



살이 찌지 않는 몸을 만들어주는 운동, 다이어트에 꼭 필요하다

단순히 살을 빼는 데에만 목적을 두고 운동이 아닌 다른 방법으로 다이어트에 성공했다면 그 다이어트는 반쪽짜리이다. 살을 뺄과 동시에 건강까지 챙기는 것이 바로 다이어트의 완성형 목적이기 때문이다. 건강한 다이어트를 위해서는 반드시 운동이 필요하다. 다이어트에 운동이 필요한 이유를 짚어보고, 다이어트를 준비하고 있다면 계획에 반드시 운동을 포함시키자.

▣ 이의준 박사(뿌리한의원 원장) 참고서 저서 비만제로(느낌이 있는 책)



운동은 심장과 폐를 튼튼하게 만드는 가장 효과적인 방법
사실 운동은 다른 다이어트 방법처럼 단시간에 살을 빼는 효과는 없지만 그보다 더 큰 가치가 있다. 바로 운동이 '살이 잘 찌지 않는 몸'을 만든다는 것이다. 살이 찌지 않는 몸이란 섭취한 모든 영양분이 제대로 쓰여지
방으로 축적되지 않는 상태, 즉 신진대사가 잘 되는 몸을 말한다. 운동
은 바로 신진대사를 촉진하는 일등공신이다.

우리 몸에서 신진대사가 원활하게 이뤄지려면 여러 장기 중에서 특히
심장과 폐가 튼튼해야 한다. 심장은 피를 펌프질하여 인체의 각 기관
과 조직, 세포를 가동시키는 영양분을 공급하고, 폐는 그 영양소가 잘
탈 수 있도록 산소를 공급해준다. 쉽게 말해 우리 몸이 석탄을 태워 움
직이는 증기기관차라면 심장은 석탄을 공급하는 화부이고, 폐는 그 석
탄이 잘 탈 수 있도록 산소를 드나들게 하는 부속장치이다. 때문에 심장
과 폐가 튼튼하면 신진대사가 왕성하게 이뤄져 몸에 지방이 쌓일 틈이 없
다. 운동은 바로 이런 중요한 역할을 하는 심장과 폐를 강화시키는 가장
효과적인 방법이다.

지방을 줄이는데 효과가 뛰어난 유산소 운동

흔히 굵으면 몸무게가 줄어드니까 지방이 빠진다고 생각하는데 사실은
수분과 근육이 줄어드는 것이다. 반면 운동은 수분과 근육은 손상시키지
않으면서 지방만 태우는 효과가 있다. 물론, 무조건 운동을 한다고 지방
이 연소되는 것은 아니다. 지방을 태우는 데 효과적인 운동은 따로 있는
데 그것이 바로 '유산소 운동'이다.

유산소 운동이란 산소의 필요량과 공급량이 거의 일치하는 상태에서
장시간 충분한 산소가 공급되어 에너지를 소비하는 운동을 말한다. 쉽

게 말해 산소를 충분히 들이마시면서 느리게, 오래 할 수 있는 모든 운동을 가리킨다. 걷기, 가벼운 조깅, 수영, 자전거타기 등이 대표적인 유산소운동이다.

유산소 운동이 지방 제거에 좋은 이유는 지방의 성질과 깊은 관련이 있다. 지방은 근육에 산소가 충분히 공급될 때 잘 탄다. 산소공급이 원활하지 않은 상태에서 운동을 하면 지방이 빠지는 것이 아니라 오히려 피로 물질인 젖산이 쌓여 근육이 빠근하고, 피곤해지며 체중 감량 효과도 떨어진다. 이런 운동을 무산소 운동이라 하는데 단거리 달리기, 팔굽혀펴기, 웨이트트레이닝 등이 대표적인 운동이다.

지방을 태우는데 중요한 운동 강도

물이 수증기가 되려면 수온이 100℃까지 올라가야 하듯 지방은 우리 몸이 뜨겁게 달궈져야 잘 탄다. 운동으로 우리 몸이 데워지는 데 걸리는 시간은 최소 30분이다. 따라서 지방을 태우려면 적어도 30분 이상 지속할 수 있는 운동을 해야 한다. 여기에 강도도 적당해야 지방이 빠진다. 강도가 약한 운동이 격한 운동보다 지방을 줄이는데 효과적인 것은 사실이지만 지나치게 쉬운 운동은 피해야 한다. 지나치게 쉬운 운동은 체내에 축적된 지방이 아니라 혈액 속에 떠다니는 지방을 사용하므로 다이어트에 별 효과가 없다.

운동별 칼로리 소모량

*체중 55~65kg, 운동 시간 : 30분 기준

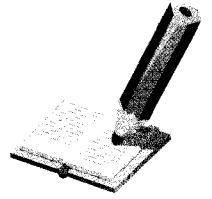
운동	칼로리(kcal)	운동	칼로리(kcal)
빨리 걷기	163	에어로빅	346
조깅	283	볼링	176
자전거 타기	132	축구	182
배구	132	탁구	104
배드민턴	132	농구	182

대표적인 유산소운동, 걷기의 효과와 운동법

유산소운동 중에서 지방을 줄이는데 가장 효과가 뛰어난 운동은 바로 걷기이다. 미국의 한 연구팀이 걷기, 달리기, 자전거 타기를 각각 1회 30분, 주 3회 20주 동안 실시한 결과 체지방 감소율이 걷기는 13.4%, 달리기는 6.0%, 자전거타기는 5.7%인 것으로 나타났다.

걸기로 운동효과를 누리기 위해서는 제대로 걷는 게 중요하다. 우선, 등을 곧게 편 상태에서 뒤꿈치가 먼저 땅에 닿도록 착지를 한 다음 무릎중심을 발바닥 전체에서서 발끝으로 옮긴 후 발끝을 이용해 지면을 차면서 걸어야 한다. 이러한 방법으로 최소 30분 이상, 일주일에 적어도 3~5회 정도 걸기만 해도 살을 뺄 수 있다. ⑥

운동할 때 이건 꼭 챙기세요!



스트레칭으로 몸을 풀어주어라

몸이 풀리지 않은 상태에서 곧바로 운동을 하면 오히려 건강을 해칠 수 있으므로 운동 시작 전에는 반드시 스트레칭을 해줘야 한다. 스트레칭은 관절을 비롯한 근육의 긴장을 완화시켜 주고, 운동 수행능력을 높여주기 때문에 10~15분 정도 하는 것이 좋으며 운동이 끝난 후에도 마무리로 스트레칭을 하는 게 좋다.



체력을 고려해서 운동을 해야 한다

처음부터 자신의 체력을 고려하지 않고 실을 빼겠다는 욕심에 과한 운동을 하면 안 된다. 무리하게 운동을 하다보면 급격하게 체력이 저하되는 현상이 발생하고, 이는 규칙적인 운동습관을 들이는데 방해가 되기 때문이다. 또 한꺼번에 몰아서 운동하지 않아야 한다. 운동을 한 번에 몰아서 하면 체중 감량뿐만 아니라 체력 단련에도 도움이 되지 않는다.



만성요통 환자는 걷기도 조심해야 한다

운동이 부담이 될 수 있는 질환자는 저강도의 걷기라도 조심해야 한다. 만성요통 환자는 발이 땅에 닿을 때의 충격이 허리에 미치는 영향이 크기 때문에 특히 조심해야 한다. 만성요통 환자는 보폭을 작게 걸어야 하며, 머리를 똑바로 들고, 허리를 편 자세로 걸어야 허리에 충격이 덜 기해진다. 쿠션이 좋은 운동화를 신는 것도 도움이 된다.



미네랄과 비타민을 충분히 섭취하라

운동을 하면 지방을 분해하는 비타민과 미네랄이 땀과 함께 배출되어 소모된다. 비타민과 미네랄을 공급해주면 지방 분해도 촉진되지만 공복감도 덜 느낀다. 미네랄과 비타민이 혈당이 쉽게 올라가거나 내려가는 걸 막아주기 때문이다.



운동을 시작했다면 지속적으로 해야 한다

운동은 쉬지 않고 6개월 이상은 해야 체중감량의 효과를 누릴 수 있다. 만약 불가피하게 운동을 1~2개월 중단했다 하더라도 포기하고 새로 시작하는 것보다 이어서 계속 하는 것이 유리하다.