

# 뱃살 탈출을 위한 노른자 스트레칭

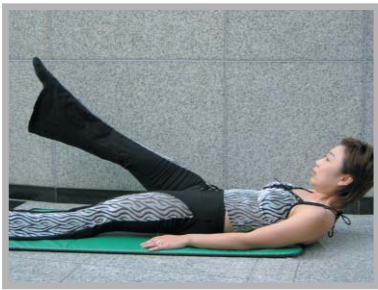
비만은 흔히 '죽음의 4중주'로 불리는 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중, 심장병 등 치명적인 질병뿐 아니라 천식, 알레르기, 각종 암에도 관여한다. 따라서 건강을 유지하려면 뱃살부터 없애는 게 급선무다. 하지만 뱃살이라고 다 같은 살이 아니다. 살이 찌는 원인에 따라서 그 모양도, 해법도 다르다. 뱃살의 모양에 따라 뱃살 탈출을 위한 노른자 스트레칭 방법을 알아본다.

김수연 국민대학교 박사과정 (운동처방전공)

## 1. 아랫배 볼록형

변비가 심하고 활동량이 부족한 여성에서 흔히 나타나는 유형. 서양 배와 모양이 비슷하다고 '배 모양' 비만이라고도 한다. 아랫배에 살이 많아 내장에 지방이 많은 비만보다는 덜 위험하다지만 안심할 수는 없다.

이를 해결하려면 식사량을 제한하기보다는 평소 짧은 거리라도 걸어다니는 습관을 들여 기초대사량을 늘리는 것이 좋다. 식사량을 줄여 체중이 줄 경우엔 필요한 기초대사량도 함께 감소돼 이후 식사를 정상적으로 할 때 쉽게 살이 다시 찐다.



### (노른자 스트레칭 1)

#### ◀◀◀ 누워서 다리 엇갈리기

##### 설명

1. 편안한 자세로 뒤로 눕는다.
2. 한쪽 다리를 들어 약 45° 되도록 한다.(주의사항 : 무릎은 쪽 펴도록 할 것)
3. 다른 쪽 다리는 굽게 펼 수 있도록 하며 상체는 살짝 들어준다.

(주의사항 : 상체를 들어주는 범위는 개인별로 달라질 수 있으며 무리한 자세는 요통의 원인이 되기도 한다)

4. 위와 같은 동작을 오른발 · 왼발 번갈아 가며 약 13~15회 한다.

## 2. 윗배 볼록형

폭식과 과식을 자주 하는 사람에게 많이 나타나며 남성에게 많이 발견된다. 팔다리는 가는 반면 윗배만 볼록 튀어나왔다고 '거미형 비만'이라고도 하고, 내장에 지방이 많이 쌓인다고 '내장비만'이라고도 한다.

내장주변의 지방세포는 쉽게 핏속으로 들어가 나쁜 콜레스테롤 수치를 높인다. 이 때문에 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 성인병에 걸릴 위험을 높이고 심혈관 질환을 유발해 돌연사로 이어질 수도 있다.



### (노른자 스트레칭 2)

#### ◀◀◀ 상체만 들어 무릎 위에 손 닿기

##### 설명

1. 뒤로 누운 자세를 취하되 두 무릎을 접어서 세운다.
2. 무릎과 무릎 사이를 어깨너비만큼 벌려준다.
3. 상체를 들어주며 두 손이 무릎 위에 닿을 수 있도록 한다.
4. 위와 같은 동작을 약 13~15회 실시한다.



### 3. 옆구리 비어짐형

바지를 입을 때 허리의 살이 비어져 나오는 형이다. 아랫배 볼록형과 마찬가지로 피하 지방이 원인이지만, 살이 붙는 모양이 매우 다르다. 이런 유형의 비만은 피부에 탄력이 없고 늘어서 보기에다 거북한 경우가 많으며 주로 출산 후 여성들에게 많이 나타난다.



#### (노른자 스트레칭 3)

##### <<< 다리 벌려 옆구리 당기기

###### 설명

1. 양 발을 최대한으로 벌려본다.
2. 한쪽 팔을 쪽 위로 편다.
3. 옆구리가 당길 수 있도록 몸을 구부리지 말고 손끝이 발이 닿도록 한다.
4. 위와 같은 동작을 오른쪽 왼쪽 번갈아 가며 약 13~15회 실시한다.

### 4. 남산형 복부비만형

윗배와 아랫배가 모두 나와 둥그스름하게 연결된 형태를 '남산형 비만' 이라고 한다. 이 경우 피하지방뿐만 아니라 내장지방도 증가해 성인병 합병증이 가장 많이 생기는 것이 특징이다.

이 유형은 주로 오랫동안 비만이었던 경우가 많아 다른 유형보다 치료가 힘들다. 비만치료의 네 가지 방법, 즉 운동요법, 식이요법, 행동수정요법, 약물요법이 모두 필요할 뿐만 아니라 합병증이 동반되는 일도 많아 여러 각도의 접근이 필요하다.



#### (노른자 스트레칭 4)

##### <<< 앉아서 V자 만들기

###### 설명

1. 양 발을 모은다.
2. 상체와 하체의 밸런스를 유념하며 V자를 만들어 본다.
3. 약 13회~15회 정도 수를 세워본다.

**잠깐!! 알쏭달쏭...허와실**

**살이 찌는 것도 대물림 되나??안 되나???**

똑같이 먹고 똑같이 움직여도 남들보다 확실히 살이 잘 찌는 체질은 존재한다. 그리고 그러한 체질은 대물림 되는 경향이 있다. 날씬한 부모를 둔 자녀가 비만이 될 확률은 10% 정도지만 한쪽 부모가 비만일 경우는 40%, 양쪽 부모가 모두 비만일 경우는 70~80%로 늘어난다. 실제로 미국 록펠러대학 연구팀은 쥐에게서 비만 유전자를 찾아 내기도 했다.

그러나 부모가 뚱뚱하다고 자녀가 반드시 뚱뚱한 것은 아니다. 비만에는 환경적 요인도 관여한다는 뜻이다. 비만 유전자를 갖고 태어나도 적게 먹고 많이 움직이면 뚱뚱해지지 않는다.

체질을 바꿀 수 있는 유전자 치료는 아직 요원하다. 비만을 이기려면 환경적 요인의 개선에 주력해야 한다는 뜻이다. 🌐

※ 위와 관련된 자료는 [cyworld.com/whiteross](http://cyworld.com/whiteross)에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판 이용하시기 바랍니다.