

아침운동과 야간운동 운동효율이 다르다

최근 아침형 인간이 유행하면서 아침운동을 즐기는 사람들이 많아졌다. 특히 저녁 약속이 많아서 규칙적인 운동이 힘든 사람은 아침운동이 적합하다. 한편으로는 하루의 과업을 모두 마치고 늦게 시작하는 야간운동을 선호하는 사람들도 늘었다. 그렇다면 아침운동과 야간운동의 효능은 어떠한 차이점이 있을까?

오후 7시 이후 야간운동이 운동효율을 높인다

쫓기듯 서둘러야 하는 출근 전 새벽운동보다 느긋하고 여유롭게 운동을 즐길 수 있는 저녁운동을 선호하는 사람들이 많다. 이러한 흐름을 반영하듯 최근 미국 시카고대는 오후 7시 이후 야간운동이 낮운동보다 오히려 운동효율이 높다고 연구결과를 발표하였다.

그 이유는 우선 부신피질호르몬과 갑상선자극호르몬이 오후 7시 무렵의 운동을 통해 가장 신속하게 분비량이 증가하는 것으로 밝혀졌기 때문이다. 이들 호르몬은 신진대사를 증가시키며 신체의 각성도를 높여 운동효율을 증대시킨다. 두 번째, 야간운동은 운동 후 잠잘 때 뇌에서 멜라토닌과 성장호르몬의 분비를 촉진한다. 결과적으로 면역력 증강과 노화방지 효과를 기대할 수 있고, 청소년들의 경우에는 성장에 도움을 줄 수 있다. 세 번째, 햇볕에 의한 자외선 피해를 줄일 수 있다는 것이

다. 특히 자외선이 강한 여름철과 피부에 민감한 여성들이 햇볕 때문에 운동을 꺼리는 경우가 있는데 야간운동은 이러한 문제를 근본적으로 해결할 수 있다.

이외에도 야간운동은 하루 동안 스트레스로 지친 자율신경을 달래줌으로써 소화불량과 두통, 요통, 변비와 설사, 불면증 등 현대인에게 흔한 증상들을 효과적으로 치료할 수 있다.

야간운동 후의 사우나나 뜨거운 온탕욕은 교감신경을 흥분시켜 숙면을 방해하기 때문에 약간 차가운 물로 체열을 식혀주는 샤워를 하는 것이 바람직하다.

쌀쌀한 아침, 부상의 위험성 증가

요즘처럼 날씨가 쌀쌀한 아침에는 근육이나 관절의 유연성이 저하되고 에너지 대사에 관여하는 효소의 활성도가 떨어지기 때문에 운동능력이 저하된다. 또한 부상의 위험성도 증가하게



된다. 따라서 아침운동을 할 경우 신체에 무리가 가지 않도록 하기 위해서는 준비운동을 충분히 해 주어야 한다.

준비운동은 신체를 안정상태에서 운동상태로 서서히 변화시키는 것으로 체내의 온도를 상승시켜 근육 및 관절부위의 가동범위를 보다 원활하게 하고, 혈류의 흐름을 증가시키며, 안정시의 대사율도 높여 본 운동에 신체가 적절하게 적응할 수 있도록 운동의 적응력을 높여주는 것이다. 준비운동을 철저히 함으로써 운동상해가 발생할 수 있는 위험도 줄여줄 수 있다.

이러한 이유에서 아침운동으로는 스트레칭 위주의 운동이나 가벼운 유산소 운동이 적합하다. 하지만 고혈압 환자의 경우 갑자기 찬 공기에 노출되면 혈관이 급격하게 수축하고 혈압이 상승하여 뇌출혈의 위험이 높아지기 때문에 유의해야 하며, 역기와 같은 한 번에 강한 힘을 발휘하는 운동은 삼가는 것이 좋다.

또한 운동 후에는 반드시 정리운동을 하는 것이 중요하다. 정리운동을 통해서 운동 중에 향진되어 있는 심박수, 혈압 등을 운동 전 수준으로 낮추어 줄 수 있다. 정리운동은 천천히 걷거나 체조, 스트레칭 등을 하면 된다.

한편, 몇 년 전까지만 해도 새벽 짙은 안개 속에는 인체에 유해한 대기오염 물질이 많기 때문에 운동하는 것이 오히려 해롭다는 보도로 인해 아침운동을 즐기던 이들이 걱정한 적이 있다. 하지만 결론부터 얘기하자면 심한 천식이나 알레르기 질환을 가진 경우가 아니라면 건강상에 큰 위험은 없으니 평소 습관대로 운동해도 무방하다고 본다. 즉, 아침 안개로 인해 오염농도가 짙어지고 운동 때문에 호흡량이 많아진다고 해서 갑작스럽게 인체에 큰 해가 되지는 않는다는 것이다.

실제 도시지역 대기 중에는 연중 많은 오염물질이 있고 우리가 늘 호흡하고 있지만 코를 통해 들어온 공기는 기관지를 통과하면서 불순물질 대다수가 걸러진다. 물론 장기적으로는 나쁜 공기가 해가 되지만 정상인들에게는 건강상 문제를 일으키지는 않는다.

Tip!!!

아침·저녁 이렇게 운동하세요!

고혈압·당뇨환자에게 적합한 야간운동

- ① 오후 7시부터 10시 사이 식후에 하는 것이 효율적이다.
- ② 늦게 자고 늦게 일어나는 수면습관을 가진 사람에게 좋다.
- ③ 할당을 효과적으로 떨어뜨려 주고 하루 중 밤에 혈압이 낮기 때문에 당뇨환자나 고혈압 환자에게 적합하다.
- ④ 절대 지나치게 해서는 안 된다. 특히 수면 1시간 이전에는 운동을 종료하며, 요통환자는 야간 운동 시 골프연습이나 볼링을 자제해야 한다.
- ⑤ 조깅이나 수영, 웨이트트레이닝 같이 오랜 시간 운동할 수 있는 종목들이 적합하다.
- ⑥ 기술 습득이 필요한 운동은 오후 시간대(오후 4~7시)가 효과적이다.

뇌졸중·심장병 환자, 아침운동 피하자

- ① 오전 6시부터 8시 사이 식전에 하는 것이 좋다.
- ② 일찍 자고 일찍 일어나는 수면습관을 가진 사람에게 좋다.
- ③ 심폐 지구력 향상, 근력 향상, 비만 해소에 좋으나 뇌졸중과 심장병을 갖고 있는 사람이 갑자기 새벽운동을 하게 되면 혈액 순환이 원활하지 않은 상태에서 뇌와 심장에 과부하가 걸려 위험할 수 있으므로 주의가 필요하다.

