착한 나머지 능률저하를 무시한다면 몸과 마음의 조화는 끝없이 무너지게 된다.

우리 몸은 많은 불행과 재난을 감지하는 육감(sixth sense)이 있으나 퇴화되어 있다. 육감력은 오감을 통해 들어온 각종 정보를 통해 불행을 미리 감지하여 차단하는 능력이다. 지식과 경험이 많을수록 이러한 육감이 좋아지지만 몸과 마음의 조화가 깨져 있다면 육감력은 형편없이 저하된다. 그래서 미래가 불투명하여 걱정과 근심속에 살아가게 된다.

### ▣ 운동량(활동량)에 대하여 시간을 넉넉하게 잡자

일(운동)량을 설정할 때 이에 따른 운동시간을 넉넉하게 설정하여 마음의 조급함을 피해야 한다. 일이 많은데 무슨 소리냐? 하겠지만 일의 진행 순서를 잘 조정



하여 시간 배정을 잘 하여야 무리를 피할 수 있다.

그런 상태를 만들어내지 못한다면 몸에 불필요한 긴장을 만들어 피로와 세포손상과 연결된다. 좋은 선택이 무엇이겠는가? 시간이 부족하다고, 바쁘다고 긴장을 해칠 것인가? 운동량이나 일량이 조금해지지 않도록 시간을 조절하라. 여유있는 마음으로 일과 운동 등을 엔조이하자. 그러면 결과는 200%를 얻게 될 것이다.

### ■ 속도를 조절하여 호흡과 사지의 부담을 줄이자

몸에 부담을 주지 않는 범위내에서 속도를 조절하라. 시간이 정해진 상태에서 운동을 할 때, 남아 있는 운동량의 정도에 따라 속도가 올라가는 것을 막지 못하여 심한 피로나 손상을 입게 되는 경우가 종종 있다. 이런 경우, 증가되는 속도로 사지와 호흡부담이 커지지만 자신의 생각, 시간에 대한 부담감을 떨치지 못하기 때문에 오는 결과이므로 속도를 늦추면 시간을 맞추지 못할 것이라는 생각을 바꿔주는 것이 무엇보다 필요하다.

마라톤 대회시 종종 사고소식을 접한다. 이 경우에도 폐와 사지에서 느껴지는 부담감과 자신의 생각과 갈등에서 자신의 생각만을 고집함으로써 생긴 결과이다. 설사 다른 지병이 있다면 더더욱 자신의 생각에 집착한 결

과인 것이다. 결승점을 향해 달려가야 하는 의지와 수시로 느껴지는 호흡부담, 팔과 다리에서 오는 부담 등을 속도 조절을 통해 신체가 달리기 적응할 수 있도록 기회를 주어야 한다. 몸이 불편하지 않도록 속도를 올렸다가 내렸다가 올리는 것을 반복하면 점점 빠른 속도에 적응되면서 아주 빠른 속도에서도 전혀 불편하지 않는 상태가 나타난다. 몸과 마음이 하나가 되어 일에 몰입되어 버린 것이다. 마라톤에서 나타나는 이런 현상을 '턴너스 하이'라고 한다. 화가나 예술가, 위대한 과학자들이 영감을 얻는 찰나라고 생각한다. 종교인은 영감을 얻고 득도에 이르기도 한다.

이런 능력은 지구력 운동을 통해서 기를 수 있다. 이는 자신의 체중을 부하로 가능한 장시간 동안 에너지를 쓸 수 있도록 하기 위한 전략적 에너지 사용법이다. 이에 운동부족으로 인해 축적되는 지방을 제거하여 성인병으로부터 내 몸을 지켜주는 부수적 효과도 있다.

### ■ 무게를 조절하여 호흡과 사지의 부담을 완화하자

생활속에서나 헬스클럽에서 무게를 드는 기회가 매우 많다. 앞서 말했지만 우리 몸은 무게가 있다. 체중이 역기나 아령 역할을 하기 때문에 별도의 운동을 하지 않고 활동적인 생활습관만으로도 근력과 지구력이 어느 정도 유지된다. 그러나 일정수준에 적응되기 때문에 직업이나 이사를 가면 늘어난 활동량만큼의 부담이 피로나 손상으로 이어져 건강을 해치게 된다. 그래서 몸에 부담을 주지 않는 범위내에서 체중이나 물건을 부과하고 횡수나 템포를 조절하는 행위는 늘상 필요로 한다.

아무리 가벼운 무게라도 빠르게 하거나 횡수를 많이 하면 몸을 상하게 한다. 그런데 체중은 불변하는 것이므로 가능한 적정 이상의 횡수와 템포는 독이 된다. 그런데 서둘고 성급한 몸놀림은 자신에게 사소한 상처를 내기 십상이다.

힘을 기르기 위해서는 다음과 같은 습관이 필요하다. 조금 무거운 느낌(견달만한 좋은 느낌)의 무게를 주중에 최소 1번 이상을 시도한다. 이런 무게를 들다 보면 근육이나 관절에서 불편함(싫고 불쾌하고 아픈 느낌)이 나타난다. 이 때의 횡



수가 10회 이상이면 적당하다. 그렇지만 20회가 넘어가지 않도록 한다. 무게를 조절하여 힘을 기르고 동시에 관절을 보호하여야 한다. 힘이 생기면 몸을 움직일 때 새털처럼 가볍고 파워도 생기고 스피드와 지구력도 생긴다. 이럴 때 일을 두려워 하지 않게 되고 무엇이든 하리라는 자신감이 충만하게 된다. 평범한 소년이 올림픽에서 역도종목 금메달을 목에 거는 기적도 일으킨다.

### ▣ 항상 관절과 근육, 근막 등을 부드럽게 유지하자

몸을 부드럽게 유지하면 앉거나 서거나 걷는 동작이 쉬워진다. 몸은 써도 굳고 안 써도 굳는다. 그래서 자꾸 당겨 부드럽게 펴주어야 한다. 몸을 부드럽게 하면 껍데기 속에 있는 혈관이나 신경, 임파, 근막, 뼈, 근육 등의 모든 조직들간의 분쟁이 줄어들는다. 몸이 편해지니 더욱 더 움직이기 쉬워진다. 그러나 몸이 부드러지지 못하면 자신의 의지가 굳은 살덩어리에 갇혀 버둥거리고 마음이 늘 불편할 것이다. 몸을 부드럽게 하는 운동은 스트레칭이 대표적이다. 수시로 관절을 굽히거나 펴 근육을 펴주자. 남들 눈치 보지 말자.

예를 들어보자. 사무실에서 의자에 앉아 PC작업을 하고

있다고 가정하자. 일의 효율이 떨어질 때에는 엉덩이, 허리, 어깨, 목 등에 걸린 체중은 근육에 대한 순환을 제한시켜 자세를 흐트러지게 하고, 억제된 호흡으로 인해 뇌로의 산소공급을 감소시킬 것이다. 따라서 이런 상태를 미리 예견하여 일하는 시간을 조정하여 효율저하를 막도록 한다. 미리 예견하지 못했다면 효율저하를 감지하여 빨리 일어서서 가벼운 걷기나 체조를 조치함으로써 근육 에너지를 회복하고 뇌에 대한 순환을 회복시켜서 노폐물의 축적과 세포손상을 막을 수 있다. 그리고 최소 48시간 이내 지구력운동을 통해 지방을 소모하여 고지혈증과 피하지방의 축적을 차단시키켜야 한다. 동시에 힘을 키우는 운동과 함께 뼈와 근육을 튼튼히 하여 불필요한 긴장을 없애고 동시에 사소한 손상을 막아 면역력을 키워야 한다. 물론 운동시에는 앞서 설명한 제안을 잘 지키면서 해야 할 것이다. 우리들의 꿈은 의지와 성실성에 실현된다. 건강한 신체를 만들면서 마음의 꿈을 이루기 위한 노력이 진행되어야 한다. 그리고 상기한 내용 이외에도 기본적으로 충분한 수면, 규칙적이고 균형잡힌 식사, 쾌적한 환경, 기후에 따른 적절한 적응 등을 잘 관리하여야 건강해질 수 있다. 🌈