

정부가 제안하는 '한국인 운동 가이드라인'



질병을 예방하고 건강을 유지하는데 있어서 가장 중요하고, 훌륭한 노하우가 바로 운동이다. 운동은 남녀노소 누구에게나 강조되는 것으로서 <월간당뇨>에서도 매달 다양한 내용으로 운동을 권장하고 있다. 그런데 이번에 국가 의료기관에서 성인·어린이·고령자·만성질환자·임산부·장애인 등 6개 분야의 건강과 운동 전문가 그룹이 모여 운동 가이드라인을 발표한 것이 있어 소개한다.

한국인을 위한 신체활동 가이드라인 2010

- ① 건강한 삶을 누리려면 최대한 많이 움직여야 한다.
- ② 운동량이 적었던 사람은 서서히 운동량을 늘려간다.
- ③ 개인의 건강 상태에 따라 적절한 운동 목표를 세운다.
- ④ 영유아는 운동량을 스스로 조절하므로 안전한 놀이 공간을 제공한다.
- ⑤ 어린이·청소년은 매일 1시간 이상 운동을 권장한다.
- ⑥ 성인은 매일 30분 이상의 유산소 운동과 매주 2회 이상 근력 운동을 한다.
- ⑦ 고령자는 일상생활에서 운동량을 최대한 늘리며 유연성을 강화시키고 균형 감각을 유지하는 운동을 병행하는 것이 좋다.
- ⑧ 임산부는 평상시처럼 운동하되 과격한 운동은 피한다.
- ⑨ 장애우는 자신의 건강정도에 따른 적당한 운동을 적극적으로 한다.
- ⑩ 만성병 환자는 질병에 따라 적절한 운동법을 처방받아 실천한다.

얼마 전 국립중앙의료원 대강당에서 ‘한국인을 위한 신체활동 가이드라인 2010’을 발표한 박재갑원장은 “이번 가이드라인은 전 국민의 건강상태를 고려한 맞춤형 신체활동 지침”이라면서 “가이드라인 대로 실천하면 최소 암 발생의 10%, 심장·뇌질환의 20~30%를 줄일 수 있다”고 밝혔다.

운동이 몸에 좋은 것은 누구나 다 아는 사실이지만 어느 정도로 운동을 해야 각종 만성질환이나 암 발생의 예방효과를 얻을 수 있을 지에 대한 견해가 분분해 마냥 운동을 하던 찰나 이번에 제시된 공신력 있는 가이드라인은 효과적인 운동 기준으로써 의미가 있다.

성인, 유산소·근육운동 일주일에 2시간 30분은 해줘야

성인의 경우 일주일에 총 2시간 30분 이상의 중등도 유산소 운동 또는 75분 이상의 고강도 유산소 운동이 질병 예방에 도움이 된다.

즉, 속보(빠르게 걷기), 탁구, 가벼운 물건 나르기, 천천히 하는 수영, 놀이로 하는 배구 등의 중등도 유산소 운동은 매일 하루에 20분 이상씩 하고, 줄넘기, 등산, 빠른 속도로 자전거 타기, 빠른 수영, 무거운 물건 나르기 같은 고강도 유산소 운동은 하루에 10분 이상씩 해야 효과가 나타난다.

또한 근육운동도 병행해야 한다. 팔·다리·엉덩이·복부 등 신체 주요 근육을 역기 등을 이용해서 근육강화 운동을 일주일에 두 번 이상 필수적으로 해야 한다. 조금 힘든 정도의 강도에서 한 동작을 8~12회씩 두 세트 반복하도록 한다.

이러한 정기적인 유산소 운동은 최근 급증하고 있는 대장암과 유방암을 예방하는 데 가장 좋은 방법이다.

노인, 성인과 비슷한 신체활동 유지하는 것 좋아


노인이라고 해서 신체활동량을 줄이는 것은 잘못이다. 노인도 무리한 운동이 되지 않는 선에서 성인과 동일한 신체활동을 유지하도록 노력해야 한다. 60세 이상 노인에게서 권장되는 운동은 걷기·자전거 등 중간 정도 강도의 유산소 운동을 하루 30분씩 일주일에 3회 이상 실시하는 것이며, 이때에도 아령운동 등의 주 2회 근육운동이 요구된다.

또한 유연성을 길러주기 위해 스트레칭과 맨손체조를 함께 하는 것이 좋으며, 한발로 서기 등의 훈련은 균형 감각을 증진시키는데 효과적이다.

노인의 경우에는 운동할 때 부상 등이 가장 우려된다. 그러므로 처음부터 너무 무리하지 말고 만보계를 차고 빠른 속도로 걷는 양을 조금씩 늘려나가는 것이 좋다.

만성질환자도 규칙적 운동 필수

질병이 있어 기운이 없다고 운동을 줄이거나 운동을 하지 않으면 추가 질환에 노출될 위험이 높아진다. 근육량 감소·체지방 증가·혈당상승 등의 대사 이상이 발생하는 것을 막기 위해서 꾸준한 운동이 필요하다. 당뇨병환자의 경우 일주일에 5시간 이상 중강도의 운동을 하면 당뇨병합병증으로 인한 심혈관질환 발병률이 크게 준다. 이때 저혈당을 예방하기 위해서 혈당의 변화를 잘 관찰하고 발의 손상을 주의한다면 당뇨관리에 치료적 효과를 볼 수 있다.

관절염환자들도 통증이나 피로에 의해서 신체활동이 감소되는 경향이 있는데 관절에 충격이 적은 수영, 걷기, 근력운동을 주 3~4회, 1일 30분 이상씩 하면 삶의 질과 정신적 건강을 향상시킬 수 있다. 

글 / 곽정은 기자