

살과의 전쟁



여름철이 다가오면 체중감량을 위해 스포츠센터나 헬스센터에 등록하는 사람들이 많다. 그러나 1개월 정도 운동을 한 다음에는 아니 어쩌면 휴가를 다녀온 후에는 운동에는 관심 없고, 원래의 일상생활로 되돌아가는 사람들이 대부분이다. 운동은 꾸준히 해야 한다는 것을 다들 잘 알고 있지만, 일상생활 속에서 운동습관을 갖기란 여간 힘든 일이 아닐 수 없다. 대부분의 비만인은 “과연 어

김 용 권 헤렌스포츠클리닉 원장, 스포츠의학 박사

떻게 하면 내 몸 여기저기 붙어있는 지방 덩어리를 없앨 수 있을까?” 또는 “살 좀 빼고 싶어요?” 라는 질문을 많이 한다. 이 두 경우에 해답은 다르다. 첫 번째의 경우에는 진짜로 체지방이 많은 경우이다. 즉, 체중감량을 위한 운동과 함께 식이조절을 실시한다면 충분히 체중을 줄일 수 있다. 두 번째의 경우에는 각선미가 없는 경우이다. 즉, 체지방은 많지 않지만 피하지방이 근육층 위를 덮고



있기 때문에 뚱뚱해 보이는 것이다. 이 경우에는 근육운동에 중점을 둔 운동프로그램을 적용한다면 단기간에 효과를 볼 수 있는 것이다.

현대인들은 사회·경제적 발달로 인한 식생활의 서구화와 신체활동량의 감소로 비만 환자가 늘어나고 있으며, 이는 성인병과 높은 연관성이 있기 때문에 중요한 건강 문제로 대두되고 있다. 단순한 과체중은 표준체중의 10~20%를 초과하며, 특별한 대사장애가 동반되지 않는다. 그러나 비만증은 표준체중의 20%이상을 초과하면서 대사장애가 동반되어 건강의 위험요소가 된다.

1992년도 국민영양 조사보고에 의하면 신체질량지수

가 $25\text{kg}/\text{m}^2$ 이상을 기준으로 했을 때 우리나라 남자의 19.4%, 여자의 19.9%가 비만으로 판정되었다. 비만은 삶의 질을 위협할 만한 건강의 문제이다. 비만한 사람은 관상동맥질환, 고지혈증, 고혈압, 당뇨, 폐쇄성 폐질환, 골관절염, 암 등의 위험요소를 가지며, 일반인들보다 과체중을 가지는 사람들이 발병률에 있어서는 고혈압이 2.9배, 고콜레스테롤이 2.1배, 당뇨가 2.9배가 된다.

성공적인 체중감량은 칼로리 섭취보다는 칼로리 소비를 증가시킴으로써 이루어지고, 칼로리 소비는 신체활동량을 증가시킴으로써 더 많아질 수 있다.

이제 무더운 여름이다. 날씬한 몸매를 자랑하며 해변을 거닐고 싶은 마음은 누구에게나 있다. 체중감량을 성공적으로 이루어 낸 두 사례를 제시하고자 한다.

■ 사례 1. 고도비만대학생의 체중감량



20세 남성으로 유학준비생인 김군은 신장 168cm, 체중 108kg이었다. 유학을 가기 전에 체중감량을 하고 싶어서 병원 운동처방센터를 찾았다. 약 6개월 운동을 했으며, 체중을 78kg으로 감량하였다. 어떠한 약도 사용하지 않고 순수한 운동으로 감량한 것이다. 당시 신문에도 보도 된 바 있으며, 인간승리의 한 장면으로 묘사되었다. 그러나 철저한 계획을 세워 그에 따라 실천한다면 어렵지 않으며, 여러분들도 충분히 성공할 수 있을 것이다. 김 군에게 제시한 생활습관 및 운동처방을 제시한다.

▶▶▶ 운동처방

1. 생활습관 처방

- 친구들과의 만남을 자제할 것
- 식사량 줄이기(한 공기의 옹로 제한)
- 지하철 이용하기(대중교통 이용하기)
- 식사 전 물 2잔 마시기
- 밤10시 이전 취침하기(실제로는 12시경에 취침함)

■ 건강과 운동 | 삶의 전쟁



2. 운동처방

① 1단계(1~2개월)

- 체조
- 걷기 : 30분
- 고정식 자전거 : 30분
- 근력운동 : 30분(대퇴사두근, 햄스트링근, 복근, 배근, 외복사근, 대흉근 등 힘들지 않은 무게, 8회, 운동속도는 천천히)
- 요통체조 : 30분

② 2단계(3~4개월)

- 체조
- 걷기 : 60분
- 고정식 자전거 : 40~60분(20~30분씩 2회)
- 스텝퍼 : 10~20분
- 근력운동 : 30분
- 점심
- 걷기 : 60분
- 체조

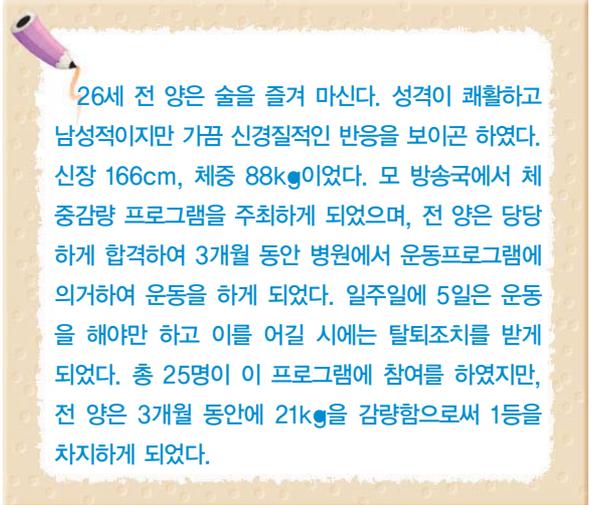
③ 3단계(5~6개월)

- 체조
- 걷기 및 조깅 : 60분
- 고정식 자전거 : 60분
- 스텝퍼 : 30분
- 점심
- 근력운동 : 30분
- 걷기 : 40분
- 체조

🕒 주의사항

- 운동 중 수분을 섭취할 경우 가글링을 한 후 1~2모금 섭취하기
- 운동 전후 체중 기록하기
- 저녁에 친구들과의 음주는 절대 금지

■ 사례 2. 고도비만 26세 여성의 체중감량



▶▶▶ 운동처방

1. 생활습관 처방

- 아침형 인간이 되라(아침 운동 권장)
- 지하철 이용하기(대중교통 이용하기)

- 식사 전 물 2잔 마시기
- 밤12시 이전 취침하기

2. 운동처방

① 1단계(1개월)

- 요통체조 : 30분
- 고정식 자전거 : 20분
- 런닝머신 : 걷기 및 속보 30분
- 덤벨운동 : 30분(1kg 덤벨, 15회, 소근육 운동)

② 2단계(2개월)

- 체조
- 고정식 자전거 : 20분
- 런닝머신 : 인터벌프로그램 30분
- 스텝퍼 : 10분
- 덤벨운동 : 30분(2kg 덤벨, 12~15회, 소근육 운동)

③ 3단계(3개월)

- 체조
- 고정식 자전거 : 20분
- 런닝머신 : 인터벌 프로그램 40분
- 스텝퍼 : 10분
- 덤벨운동 30분(1~3kg 덤벨, 12~15회, 소근육 운동)



■ 체중감량 운동 시 부위별 감량 순서



일반적인 체중감량 운동프로그램을 실시할 경우, 부위별 체지방의 감량은 약간의 차이가 있다. 둘레의 경우에는 허리>복부>엉덩이>가슴>대퇴>상완>전완>종아리 순으로 감량이 된다. 그리고 부위별 피하지방의 경우에는 복부>엇구리>등>대퇴>겨드랑이>가슴>삼두근 부위의 순으로 감소한다.

김 용 권 (1997), Dengel(1994), Schwartz(1991) 등은 신체중양부위(복부, 허리, 등)의 둘레감소율이 사지부위의 둘레감소율보다 더 크다고 보고하였다. 허리와 복부에 지방이 많다고 느끼는 사람들은 매우 기쁜 소식일 것이다.

체중감량 운동 시 무엇보다도 중요한 것은 생활습관에 대한 통제가 병행되어야 하며, 과식이나 음주는 반드시 금기시 되어져야 할 부분이다. 운동으로 감량된 체중은 '요요현상'이 적은 편이다. 그러나 체중이 감량된 후에 감량된 이전의 생활습관으로 되돌아간다면 요요현상은 반드시 찾아올 것이다. 요요현상을 없애기 위해서는 개선된 생활습관을 유지하는 것이 중요하고 또한 일주일에 1~2회는 반드시 운동을 해야 한다는 것이다. 이때의 운동은 근육운동만으로도 효과를 볼 수 있다. 즉, 근육량을 많이 함으로써 기초대사량을 높인다면 요요현상을 없앨 수 있을 것이다.

지금은 살과의 전쟁이다. 계획을 세워서 꾸준하게 실시한다면 좋은 결과가 있을 것이다. 🌈