



겨울철 안전 운동 요령 건강하고 싶다면 요령을 피워라?

겨울철의 추운 날씨도 운동을 향한 열정만은 막을 수 없다. 하루 30분의 규칙적인 운동은 심폐기능을 개선하고 근육을 단단하게 하는 등 우리 몸을 건강하게 하는 효과가 있다. 하지만 고혈압과 뇌졸중 등의 혈관 질환을 앓고 있는 사람에게는 겨울철 운동이 독이 될 수도 있다고 한다. 겨울철 안전 운동 요령을 알아보자.

글 최가영 기자

부상 방지에 신경 써야

요즘처럼 추운 날씨에는 근육이나 관절의 유연성이 저하되고 에너지 대사에 관여하는 효소의 활성도가 떨어지기 때문에 운동능력이 저하된다. 따라서 부상의 위험성도 증가하게 된다. 갑작스러운 운동은 뼈와 관절, 인대에 무리를 주거나 허리 통증을 일으키는 등 몸에 부담을 줄 수 있으므로 준비운동과 정리운동을 더 길게, 철저히 해야 한다.

준비운동은 신체를 안정 상태에서 운동에 적합한 상태로 서서히 변화시키는

것을 목적으로 한다. 준비운동으로 체내의 온도가 올라가면 근육 및 관절부위의 활동이 원활해지고 당연히 운동에 대한 적응력도 높아진다. 본 운동을 마친 후에는 정리운동을 하는 것을 잊지 말자. 정리운동을 통해서 운동 중에 높아진 혈압, 심박수 등을 운동 전 수준으로 낮추어 줄 수 있다. 정리운동은 천천히 걷거나 간단한 체조 등을 하면 된다.

이른 새벽 운동은 조심

겨울철, 이른 새벽에 비교적 가벼운 옷차림으로 조깅을 하고자 밖으로 나섰는데 갑자기 현기증을 느끼고 넘어지거나 의식을 잃었다는 사람들이 종종 있다. 원인으로는 뇌졸중이 꼽혔다. 이처럼 겨울철은 뇌졸중 발병률이 급증하는 시기다. 우리 몸은 체온이 떨어지면 신진대사를 촉진시켜 열 발생량을 증가시키고, 교감신경을 활성화시켜 심장 박동을 촉진하며, 피부의 모세혈관을 수축해 체온의 방출을 줄이는 등의 활동으로 체온을 올린다. 그리고 이 과정에서 결과적으로 혈압이 상승한다. 평소 고혈압 증세가 심하거나 뇌졸중을 앓고 있는 사람이 갑작스런 겨울철 운동을 조심해야 하는 이유다.

따라서 고혈압과 뇌졸중을 앓고 있는 환자는 겨울철에 새벽 운동을 가급적 삼가고, 아침보다는 하루 중 되도록 기온이 높은 오후나 초저녁에 하는 것이 좋다. 특히 바람이 많고 날씨가 추운 날에는 되도록이면 실내에서 할 수 있는 운동을 한다. 또 몸을 따뜻하게 하고 갑작스런 외부 온도 변화에 노출되지 않는 것도 중요하다. 외출하거나 귀가할 때 실내·외 기온 차가 커서 체온의 변동이 심하지 않도록 유의해야 한다. 아울러 몸에 부담이 가지 않는 유산소운동을 하되, 역기처럼 한 번에 강한 힘을 발휘해야 하는 운동은 삼가는 것이 좋다.

겨울 운동의 기본, 보온

겨울철 운동은 칼로리 소모가 매우 높아 체중관리에 큰 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 몸이 차가울 정도로 온도가 내려가면 근육이 가늘게 떨리면서 칼로리 소모가 많아지고 몸이 열을 발산하는 과정을 거쳐 몸의 온도가 정상을 유지

하게 된다. 날이 추워지면 이 같은 현상으로 우리 몸의 기초 대사량이 10% 남짓 증가한다. 특히 열을 발산하기 위해 근육을 수축하는 과정에서 지방 에너지가 연소하기 때문에 체지방이 감소하는 효과를 톡톡히 볼 수 있다.

하지만 운동 효과를 크게 보고자 무리해서 옷을 가볍게 입고 나가는 것은 금물이다. 찬 바람을 맞으며 몸을 떨다가 운동으로 땀을 흘리며 더위를 경험하는 것을 반복하면, 체온을 일정하게 유지하고자 하는 우리 몸에 무리가 가기 때문. 겨울철 운동의 기본은 무엇보다 보온에 있다. 그냥 두꺼운 옷을 입는 것보다 가볍고 땀을 잘 흡수하고 통풍이 잘 되는 옷을 여러 벌 겹쳐 입는 것이 좋다. 또 목도리나 모자, 장갑 등을 착용해 스타일도 살리고 보온성도 높이도록 한다. ⑥

“ 찬 바람을 맞으며 몸을 떨다가 운동으로 땀을 흘리며 더위를 경험하는 것을 반복하면, 체온을 일정하게 유지하고자 하는 우리 몸에 무리가 간다. 겨울철 운동의 기본은 무엇보다 보온에 있다. 가볍고 땀을 잘 흡수하고 통풍이 잘 되는 옷을 여러 벌 겹쳐 입는 것이 좋다. 또 목도리나 모자, 장갑 등을 착용해 스타일도 살리고 보온성도 높이도록 한다 ”

