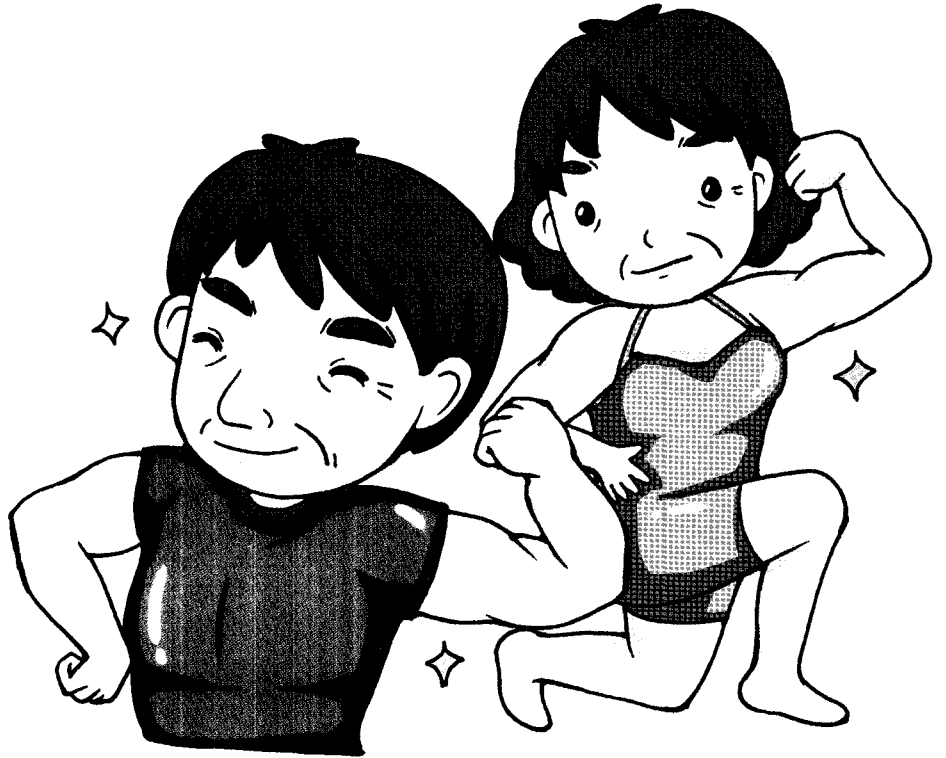


활력 넘치는 삶을 위한 근력운동



노후에 삶의 질은 건강한 신체에 달려있다고 볼 수 있다. 흔히들 걷기나 달리기, 수영 등의 유산소 운동만으로 충분하다고 생각해 근력운동을 소홀히 하는 경우가 많은데, 근력운동은 유산소 운동만큼이나 건강에 이로운 운동이다. 게다가 인슐린 감수성을 개선시켜줘 혈당조절에 유익해 당뇨병인에게 필수적인 운동이다.

왜 근육운동을 해야 하나?

나이가 들면 남성호르몬의 분비량이 감소하고 여성호르몬의 분비량이 증가하면서 뼈의 칼슘량과 근육량이 빠른 속도로 빠져나가 뼈가 점점 약해지고 근력이 떨어진다. 이러한 신체기능의 저하는 활동량을 감소시키고 낙상사고의 위험을 높인다. 특히 기온이 떨어지는 겨울철에는 미끄러지거나 넘어지는 사고가 잦아 다치거나 골절 상해를 입을 가능성이 높아진다. 실제 관절 골절의 90% 가량이 넘어져서 발생하고 있는데, 노인이나 폐경기 여성은 골다공증으로 인한 골절상해를 입을 소지가 크다. 그렇기 때문에 근력운동을 통해 골다공증을 예방하고, 하체근육을 강화시켜 이동능력을 키워서 넘어지는 것을 방지해야 한다. 더구나 당뇨병자들은 꾸준한 운동을 통해 정상수준의 혈당을 유지해야 하므로 움직이는 데 지장이 없어야 한

다. 만약 관절의 부상을 입는다면 유산소 운동도 불가능해 나아가 당뇨병관리가 잘 이루어지지 않아서 합병증이 발생할 수 있다. 당뇨병관리를 잘 하기 위해서라도 근육의 힘을 길러야 한다.

다양한 근력운동의 효과

근육은 에너지를 사용하는 곳으로서 그만큼 열량을 많이 소모한다. 근육이 발달 할 수록 체지방 연소가 더 빨리 많이 일어나기 때문에 살을 뺄 때 지방을 줄이는 것도 좋지만 근육을 길러주는 것 또한 중요하다. 또한 근육은 인슐린의 감수성을 결정하는 중요한 기관으로서 운동 시 민감하게 반응하기 때문에 많을수록 당뇨병에 효과적이다. 반면 지방은 인슐린에 활발하게 반응하지 않고 덜 민감하기 때문에 유산소 운동으로 지방을 줄이고 근력운동을 통해 근육을 키우면

혈당관리 효과를 배로 볼 수 있다.

나이가 들수록 균형감각이 퇴화되는데, 근력운동을 하면 균형을 유지하는 능력이 증가돼 넘어지는 사고를 미연에 방지할 수 있다. 꾸준한 근육운동은 뼈에 주기적인 압력의 자극을 가해 뼈의 질량을 크게 하고 무기질 밀도를 증가시켜 골밀도를 튼튼하게 해서 골다공증을 예방해준다.

정확한 자세, 효과만점!

운동을 시작하기에 앞서 주의해야 할 사항들에 대해 알아보자. 근력운동은 지속적인 반복운동이기 때문에 자칫 지루해지기 쉽고, 인내를 요하는 운동이기 때문에 중도에 포기할 가능성이 높다. 그렇기 때문에 처음부터 욕심내서 무리하기 보다는 체력수준에 맞게 실시하고, 일정 기간마다 근력 향상 정도에 따라서 운동량을 증가시켜 나가야 한다. 또 한 가지 운동만을 고집하기 보다는 여러 종목을 나누어서 하는 것이 좋다. 근력운동을 할 때는 최대한 자기 자신의 체중을 이용하여 근육을 움직이고, 정확한 방법과 올바른 자세로 해야지 부상을 방지하고 운동효과 또한 볼 수 있다. 여기서 올바른 자세란, 뻣뻣하기보다는 푹바르지만 긴장을 푼 상태를 일컫는다. 올바른 자세를 유지하기 위해서 흐트러짐은 없는지, 정확하게 하고 있는지에 자세에 집중해야 한다. 자세에 집중함과 동시에 동작에 맞춰 숨쉬기 동작을 적절하게 반복해야 하는데, 가령 아령을 들어 올리거나 근육을 긴장 시킬 때처럼 힘든 동작을 할 때는 숨을 내쉬고, 원래자세로 돌아갈 때는 반대로 숨을 들이 마신다. 빠르고 불규칙적으로 움직이면 부상을 입을 수 있기 때문에 움직임을 느리게 조절하는 것이 안전하면서도 훨씬 효과적이다. 근력운동 전 후로 스트레칭으로 마무리하여 근육을 유연하게 만들어준 다음 실시하면 근육에 무리감을 덜어준다.

글 / 김민경기자

집에서도 쉽게 할 수 있는 근력운동

· 앉았다가 일어나기 :

자기 체중을 이용하는 운동으로 허벅지 근육과 엉덩이 근육이 보기 좋게 발달하고 근력이 좋아진다. 틈 나는대로 하루 수십 번 반복한다.

· 팔굽혀펴기 :

가슴 근육과 팔 근육 발달에 좋다. 주로 바닥에 엎드려서 하지만 여성이나 근력이 약한 사람은 책상을 잡고 45도 각도로 해도 좋다.

· 뒤로 팔굽혀펴기 :

팔 뒷부분 근육과 등 근육을 발달시키는데 좋다. 팔굽혀펴기를 하면 어깨가 벌어질까봐 걱정하는 여성에게 좋다. 허리와 다리를 곧게 편 채 책상이나 의자를 뒤로 짚고 팔을 구부렸다 폈다 하기를 반복한다.


· 윗몸 일으키기 :

복근 강화에 가장 좋은 운동이다. 천천히 호흡에 맞춰한다. 복근이 약한 사람들이나 허리 통증이 있는 사람일수록 기능향상과 통증을 줄이기 위해 복근강화운동이 필요하다. 방법은 윗몸을 다 일으키지 말고 복근에 힘을 주어 목과 상체만 약간 일으키고 약 5초간 멈췄다가 내리기를 반복한다.

· 엎드려서 윗몸 들어올리기 :

등 근육이 탄탄해지고 자세가 좋아진다. 이 운동을 꾸준히 하면 나이가 들어도 등이 굽지 않아 구부정해지지 않는다. 엎드린 자세에서 팔을 앞으로 뻗은 채로 상체를 들고 5초간 멈췄다가 내리기를 반복한다.

· 어깨 근력 늘리기 :

기구를 이용할 수도 있으나 어깨 주위의 근육과 인대, 건이 손상을 피하는 데는 관절의 움직임이 없는 운동이 안전하다. 어깨로 벽이나 책상 모서리 등을 각 방향으로 민다. 

출처 :나이가 두렵지 않은 웰빙 건강법