

# 봄철 운동으로 다지는 노년의 건강과 활력

파릇파릇 생기가 넘치는 봄을 만끽하기 위해 들뜬이며 공원을 찾는 사람들이 부쩍 늘었다. 겨우내 움츠렸던 몸을 활짝 펴고 운동을 시작하는 노인들도 적잖이 눈에 띈다. 하지만 제 아무리 건강한 삶을 위해 체력을 관리하는 것도 좋지만 내 몸에 맞는 운동은 어떤 것인지, 주의해야 할 것은 없는지 신중하게 살피는 것이 중요하다. 특히 노년이라면 더더욱 그러하다. 전문의와의 상담을 통해서 신체능력에 맞는 운동을 하는 게 무엇보다 중요하다. 노년들의 건강 운동법에 대해서 알아본다. 에디터 김은섭

## 일상에 활력과 안정감을 주는 운동이 필요한 이유

60세가 넘으면 근력은 최소 20~30% 감소하며 최고활동능력은 45% 정도 감소한다고 한다. 노년기의 건강을 지키기 위해서는 정기검진이나 금주와 금연, 싱겁게 먹고루 먹는 식습관뿐만 아니라 퇴화되기 쉬운 신체기능의 발달을 위한 규칙적인 운동도 필요하다.

또한 나이가 들수록 운동이 부족하면 지방이 축적되어 비만이 올 뿐만 아니라 몸의 신진대사가 원활하지 못해 노화현상이 더욱 빠르게 진행된다. 근육 크기와 근육 세포의 대사 능력도 감소하며, 근섬유수의 감소로 인해 근육 기능이 저하된다. 이 뿐만 아니라 중추신경계의 퇴화와 함께 감각신경과 운동신경의 기능이 감소함으로 신경의 전도 속도도 느려진다. 노년기의 적절한 운동을 통해 소모되는 에너지는 탄수화물과 지방의 산화를 도와 노인의 식욕과 소화 작용을 증가시키고 기순환에 자극을 주게 된다. 이밖에도 운동을 생활화하면 심장과 폐의 기능이 좋아지고, 근육의 기능이 향상되며 노인성 질환의 예방 및 노년기에 급속히 진행되는 노화현상을 지연시키는 효과도 얻을 수 있다. 나이가 정신적으로도 안정감을 느낄 수 있어 활력 있고 적극적인 일생생활이 가능해진다.

## 유산소 운동, 단계적으로 강도 높여야

봄철에는 겨우내 움츠러들었던 근육을 맨손체조나 스트레칭 등을 통해 풀어주면서 단계적으로 운동 빈도나 시간, 강도 등을 높이는 것이 바람직하다. 봄철에 적합한 운동으로는 부담 없이 시작할 수 있고 심폐기능을 향상시키면서 체지방도 줄일 수 있는 유산소 운동이 있다. 지루하지 않으면서 가장 간편하게 할 수 있는 걷기를 비롯해 조깅, 자전거 타기, 등산 등이 바로 유산소 운동의 대표적인 예다. 관절을 반복적으로 사용하거나 관절에 충격을 줄 수 있는 운동은 피하는 것이 좋다.



노인들은 면역력이 약해 호흡기 및 근골격계 질환에 쉽게 노출될 수 있기 때문에 1회 운동시간은 1시간을 넘지 않는 것이 적당하다. 일주일에 4회 이상 규칙적으로 실시하는 것이 좋지만, 역시 자신의 신체 상태를 점검해 적당한 주기를 설정하는 것이 필요하다. 또한 5분 정도 가벼운 체조로 운동 전에 몸을 풀어야 하며 운동 후에도 10분 정도 스트레칭을 하는 것이 중요하다. 스트레칭의 경우 관절과 근육을 유연하게 하므로 평소에도 생활화하는 습관을 들이는 것이 좋다.

### 개인 질환에 따른 운동 전 점검은 필수

봄철 운동에서 가장 경계해야 할 것은 뇌졸중이다. 일본의 한 연구에 따르면 봄철 뇌졸중의 발병 위험은 여름에 비해 25%가량 높은 것으로 나타났다. 밤낮의 일교차가 커짐에 따라 혈관이 갑자기 수축돼 혈압이 상승하거나 뇌혈관에 이상이 발생할 수 있기 때문이다. 따라서 봄철 새벽에 걷기나 조깅, 산행을 즐기는 노인이라면 옷을 따뜻하게 입고 나서는 것이 좋다.

가능하면 얇은 옷을 여러 벌 입어 날씨의 변화에 그때그때 대처하는 것이 현명하다. 가급적 이른 아침보다는 낮 시간을 통해 운동을 하는 것이 좋으며, 고혈압 환자의 경우 운동 전에 혈압을 반드시 점검해야 한다. 또 당뇨가 있는 경우 운동 전 혈당을 체크하여 혈당치가 100mg/dl 이하이거나 300mg/dl 이상이라면 운동을 연기해야 하며, 인슐린을 투여했을 경우 최소 1시간 이상 지난 뒤 운동을 시작하는 것이 바람직하고, 혹시 운동 중 나타날 수 있는 저혈당을 대비해 사탕 등을 준비하는 것이 좋다. 그리고 가슴이 두근거리거나 심하게 숨이 찬 경우, 팔다리가 심하게 아픈 경우, 뻑뻑거리는 숨 소리가 나는 경우, 운동 후에도 피로가 30분 이상 지속되는 경우 등 몸에 이상이 느껴진다면 반드시 운동을 중단하고 즉시 병원을 찾아 전문의에게 이상 유무를 확인하고, 체력에 맞는 운동을 처방받는 것이 좋다. 6

#### 호흡기 건강을 위한 생활수칙

1. 황사, 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼간다.
2. 균형 잡힌 식단과 비타민, 단백질, 무기질을 충분히 섭취해서 늘어난 활동량을 보충한다.
3. 외출할 땐 긴소매 옷으로 몸을 잘 감싸고 모자, 마스크, 안경 등을 착용해 신체 노출을 피한다.
4. 외출 후엔 양치질, 샤워를 통해 몸을 항상 청결하게 한다.
5. 과음이나 과로를 삼가고 하루 7~8시간 정도 충분히 수면을 취한다.
6. 기습기를 이용해 적절한 실내 습도를 유지하며 빨래는 가급적 실내에서 말린다.
7. 공기 청정기 등을 이용해 실내 공기를 정화시킨다.
8. 물을 자주 마신다.

#### 노인 운동, 이것만은 주의하자

- 피곤하거나 몸 상태가 나쁠 때는 운동을 삼간다.
- 운동 중이더라도 힘들면 중단하고 휴식을 취한다.
- 노인은 운동할 때 쉽게 골절이 생길 수 있으므로 충격 완화용 신발을 신는다.
- 넘어질 수 있으므로 바닥이 미끄럽지 않은 장소를 선택한다.
- 시력 감퇴를 고려하여 밝은 장소를 선택한다.
- 더울 때는 탈수, 탈진, 일사병을 일으킬 수 있으므로 가급적 휴식을 취한다.
- 노인들은 탈수증세가 오기 쉬우므로 운동 전후에는 물을 마시는 것이 좋다.
- 운동 전후에 커피나 콜라, 홍차, 담배 등을 피한다.
- 운동 전 2시간 또는 운동 후 1시간 이내에는 식사를 피한다.
- 운동 직후 너무 뜨거운 물이나 찬 물 샤워는 피한다.

