



노년의 근력 부족, 퇴행성 관절염 부른다
근육은 인체에 필요한 에너지를 저장하고 소비하는 기관이다. 실버 세대는 근육량이 적어 기초대사율이 낮기 때문에 같은 음식을 섭취해도 에너지소모가 적다. 즉 운동 부족으로 인해 에너지를 많이 소비하는 근육세포가 점차 감소하면서 칼로리 소모가 자연히 낮아져 살이 붙게 된다. 이는 비만으로 이어지게 되고, 비만은 고혈압, 당뇨 등 만성질환을 야기한다.

이렇게 근육량이 줄어가고 살이 찌면 관절에도 무리가 가기 마련이다. 나이가 들면서 늘어나는 체중은 퇴행성 관절염 발생률을 높인다. 특히 무릎 관절은 보행이나 일상생활을 할 때 체중 부하가 심한 부위로, 젊었을 때는 근력이 있어 괜찮지만 퇴행이 진행되면 더 이상 지탱치 못하고 연골이 빨리 닳게 된다. 실제로 요즘에는 평균수명이 높아지고 비만 인구가 늘어나면서 무릎 관절 통증을 호소하는 사람이 증가하고 있다.

이뿐만 아니라 근력 부족은 일상생활에도 지대한 영향을 미친다. 걷고 계단을 오르는 등의 기본 행동도 고령의 나이가 되

60세, 근육 키우기 신경계 퇴화 막고 노화는 늦추고

30세 이후 근력은 지속적으로 감소하며, 운동을 꾸준히 하지 않는 이상 60세 이후 30% 정도 소실되는 것으로 알려졌다. 근육량이 적어지면 기초대사율이 감소하여 쉽게 살이 찌고, 고혈압 등 만성질환 등에 노출되기 쉽다. 또한, 하체근력이 약화되면 걷기 등 일상생활에서 문제가 따르고, 낙상 등의 위험도 배가된다. 따라서 건강한 노후생활을 즐기기 위해서는 근력을 유지하는 것이 필수라고 해도 무방하다.

면 조심스러워지고 힘들어지는 사람이 많다. 노년기에는 근육이 감소하고 신경계가 퇴화해 움직임을 조절하는 능력이 다소 둔해지기 때문이다. 이렇게 약해진 허벅지와 무릎 근육으로 인해 순간 넘어지거나 다칠 가능성이 커지면서 가벼운 엉덩방아에도 고관절(엉덩이뼈) 골절로 이어져 꼼짝 못하게 되는 상황에 이를 수 있다. 골절로 인해 움직이지 못하면 폐렴, 폐색전증 등의 합병증이 생겨 생명에도 치명적일 수 있기 때문에 실버 세대들은 낙상 및 사소한 엉덩방아도 조심해야 한다.

이렇듯 근력이 없으면 노년 생활에 연쇄적인 악영향을 끼치기 때문에, 꾸준한 기초 운동을 통해 체력을 강화하는 것이 필요하다. 너무 늦었다고 생각하면서 운동을 미룬다면 더 큰 화를 부를 수 있으니 60세 이후라도 운동을 시작하는 것이 좋다.

하체 힘을 키우는 다리 근육이 중요하다

먼저 권하는 운동은 천천히 자주 걷기다. 하체 다리 근육을 유지하면서 체지방을 연소시키는 제일 확실한 방법으로, 걷기는 골다공증을 예방하는 방법도 되기 때문에 실버세대에게 있어서 일석 이조다. 또한 근력이 강화되면 피로를 극복할 수 있는 에너지 공급능력이 높아져 피로회복에도 도움이 된다.

관절이 좋지 않은 사람에게는 뒤로 걷기를 권한다. 뒤로 걷기 운동은 보통 걷기와 달리 발 앞쪽이 먼저 지면에 닿기



노년기에도 꾸준히 운동을 하면 근육섬유의 수는 늘지 않지만 크기가 커지고 힘이 세진다. 규칙적으로 걷기 운동을 했던 사람에게는 노화현상이 지연되고 심폐기능 및 근력을 유지할 수 있다.

때문에 충격이 적어 관절이 약한 노인에게 좋다. 또 뒤로 걷기 운동은 신체 앞부분으로 쏠려 있는 발목, 다리의 근육, 인대 근육을 균형 있게 맞춰줄 수 있다.

낙상의 경우 대부분의 노인들은 하체에 힘이 약해 버티는 능력이 떨어지면서 사고를 당하기 쉽기 때문에 평상시 하체를 강화시키는 허벅지 운동을 하는 것이 좋다. 대표적인 하체강화 운동인 ‘스쿼트(Squat)’는 앉았다 일어나기를 반복적으로 하는 운동이다. 시선은 정면을 보고 허리는 아치형을 만든 다음, 엉덩이를 뒤로 빼면서 자연스럽게 앉는 동작을 한다. 이때 허리가 구부러지지 않도록 주의한다. 한 번에 10회 정도 하면, 전신운동의 효과까지 있다. 단 운동 강도를 너무 높게 잡으면 부상의 위험이 있을뿐더러 오히려 노화가 빨라지기 때문에 자신의 신체에 맞는 적절한 운동을 꾸준히 하는 것이 좋다.

이처럼 노년기에도 꾸준히 운동을 하면 근육섬유의 수는 늘지 않지만 크기가 커지고 힘이 세진다. 규칙적으로 걷기 운동을 했던 사람은 노화현상이 지연되고 심폐기능 및 근력을 유지할 수 있다. 또한 근육을 키우는 데 도움이 되는 효율성이 높은 고단백 식품을 운동과 함께 섭취한다면 더욱 효과를 높일 수 있다. 달걀흰자와 닭가슴살, 생선 등 단백질 섭취를 충분히 하는 것도 도움이 된다.

이미 관절·척추의 뼈가 약해진 상태라도 꾸준히 운동을 하면 주변 근육이 강화돼 약해진 뼈를 지지해 주면서 통증 완화는 물론 퇴행성 관절염의 진행을 많이 늦출 수 있다. 걷기가 어렵다면 수영 등 가벼운 운동을 30분 정도 하는 것이 좋다. 이런 운동들은 무릎관절과 허리에 무리를 주지 않으면서도 주변 근육을 튼튼히 하는 데 도움이 된다. **MEDI^YCHECK**