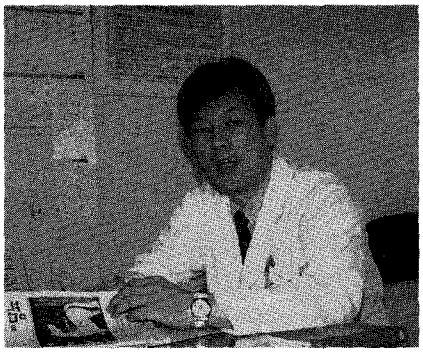
자신에게 적합한 운동이 건강을 부른다!

김명화 / 서울중앙병원 스포츠건강의학센터 부소장



운동을 하면 건강에 도움이 되는 이유는 무엇인지요?

규칙적으로 운동을 하게 되면 개인의 연령이나 성별, 체력적인 조건에 따라 느끼는 정도가 다르겠지만 자신이 건강해졌다고 느끼게 됩니다. 현대인들의 바쁜 일과로 인한 피로증상을 없애 주고 체력이 향상되어 자신의 업무를 잘 해결할 수 있는 생활을 할 수 있도록 하는 것이 운동의 가장 큰 효과라고 할 수 있습니다. 일반적으로 운동의 효과는 비만한 사람은 지방을 연소시키고 근육량을 많게 하며 각 신체조직으로 운반되는 산소나 영양분 등을 필요한 양보다 훨씬 더 많이 공급해 주어 전신지구력이 증진되며 질병에 대한 면역력이 강해집니다. 또한 운동은 생활의 즐거움을 주어 삶의 질을 향상시키게 되므로 운동을 계속하게 하는 주요한 이유가 됩니다.

운동의 효과를 얻기 위해서는 어떻게 해야 하는지요?

운동을 통하여 최대의 효과를 얻기 위해서는 우선 의학검사를 통해 자신에게 질병이 있는지 없는지를 확인하고, 체력검사 결과에 따라 운동을 하는 것이 바람직합니다. 그 진단결과에 따라 일반사람은 체력증진으로 삶의 질이 향상되며, 질환자라 하더라도 질병을 치유할 수 있을 뿐 아니라 보다 향상된 건강을 유지할 수 있게 됩니다. 운동에 익숙치 못한 사람이 처음부터 운동의 강도를 높게 한다면 건강을 증진시키기 보다는 건강을 잃을 수도 있으므로 자신의 운동능력에 맞도록 해야 합니다.

운동이 노화현상을 촉진한다는데요?

그말은 일부분의 사람들이 운동을 강하게 하는 경우에는 그런 것이고 약하게 하거나 중등도 정도의 운동은 괜찮습니다. 좀더 구체적으로 말씀드리면 인간의 노화에 대한 연구 가운데는 유해산소설이 있습니다. 유해산소설에 따르면 인간은 산소를 섭취해야만 살아갈 수 있는데, 이 산소 중 일부가 체내에 축적되면 유해산소로 변하여 세포의 기능을 저하시켜서 노화를 촉진시킨다고 합니다. 운동시 자신에게 너무 강한 운동강도로 운동을 하게되면 활동하는 근육에서 필요로 하는 산소의 양이 많아지게 되어 유해산소량이 증가하게 되어 근육조직을 산패시킴으로써 노화가 촉진되는 것은 사실입니다. 그러나 우리 신체는 유해산소로부터 세포를 보호하기 위해 유해산소를 제거하는 물질인 항산화효소를 만들어 냅니다. 자신의 체력에 맞는 적당한 운동을 해서 체력이 향상되면 체력이 떨어진 사람에 비해 항산화효소의 효율이 증가하므로 노화가 지연되는 효과가 있습니다.

60세 이상인 분들은 어떻게 운동을 하셔야 하는지요?

60세 이상을 일반적으로 노년기라 하지요. 노년기에 접어들면 마음은 그렇지 않지만 근육량이 적으므로 쉽게 피로하며 회복이 늦어지고 주위환경에 대한 적응력이 많이 떨어집니다. 그러나 규칙적으로 운동을 하거나 식습관을 좋게 하면 많은 일을 할 수 있고 자신감이 향상되어 삶의 질이 향상된다고 할 수 있습니다.

일반적으로 노년기에는 걷기, 야산 오르기, 집에서 텔레비전이나 음악을 들으며 고정식 자전거 타기, 러닝머신 등 운동강도는 약한 정도에서 중등도로 하고 1주일에 5일 이상은 하며 운동지속시간은 능력이 닿는 범위보다 적게 하여 반복하는 것이 바람직합니다. 자신에게 알맞는 운동량은 운동 후 1시간 정도가 경과하면 피로를 느끼지 않는 정도가 바람직하며 수면장애가 있는 경우는 운동이 과다해서 오는 증상이므로 운동시간이나 운동강도를 줄이도록 합니다. 운동을 오랜 기간 지속하면 할 수록 운동을 안하면 오히려 불편한 기분을 느끼게 된다고 합니다. 이때 주의해야 할 점은 운동의 강도를 너무 높이는 경우이므로 자신의 운동능력에 맞는 프로그램을 지속하여야 합니다. 고령이신 분들의 경우는 매일 하는 운동이니 똑같이 하면 되겠지 하는 생각을 버리시고 다음의 증상이 있는 경우에는 운동을 삼가해야 합니다. 아침에 일어나 기분이 나쁜 소식을 접했거나, 가슴에 통증이 있거나, 배설상태가 좋지 않거나, 입에 침이 마르거나, 어제 마신 술로 인해 취기(醉氣)가 남아있거나, 열이 있다면 무리하지 말고 그날은 운동을 쉬어야 합니다. 자신의 건강 상태를 무시하고 운동을 하는 것은 바람직하지 못합니다.

특별히 당뇨인에게 당부하실 말씀을 해 주십시오.

당뇨병이 있는 환우들은 당뇨병 자체가 문제가 되는 것이 아니라 당뇨병으로 인한 합병증이 나타나지 않도록 해야 합니다. 이를 위해서는 철저한 식습관, 운동 그리고 약물의 병행이 중요하며 과도한 스트레스가 있다면 이에 따른 관리도 매우 중요합니다. 또한 각 병원마다 당뇨교실을 개설함으로 교육을 통하여 자신의 질병 정도를 파악하고 스스로 관리하는 방법을 아는 것이 중요합니다.

식사는 규칙적으로 골고루 알맞은 양을 섭취하여 이상체중에 이를 수 있는 식사량을 섭취하여야 합니다. 일반적으로 체중을 감량하려면 체중 곱하기 20칼로리, 유지하려면 30칼로리를 1일 섭취해야 합니다. 운동은 1일 150-200칼로리를 소모하는 것이 좋은데 이를 위해서는 걷기나 고정식 자전거, 수영 등을 1일 30~50분 정도해야 합니다. 중요한 것은 연속해서 3일 정도 운동을 하지 않게 되면 6개월 지속한 운동의 효과를 잃게되므로 1주일에 4, 5일 정도는 꼭 해야 합니다. 안전한 운동이 되기 위해서는 동반자와 운동을 함께 하거나 자신의 발과 손에 상처가 있는지 잘 살펴보고 편안한 운동화와 양말 등을 갖추어야 합니다.

경구혈당강하제나 인슐린으로 치료를 하는 경우는 운동강도와 운동량에 따라 용량을 조절해 주어야 하며 식후 30분 정도 지난 후 운동을 하며 인슐린주사 시에는 복부에 주사를 놓아야 합니다.

스트레스를 해소하기 위해서는 자신이 편안한 상대에게 하고 싶은 말을 하거나 20분 정도를 편안한 마음을 가지고 운동을 한 후 따뜻한 물로 목욕을 하는 것이 좋은 방법입니다.

글 김영미 기자