



## 겨울철 사무직 여성 허벅지, 엉덩이 살 걱정된다면?

열심히 일한 당신, 무심코 훌러본 허벅지와 엉덩이에 살이 붙어나 있다면? 추운 겨울이 오면 생각보다 많은 사무직 여성이 자신도 모르게 붙어난 허벅지와 엉덩이 살 때문에 고민한다. 식이요법을 병행해도 쉽게 빠지지 않는 허벅지와 엉덩이 살. 이유가 있을까?

글 이은정 기자

우리가 익히 알고 있듯, 겨울에는 살이 찌고 체중이 늘어나기 쉽다. 추위가 찾아오니 야외활동이 줄어들고 활동량은 급격히 감소한다. 그런데 우리 몸은 떨어진 체온을 높이려고 열량이 높은 기름지고 달콤한 음식을 찾는다. 당연히 우리가 섭취한 과다한 영양분은 자연스럽게 살로 축적되기 쉽다. 특히 장시간 의자에 앉아 업무를 보는 사무직 여성들은 허벅지와 엉덩이에 유독 살이 더 늘었다고 걱정한다. 일반적으로 남성은 배, 여성은 허벅지와 엉덩이가 살이 찌기 쉬운 부위로 알려져 있다. 그렇다면 여성은 왜 허벅지와 엉덩이에 살이 찌기 쉬운까? 방치하면 하체비만으로 이어지는 허벅지와 엉덩이 살에 관심을 기울여보자.

### 살이 찌는 때는 허벅지와 엉덩이부터

겨울철 사무직 여성들의 허벅지와 엉덩이에 살이 찌는 원인은 다양하다. 먼저 호르몬과 관계가 있다. 연령에 따라 우리 몸의 호르몬 분비가 조절되면서, 체중이 늘 때는 허벅지와 엉덩이에 지방이 붙고, 체중이 빠질 때는 지방분해 효소의 활동성이 높은 얼굴이 먼저 빠지고 가장 나중에 허벅지와 엉덩이의 지방이 줄어든다. 또 우리 몸은 움직임이 적어



혈관이 잘 발달되지 못한 배나 허리, 엉덩이, 허벅지 부위에 지방을 축적하는 특성이 있다.

장시간 움직이지 않고, 식사 후 바로 의자에 앉는 습관도 허벅지와 엉덩이에 살을 찌우는 원인이다. 혈액순환이 원활하지 않아 소화가 잘 되지 않고 신진대사가 저하되기 때문. 추운 곳에서 오랜 시간을 보내고 평소 추위를 잘 타는 체질의 여성도 살이 찌기 쉽다. 우리 몸은 몸이 차가워지면 피부 아래 지방층을 쌓아 추위에 적응하고 체온을 유지하려는 성질이 있어서다. 늦은 밤 짜고 자극적인 야식을 섭취한 다음 바로 잠자리에 드는 것도 금물이다. 몸은 붓고 음식은 충분히 소화되지 못해 속은 더부룩하며 소비되지 못한 열량은 살로 가는 경우가 많기 때문이다.

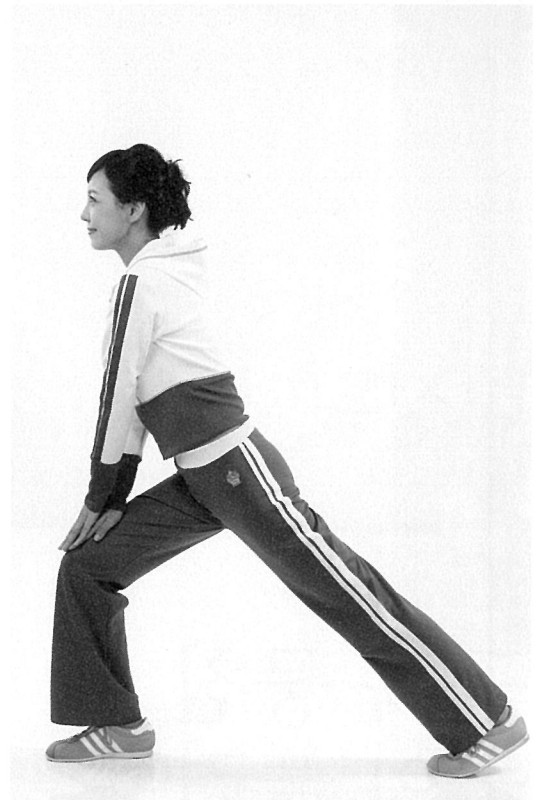
### 엉덩이가 아름다운 사람이 되자

‘영짱’이라는 신조어가 있다. 건강한 골반과 탄력 있는 엉덩이 때문에 뒷모습이 아름답게 보인다는 뜻에서 쓰인다. 소위 두꺼운 지방층으로만 구성돼 있다고 오해하기 쉬운 엉덩이. 하지만 엉덩이 근육은 대둔근, 중둔근, 소둔근의 세 가지 근육으로 구성돼 있다. 이 중 엉덩이의 주류를 형성하는 대둔근은 척추가 똑바로 서 있는 자세를 유지하도록 돕고, 걷거나 뛸 때 하체의 고관절이 원활하게 기능하도록 하는 등 다양한 역할을 한다. 이 대둔근을 단련하여 혈액순환과 신진대사가 활발해지고 그 결과 체지방이 줄어서 허벅지와 엉덩이에 살이 붙는 것을 방지할 수 있다.

집에서 간단히 할 수 있는 대둔근 강화 운동으로는 옆으로 누워 위쪽으로 다리 들기가 있다. 또 한 손으로 의자를 잡고 곧게 선 뒤, 한 발로 체중을 지탱하고 다른 발을 뒤로 차며 버티는 동작도 도움이 된다. 적응이 되면 바닥을 양손과 무릎으로 짚은 상태에서 한 발을 뒤로 빼 버티는 동작을 실시하는 것도 좋다. 몸에 무리가 가지 않도록 천천히 진행하도록 하자.

### 틈틈이 몸을 움직여라

어떻게 하면 허벅지와 엉덩이에 살이 붙는 것을 막을 수 있을까? 먼저 바른 자세를 유지하자. 엉덩이를 의자에 붙이고



“ 먼저 바른 자세를 유지하자. 엉덩이를 의자에 붙이고 허리에 힘을 준 뒤 업무에 임한다. 다리를 꼬는 습관은 척추와 골반의 위치를 뒤틀리게 하고 혈액순환에 악영향을 미칠 수 있으므로 지양해야 한다 ”

허리에 힘을 준 뒤 업무에 임한다. 다리를 꼬는 습관은 척추와 골반의 위치를 뒤틀리게 하고 혈액순환에 악영향을 미칠 수 있으므로 지양해야 한다. 또 장시간 자리에 앉아 있지 말자. 틈틈이 몸을 일으켜 스트레칭을 하고, 빈 회의실이나 복도 계단에서 5~10분씩 걸으며 다리를 풀어 주는 등 몸을 움직이기를 게을리하지 말아야 한다. 유산소운동은 몸에 살이 찌는 것을 방지할 뿐 아니라 몸매를 아름답게 가꿔 준다. 또 겨울철 고칼로리 먹거리들을 적당하게 조절하면서 섭취하고 늦은 밤 자극적인 음식을 먹는 습관을 버리는 것이 좋다. 평소 손과 발이 차갑고 저리는 등 체온이 낮은 체질이라면 매일 밤 자기 전 따뜻한 물에 20~30분 정도 족욕을 해주자. 혈액순환이 원활해지면서 몸의 부기도 빠지고 불필요한 열량을 연소하는 데 도움이 된다. 족욕은 몸의 피로를 푸는 데도 효과가 있다. ☺