

## 헬스클럽에서의 운동

우리가 보통 '헬스'라고 지칭하는 근육운동(웨이트 트레이닝)은 근력 및 근지구력을 향상시키기 위하여 가장 많이 이용되는 운동방법으로 근육과 뼈가 약화되는 중년층에겐 필수적인 운동이다. 미국의 한 연구 보고서에 의하면 60대 노인 등에게 최대무게의 80%로 중량을 드는 운동을 12주간 시행한 결과, 다리의 구부리는 근육은 2배, 펴는 근육의 힘은 3.3배 증가했다고 한다.

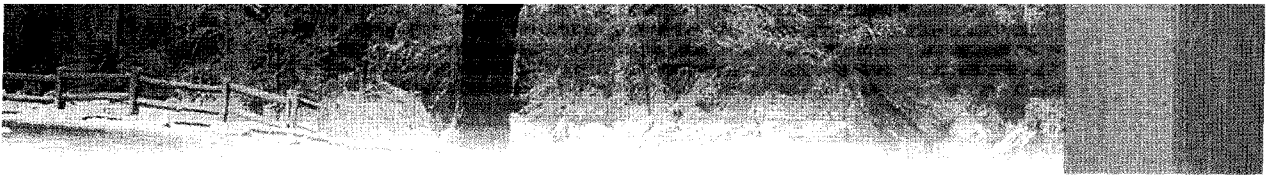
### 근육운동을 하면 좋은 점

근육운동을 하면 기초대사능력이 증가한다. 근육량이 많아져 휴식상태에도 더 많은 칼로리를 소모하게 되고 지방 사용량도 증가하기 때문에 근육량이 많은 사람은 그렇지 못한 사람과 같은 양을 식사해도 살이 덜 쪼다.

또 근육운동은 운동 직후에 혈액 속에서 산소운반을 하는 적혈구의 수를 5~10% 증가시키고, 병원균의 침입으로부터 신체를 보호하는 역할을 담당하는 백혈구의 수를 상당수준 증가시킨다고 한다. 또 뼈 속에 미세한 균열과 자연적인 무기질의 감소를 지연시키거나 골밀도를 증가시켜 뼈를 튼튼하게 해 준다. 뿐만 아니라 뼈를 둘러싼 근육, 인대 등을 동시에 튼튼하게 해 주어 부상으로부터 예방을 해준다. 올바른 운동법으로 근육운동을 하면 근력과 유연성도 증가해 올바른 자세를 유지, 교정하는데도 도움이 된다.

### 당뇨병 환자의 근육운동

당뇨병 환자들은 근육운동을 통해 근육을 움직이고, 발달시켜 체내 당 이용율이 높아져 혈당조절이 잘 되는 효과를 얻을 수 있고, 인슐린 저항성을 완화시키는 효과를 얻을 수 있다. 또 활동근육의 포도당 이용이 급격히 증가해 혈액으로부터 포도당 섭취가 20배까지 증가한다. 따라서 인슐린 저항성(인슐린 감수성 감소)이 중요한 병



인으로 알려진 제 2형 당뇨병의 경우, 운동이 인체내 인슐린 저항성 결정에 중요한 골격근에서 포도당 흡수를 촉진시키므로 혈당강하 효과를 보게 된다.

송도병원 운동처방과 지용석 과장은 처음 헬스를 하는 60세 이상의 당뇨병 환자는 하루에 각 운동기구를 8~10번 정도 반복해 주는 것으로 시작하는 것이 바람직하다고 조언했다. 또 꾸준히 운동한 3개월 뒤에는 의료진과의 상담 후, 무게를 늘리고 횟수도 12회 가량으로 증가시켜 근지구력을 늘리는 것이 효과적이라고 말했다.

하지만 우선 기계를 다루는 중량운동이므로 정확한 자세를 익히는 것이 필요하다. 잘못된 자세는 오히려 근육의 손상을 야기시킬 수 있기 때문이다. 의욕이 넘쳐 처음부터 너무 무거운 중량을 들어올리는 것은 금물이다. 무게와 반복 횟수는 자신의 체력에 맞게 조정할 수 있는데, 정형외과 수술을 받은 사람이나 골밀도가 낮은 사람, 당뇨병 환자 등은 전문가의 진단을 받은 후 운동을 시작하는 것이 바람직하다.

### 잊지말자, 스트레칭

보통 열심히 운동을 하지만 잊고 지나치기 쉬운 것은 운동 시작과 마무리에 필수적인 스트레칭이다. 스트레칭은 근육과 인대에 부상을 입지 않도록 도와주는 역할을 하는데, 평소에 긴장과 스트레스로 딱딱하게 굳고 뭉쳐진 근육부위를 펴주어 근육내부에 있는 혈관의 뭉침을 풀어주며 혈액순환을 촉진시킨다. 스트레칭은 점차 행동을 크게 만들면서 서서히 하는 것이 좋는데, 운동 중에는 유산소 운동 후에 실시하고, 운동이

끝난 후 정리운동으로 다시 실시한다. 정리운동은 심박수를 안전한 상태로 낮추는데 필수적이다.

### 운동하기 전 알아두면 좋은 용어

#### 아령? 머신키구?

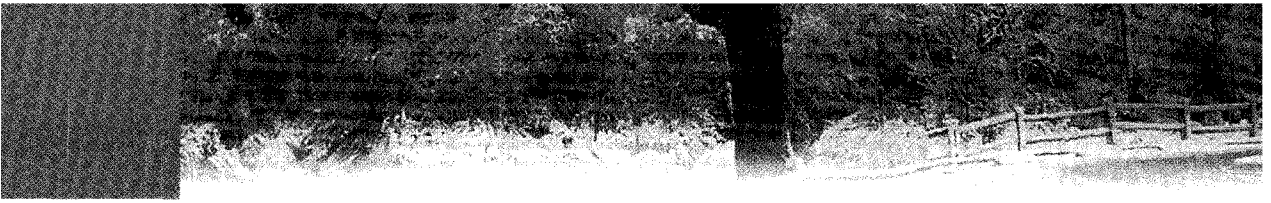
처음 근력운동을 시작해 헬스클럽에 들어서면 너무 많은 기구들이 있어서 어떤 기구부터 시작해야 할 지 난감한 경우가 있다. 보통 근육운동 기구는 아령이나 역기같은 기구와 머신키구(고정되어 밀거나 당기는 기구)로 나뉜다. 근육운동을 처음 하는 초보자는 인대, 관절의 상태가 무거운 중량에 익숙해 있지 않기 때문에 안전한 머신키구로 기본적인 근력과 관절부위를 튼튼하게 만드는 것이 중요하다.

#### 1세트란?

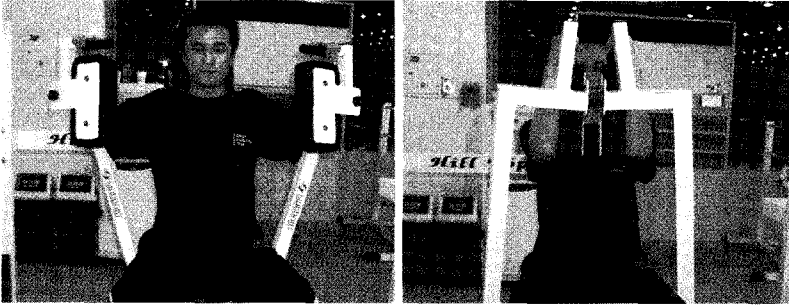
하나의 동작을 1회 이상 하는 것을 반복횟수라고 한다. 즉, 아령을 10회를 들어올렸다면 반복횟수는 10회가 되고, 이것을 1세트라 한다. 2세트는 10회씩 두 번 했다는 의미.

#### 부위별 운동

헬스클럽의 운동기구(특히 머신키구)는 몸의 각 부위별로 나뉘어 있는 것이 특징이다. 상체운동 기구는 가슴, 어깨, 등, 팔(삼두근, 이두근) 등으로, 하체운동 기구는 허벅지 앞쪽, 허벅지 뒤쪽, 종아리 등으로 나뉜다. 마지막으로 복부기구 및 런닝머신이나 실내 자전거 등의 유산소 운동기구 등이 있다. 머신키구를 이용한 부위별 운동을 알아보자.



### 가슴운동 - 버터 플라이



#### 시작자세

등이 떨어지지 않도록 몸을 단단히 밀착시켜 앉고 팔과 팔꿈치를 패드에댄다.

#### 운동

최대 수축지점에서 패드를 가운데로 모은 상태를 유지하면서 잠깐 가슴근육을 모았다 편다.

### 등운동 - 풀 다운

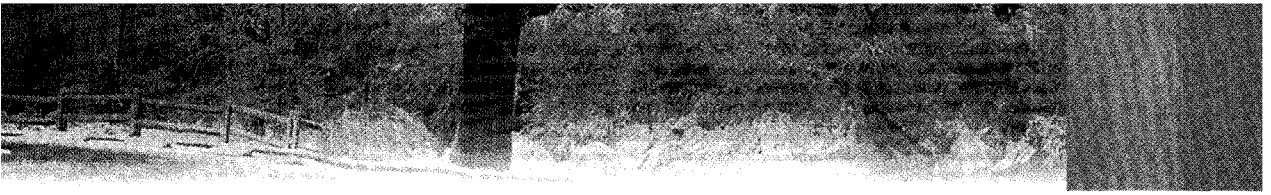


#### 시작자세

풀 다운 머신에 앉아 허벅지가 무릎패드에 닿도록 정렬한다. 그 후 와이드 바를 꼭 잡는다. 이 때 양팔은 어깨넓이보다 더 넓게 벌린다. 등은 다소 뒤로 기울여 곧게 앉는다.

#### 운동

상체는 곧게 유지한 채 와이드바를 어깨 높이까지 끌어내린다. 양 팔꿈치가 와이드바 바로 밑에 있도록 한다. 등을 약간 젖힌 아치형 자세에서 하나를 세면서 바를 잡고 있다.



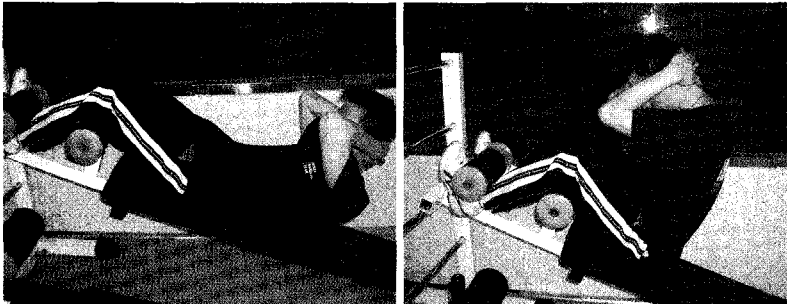
다리(허벅지 앞쪽)운동 -  
레그 프레스

**시작자세**

레그 프레스 기구에 앉아 양발을 어깨넓이로 벌리고 발바닥을 발판에 놓는다.

**운동**

숨을 들이쉬면서 앞 넓적다리가 배에 닿을 때까지 무게를 천천히 내린다. 다음 시작 위치로 다리를 밀어낸다. 발가락이 아니고 뒤꿈치로 밀도록 해야한다.



복부운동 - 싯업


**시작자세**

두발을 고정시키고, 두 손을 머리 뒤로하고 누운 자세를 취한다.

**운동**

상체를 일으켜 두 팔꿈치가 무릎에 닿도록 구부린 후에 다시 원래의 자세로 돌아온다. 몸을 앞으로 구부린 후에 다시 원래의 자세로 돌아올 때는 서서히 동작을 취한다.

**유산소 운동 - 런닝머신과 실내 자전거**

런닝머신에서 운동을 할 때는 반드시 발목과 하체를 잘 풀어준 다음 실시한다. 또 올라가자마자 뛰기 시작하면 발목이나 무릎 및 심장에도 많은 부담을 주므로, 가볍게 걷기 시작하여 천천히 속도를 올리고 마지막에는 속도를 서서히 낮추면서 끝낸다. 강도를 서서히 낮추지 않고 바로 멈추게 되면 많은 양의 혈액이 하체에 고여있게 되어 현기증이 나거나 심하면 쓰러지기도 한다. 실내 자전거는 타기 전에 발을 고정시키는 트랩을 반드시 건다. 트랩이 없으면 페달을 힘차게 돌리다가 발이 빠져 다칠 수 있다. 

· 장소협찬 : 강남스포츠센터