

+ 비만치료를 위한 운동법

운동은 비만 중 치료에서 에너지소비를 증가시키는 가장 흔한 방법으로 이용되고 있다. 근육은 다량의 영양분을 사용하면서 장기와 수족을 움직이는 운동을 하며, 체지방은 필요시 에너지로 전환되어 방출하는 체지방의 두 성분 사이에 균형이 깨진 상태가 비만이다. 체중을 줄이기 위해 식사량을 줄이게 되면 제일먼저 몸속의 수분이 빠져나간다. 수분은 성인 남자의 경우 전체 체중의 60%, 성인여성의 경우 75%정도이다. 그래서 비만관리에 들어가면 초기에 체중감소가 뚜렷하게 나타나는데 이때 빠져나가는 것은 대부분이 수분이다. 그 다음에 몸속의 지방이 빠져나가기 시작한다. 이때 운동을 하지 않고 비만관리를 하게 되면 지방보다 몸속의 근육들이 빠져나가게 된다. 그러므로 전체적으로 체중이 감소되고 날씬해진 것처럼 보이지만 실제로는 몸속의 지방성분은 그대로 있게 되어 오히려 체지방률이 증가하는 현상이 나타나게 된다. 그렇게 되면 비만치료를 실패하고 만다. 물론 운동만 가지고 체중 조절을 하기는 쉽지 않다. 운동으로 소비되는 에너지는 의외로 적어서 예를 들어 70kg인 사람이 20분간 조깅을 하면 약 160cal가 소모된다. 이것은 우유 한 컵의 열량과 맞먹는 것이다. 그러므로 적절한 식이요법과 더불어 자신의 체력수준에 알맞은 운동요법을 시행하는 것이 비만치료를 필수적이다.

+ 운동요법의 요령

비만이라고 하여도 사람마다 체력수준이 다르고 건강상태도 차이가 심하기 때문에 운동을 일률적으로 적용해서는 안 된다. 별 생각없이 친구가 하는 것을 따라하다가 오히려 운동 상해를 입고 고생하는 분들이 의외로 많다.

운동요법은 환자의 나이, 능력, 육체적 상태에 따라서 장기적인 안목과 계획 하에서 규칙적으로 시행되어야 하며 식이요법과 병행하여야 효과를 볼 수 있다. 그러므로 비만환자를 위한 운동프로그램을 선택할 때 운동 빈도 운동소요 시간, 강도 및 진행을 고려해야 한다.

이러한 모든 상황에 대하여 충분한 검토 후 처방을 하게 되면 비만환자들은 운동처방을 통해 체중감소와 건강의 지표가 되는 심폐지구력 증가의 두 가지 이익을 동시에 얻을 수 있다.

그렇지만 건강상 특별한 문제점을 가지고 있지 않은 경우 자신의 최대 맥박수(220-나이)의 40~70% 범위에서 30~60분 정도를 주당 5~6회 정도 하는데, 대체로 비만한 사람들은 체중에 비해 다리의 근기능이 약하므로 강한 충격이 가는 운동보다 충격이 낮은 운동을 선택하여야 안전하다. 그리고 운동은 단순하면서도 지속적으로 시행할 수 있는 것이 좋다. 대근육근을 50%이상 사용하고 지속성이 있으면서 리듬적인 것이 가장 좋다. 운동은 지속적인 유산소운동이어야 지방이 연소되기 때문이다. 단거리달리기 같은 무산소운동이나 운동시간이 너무 짧으면 글리코겐만 소모되어 피로만 쌓일 뿐 지방량 감소에는 효과가 없다.

운동의 효과는 운동으로 인한 칼로리 소모라는 면에서는 극히 미미하지만 기초 대사량이 증가한다는 점에 의의가 크다. 예를 들자면 주당 5회 정도 할 경우에는 매번 10분 정도 스트레칭 체조를 하고 번갈아가며 하루는 가벼운 조깅, 하루는 고정식 자전거를 타거나 체력과 관절의 상태가 좋으면 수영, 에어로빅, 구기운동 등을 30분에서 60분 정도 하는 것이 좋다.

이렇게 따로 운동을 하는 것도 중요하지만 일상생활에서도 여러 가지 방법으로 운동효과를 낼 수 있다. 요령은 매일걸기를 최대한 해야 한다. 예를 들어 가까운 거리는 걸어서 다니고, 행선지에서 멀리 주차를 한다든지, 한정거장은 걸어간 뒤 버스를 타고 한정거장 전에 내려서 걷고, 엘리베이터나 에스컬레이터 대신 계단을 이용하도록 한다. 주의할 점은 속보로 걸어 숨이 차야 운동효과를 기대할 수 있다. 땀이 약간 날 정도면 더욱 좋다.

+ 나에게 맞는 운동 종목의 선택 요령은?

비만을 치료하는데 운동의 중요성은 누구나 알고 있으면서 그것을 지속적으로 하지 못하는 분이 많다. 그 이유는 시간의 제한, 지루함, 불쾌감, 불충분한 자가 훈련, 느린 체중 감소 및 부상 때문이다. 특히 운동 상해의 원인은 나쁜 훈련 방법, 유연성의 결여, 근력의 불균형, 주의 집중의 결여에서 나타난다. 특히 비만증에서의 부상은 정상 체중인에 비해서 체중부하운동때 잘 받게 되는데 이는 발 디딜 때마다 체중으로 인하여 허리나 무릎, 발목 등에 충격을 받기 쉽기 때문이다. 그러므로 각 종목별 장단점을 충분히 고려하여 각자 자기 몸에 맞는 운동은 하여야 흥미도 느낄 수 있어 오래도록 할 수 있다.

+ 비만치료에 효과적인 운동

걷기 - 아무데서나 할 수 있음. 조깅에 비해 체중부하로 인한 관절의 무리가 적다. 단점은 다른 운동에 비해 같은 야의 에너지를 소비하기 위해 더 많은 시간을 요한다. 조깅-매우 간편하다. 걷는 것과는 달리 비교적 단시간에 원하는 정도의 운동효과를 볼 수 있다. 단점은 체중부하가 가해져 불편함과 부상이 문제될 수 있음.

사이클 - 체중부하로 인한 관절의 무리가 적다. 목적하는 운동 강도까지 조절을 할 수 있다. 단점은 설치에 돈이 들고 쉽게 지루해 지고, 다리에 국한된 불쾌감이 있을 수 있다.

에어로빅 - 사교성이 있고 재미있다. 단점은 그룹 활동이라 개개인의 체력에 맞출 수 없다. 무릎이나 다리의 부상이 자주 발생.

수영 - 체중부하로 인한 관절의 무리가 적고 발열에 의한 불쾌감이 적다. 단점은 수영능력과 기술을 습득하여야 하고 비만자들이 누출을 거북해 함. 아령 등 웨이트 트레이닝 기구 가벼운 것으로 많은 수를 반복하게 한다. 무거운 것으로 적은 횟수를 하는 것은 근력강화에는 도움이 되지만 지방 감소에는 큰 도움이 안 된다.

줄넘기 - 유산소적인 면보다 무산소적인 면이 많다. 호흡이 가쁘지 않게 무리하지 말고 천천히 시행하게 하여야 하며 관절을 다치지 않게 마루나 부드러운 땅에서 하도록 한다.

골프-필드에 나가하는 것이 효과적이며 골프 연습장에서의 연습은 대표적인 무산소 운동이다. 테니스, 탁구, 배구, 축구, 배드민턴, 구기종목 운동신경과 체력이 있는 사람에게 권할 수 있다.