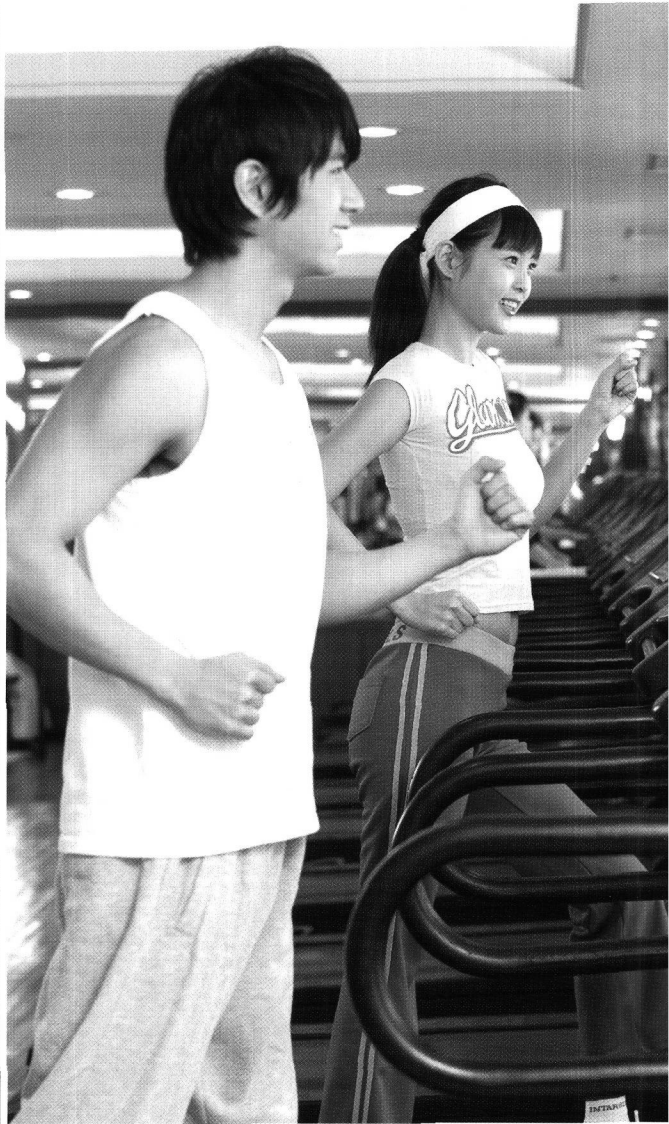
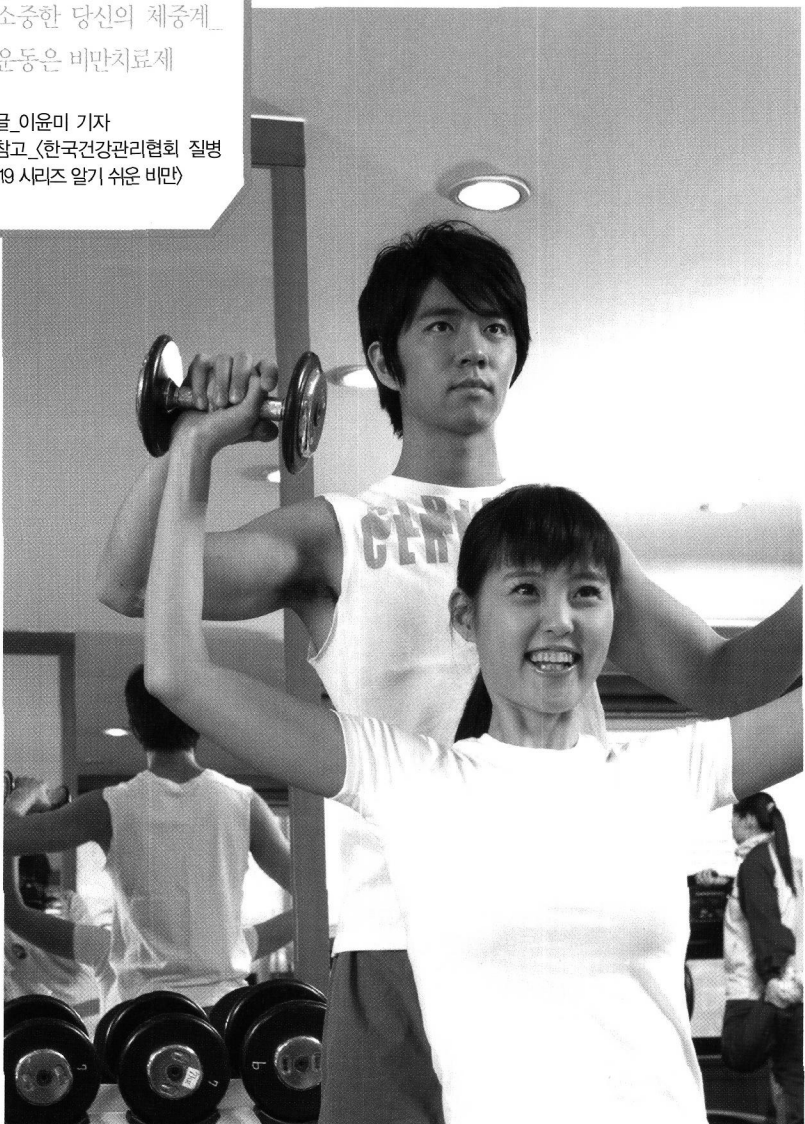


Challenge Zone



● 소중한 당신의 체중계
운동은 비만치료제

글_이윤미 기자
참고_〈한국건강관리협회 질병
119 시리즈 알기 쉬운 비만〉



내 몸에 맞는 운동 무엇일까?

꾸준히 운동을 실천하는 것은 에너지를 적절하게 소모시켜 체중조절에 도움을 준다. 특히, 숨이 약간 차고 땀이 나는 정도의 신체활동은 몸에 좋은 HDL-콜레스테롤을 증가시키고, 몸에 좋지 않은 LDL-콜레스테롤을 감소시킨다.

비만 해소를 위한 운동지침

비만을 해결하기 위한 운동법은 간단하다. 시간, 비용 등을 따져 복잡하게 생각해서는 안 된다. 또한 너무 광범위한 운동계획은 필요 없다.

에어로빅의 운동 효과 | 에어로빅은 전신 지구력이 요구되는 유산소 운동으로 1주에 3~5회, 시간은 30분 이상 지속하는 것이 좋다.

댄스 스포츠의 운동 효과 | 댄스 스포츠는 과격하지 않으면서 부드럽게 실시하는 운동이다. 근력의 발달뿐 아니라 심폐기능의 향상에도 크게 도움이 된다. 1~2시간의 운동으로 체중 관리의 물론 고혈압, 골다공증, 당뇨 등 성인병 예방에 효과가 있으며 유연성이 부족하거나 심장에 무리가 있어 운동이 어려울 때 매우 효과적이다.

조깅의 운동 효과 | 비만예방의 효과를 보기 위해서는 30분 이상 실시해야 한다. 운동 강도는 '걷기→빠르게 걷기→달리기'의 과정으로 한다. 주 3회 이상 실시하는 것이 좋다. 속도가 빠를수록 지방제거에는 더욱 효과적이다.

자전거의 운동 효과 | 자전거는 50~60분 정도 타는 것이 효과적이다. 지방에너지를 끌어내기 위해서는 언덕이 있는 적당한 코스가 바람직하다. 자전거 운동은 유산소 운동 능력이 커지는 운동이다. 일부에서 다리가 굵어진다고 하는데 다리 굵기와는 상관없다. 따라서 남녀노소 모두에게 좋다.

줄넘기의 운동 효과 | 줄넘기는 심장을 강화시켜주어 산소운반 능력을 향상시켜준다. 줄넘기도 유산소 운동인 만큼 30분 이상 지속해야 효과가 있다.

등산의 운동 효과 | 1주일에 한 번 하는 등산은 다이어트로는 효과가 없다. 만일 등산으로 다이어트의 효과를 보고자 한다면 주 3회 정도 규칙적으로 등산하는 것이 바람직하다.



운동의 종류

유산소 운동

걷기, 수영, 달리기, 자전거타기 등

근력 운동

아령 운동, 단거리 달리기 등

유연성 운동

맨손체조, 스트레칭 등

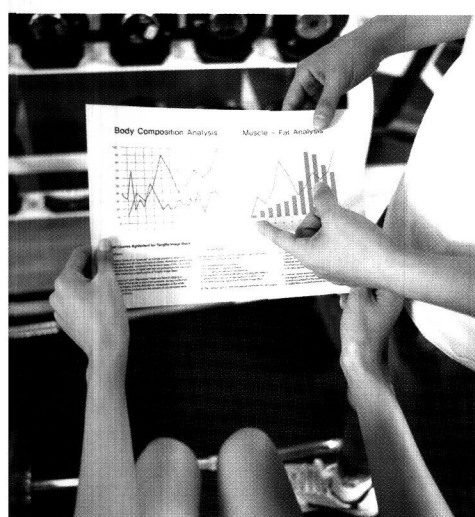
운동의 시기

가능한 매일, 같은 시간대를 정해 두고 실시한다.

식후 30분~1시간에 시작하여 30분 이상 실시한다.

운동의 강도

숨이 약간 차고 땀이 나는 정도의 중등도 이상 운동을 하루 30분 이상 실시하는 것이 필요하다.



운동으로 소모하는 칼로리(10분, 체중 70kg 기준)

산책하기 30kcal

자전거타기 (보통의 속도) 43kcal

자전거타기 (빠른 속도) 52kcal

스트레칭 체조 29kcal

볼링 35kcal

요가 29kcal

에어로빅 운동 59kcal

팔굽혀펴기 49kcal

탁구 70kcal

테니스 84kcal

배드민턴 82kcal

배구 82kcal

수영(자유형) 204kcal

조깅(천천히 뛰기) 258kcal

농구 93kcal

윗몸 일으키기 101kcal

줄넘기 104kcal