

따스한 봄볕에 이제는 옷을 한 겹씩 벗어놓아야 할 때다. 지난 겨울 옷으로 퐁퐁 감춰두었던 내 몸매에 대한 관심이 서서히 살아나면서 이맘 때쯤 다이어트에 대한 갈망이 더욱 커지기 마련이다.



그러나 나른해지기 쉽고, 겨우내 움츠렸던 신체 활동량이 늘어나면서 식욕이 돌아나는 봄에는 다이어트가 쉽지 않다.

겨우내 불었던 체중, 어떻게 관리하면 좋을까.

게을러지기 쉬운 봄에 꼭 필요한 다이어트는 바로 유산소 운동. 유산소운동이란 역기 등 무거운 기구를 이용하여 단시간 내에 체력을 소모하는 無산소운동과는 달리 달리기, 줄넘기, 조깅 등 체내 산소소모량을 가능한 한 많이 늘릴 수 있는 운동을 말한다. 봄철 올바른 운동법과 생활 속에서 쉽게 할 수 있는 유산소운동에 대해 알아보자.

글/구성 편집부 현지현



봄에는 급격하고 격렬한 운동은 피해야하며 완만한 운동과 부드러운 운동이 좋다. 단, 운동에 들어가기에 앞서 문을 활짝 열고 활기를 찾는 것이 중요하다.

봄에는 실외에서 하는 운동은 어떤 것이어도 좋다. 평소에 미루어왔던 걷기, 조깅, 자전거 타기, 테니스 등 관심 있고 적성에 맞는 운동을 찾으면 된다. 직장인이라면 직장 주위의 산책로나 공원 등을 정해 점심시간을 이용, 하루 30분 정도 걸어주는 것도 좋을 듯싶다.

운동이라 해서 매일 세 끼 밥 먹듯이 할 필요는 없다. 운동 효과는 약 이틀 정도 지속되므로 이틀에 한 번꼴로 꾸준히 하면 충분하다. 스포츠 과학에서는 주 3회, 회당 30분씩 규칙적으로 운동하는 것을 생활체육이라고 한다. 무리한 운동을 매일 하려는 부담을 버리고 땀이 축축하게 나고 적당하게 숨찰 때까지 자신이 하고 싶은 운동을 선택해서 하는 것만으로도 건강한 생활이 될 것이다.

걷기 걷기는 특별한 장비나 경제적인 부담 없이도 행할 수 있는 가장 안전한 유산소 운동으로 알려져 있다. 운동으로써 걷기는 자연스럽고 편안하게 하되 천천히 걷기부터 시작하여 경쾌하면서도 약간 빠르게 하여 실시자의 운동수준에 따라 그 속도를

조절하여 실시하고, 상체를 똑바로 펴고 바른 자세로 서서 몸에 힘을 빼고 머리를 든 자세로 하는 것이 좋다.

시선은 바닥을 보지 말고 정면을 보면서 걷고 팔은 90도 정도 구부리며 팔 동작과 다리 동작이 반대가 되는 바른 걸음을 걷도록 한다. 팔의 움직임을 크게 하고 발뒤꿈치부터 땅에 닿게 하여 미는 듯이 발 앞부분으로 지면을 차며 발뒤꿈치-발중양-앞꿈치의 순으로 앞으로 내딛는 동작을 반복한다.

또한 걷기는 허반신 부위의 관절과 근육운동으로 신체의 중심부 심장과 폐에 가장 많은 영향을 미치게 되어 혈액순환 효과와 호흡기능 개선·소화기능 향상의 효과를 볼 수 있다. 또 뼈를 튼튼하게 만들어 골다공증을 예방하고 관절을 부드럽게 하여 퇴행성 변화를 막아준다. 단, 과다 체중지는 운동을 처음으로 시작한 사람들인 경우가 많기 때문에 성급하게 속도나 거리를 증가시키게 되면 근육이나 무릎, 발목 등의 관절에 통증이 올 수도 있다. 반대로 운동으로 단련된 사람이나 체력이 좋은 사람이 걷기 운동만을 할 경우에는 목표 심박수에 도달하지 못하여 운동의 효과를 볼 수 없으므로 운동종목을 선택하는데 신중함이 필요하다.

자전거타기 자전거타기는 체중부하의 부담이 적어 심박수를 적당히 조절하면서 운동할 수 있는 장점이 있다. 그러나 다리에 국부적인 피로가 생기기 때문에 적절한 휴식을 하면서 운동하는 것이 바람직하다.

자전거타기에 적합한 복장은 시야에 잘 띄는 밝은 색 계통의 옷이나 야광 옷을 입는 것이 좋으며, 사고 시 충상을 예방하기 위해 헬멧을 반드시 착용해야 한다. 일반적으로 겨울철에 운동을 하지 않은 상태에서 봄철에 시작하는 경우가 많은데, 이 같은 경우 30~40대는 근육통, 아킬레스건 파열 등의 부상을 입기 쉽다. 따라서 운동을 시작하기 전에 스트레칭과 같은 충분한 준비운동을 해줘야 한다.

등산 등산은 봄철에 가장 적합한 운동이다. 등산은 심폐기능을 향상시킬 수 있는 유산소 운동으로 무릎과 허리 등을 강화하는데도 도움이 된다. 특히 중년 이후라면 격렬한 운동보다 등산이 제격이다. 또한 정신적, 심리적으로 정화의 효과가 있으며, 오르막과 내리막으로 근육을 강화시킬 수 있는 장점이 있다.

산행 시에는 피로하지 않게 걸음걸이를 일정하게 습관화하는 것이 중요하다. 일정한 패턴으로 발바닥 전체를 디딤서 걸으며 리듬을 유지하는 것이 좋다. 너무 자주 쉬는 것은 좋지 않다. 초보자의 경우 30분 정도 걷고 10분 쉬고, 숙련자는 50분 정도 걷고 10분 쉬는 것이 적당하다.

물을 너무 많이 마시면 전신이 노곤해지며 소화와 흡수가 떨어진다. 겨우내 쉬었다가 오랜만에 등산을 한다면 비교적 쉬운 코스로 산행시간을 반나절 이내로 줄이고, 하산 할 때는 허리를 낮추고 조심스럽게 발을 디딤야 한다. 봄철 산행은 아직 기온변화가 심하므로 적당한 외투와 생수, 초콜릿 등 먹거리를 미리 준비하는 것이 현명하다. 🍌

