



비만인을 위한 스트레칭

한국체육대학교 장 경 태

운동의 종류는 크게 3가지로 구분할 수 있다. 심폐지구력 운동, 근력 운동, 유연성 운동. 심폐지구력 운동으로는 걷기, 달리기, 자전거 타기, 에어로빅댄스 등이 있으며 심장, 폐, 근육의 기능을 향상시켜 오랜 시간 동안 지치지 않고 운동할 수 있도록 해준다. 심폐지구력 운동은 유산소 운동이라고도 부른다. 다른 운동보다 칼로리 소비량이 많으므로 체중 감소를 위해서는 심폐지구력 운동이 주된 운동 형태가 되어야 한다.

근력 운동은 역기나 아령 또는 기구를 이용하여 운동하는 형태이며, 운동 후에는 근육이 탄탄해지고 예전보다 더 큰 힘을 발휘할 수 있으며 뼈도 튼튼해진다. 음식 섭취량을 줄일 경우 신체의 지방뿐만 아니라 근육 역시 감소될 수 있다. 가벼운 근력 운동은 체중 감소 기간 동안 근육의 상실을 방지하는 데 도움이 된다.

유연성 운동은 휴식 상태에 있는 근육의 길이를 정적인 자세를 취하면서 늘이는 형태이며 흔히 스트레칭이라고 부른다. 최근 많은 사람들의 관심을 끌고 있는 요가는 유연성 운동의 한 가지 형태이다.



비만인 사람에게는 체중 감량을 위해 규칙적인 심폐 지구력 운동이 특히 권장되는데 만일 운동에 사용된 근육을 제대로 스트레칭하지 않을 경우에는 부상이 발생할 가능성이 높아진다. 바깥 날씨가 운동하기에 좋지 않거나 운동하기가 왠지 싫을 때에는 스트레칭이 좋은 대안이 될 수도 있다.

유연성 운동은 어떻게 실시해야 하는가? 머리부터 발끝까지(혹은 반대로) 신체의 주요 근육을 스트레칭한다. 하지만 여유 시간이 많지 않다면 또는 신체 어느 관절의 유연성이 특히 부족하다면 부위별로 나누어 그리고 특정 부위를 좀더 집중적으로 운동할 수도 있을 것이다. 스트레칭을 하는 동안 아픔을 느낄 정도로 심하게 근육의 길이를 늘여서는 안 되며 근육과 힘줄이 약간 당기는 듯한 느낌이 들 정도가 적합하다. 고통이 많을수록 얻는 효과가 더 클 것이라는 생각은 잘못된 것이다. 과도한 스트레칭은 오히려 부상을 가져온다. 처음에는 스트레칭을 10초 정도 유지하다가 점차 동작이 익숙해지면서 약간씩 시간을 늘린다(최대 20~30초). 스트레칭을 하는 동안 호흡은 자연스럽게 하며 동작을 2~3번 반복한다. 자신의 스트레칭 동작이 올바른지 확인할 수 있도록 전신을 볼 수 있는 거울 앞에서 동작을 연습하는 것도 좋다. 스트레칭의 장점은 하루 중 어느 때라도 할 수 있다는 것이다. 아침에 일어나면서 또는 저녁 잠자리에 들기 전에, TV를 시청하면서, 그리고 업무 시간 동안에도 가능하다. 아침 스트레칭의 좋은 점은 몸과 마음을 깨워주면서 하

루를 활기차게 시작할 수 있다는 것이다. 바쁜 아침 시간이지만 하루 10분 정도를 투자함으로써 자신의 몸과 마음을 새로운 에너지로 충전시킬 수 있다. 아침 시간의 스트레칭은 배변 활동에도 도움이 된다. 집이나 직장에서 틈틈이 실시하는 가벼운 스트레칭은 신체의 피로를 풀어주며 하루의 업무를 효율적으로 수행하도록 해준다. 하루 동안 누적된 신체적·정신적 긴장은 수면을 방해하며, 잠을 자고 난 이후에도 전날의 피로가 완전히 없어지지 않는 경우가 많다. 저녁 시간의 스트레칭은 신체의 긴장을 이완시키며 편안한 수면을 취할 수 있도록 해준다. 유연성 운동이 칼로리 소비량 측면에서는 그리 큰 도움이 되지 않을지라도 이제까지 열거한 여러 가지 효과 그리고 부상으로 인해 심폐지구력 또는 근력 운동을 중단해야 하는 상황을 방지할 수 있다는 점을 고려한다면 스트레칭이 체중 감량 운동 프로그램에 포함되어야 할 것이다. 🌈

