



## 나이는 숫자에 불과해~ 중년 여성의 건강한 복부

20대 못지않은 몸매를 지닌 40~50대 여성들이 주목을 받고 있다. 아름다운 몸매로 잘 알려진 배우 황신혜, 보디빌더 이현아뿐만 아니라 주변에서도 심심치 않게 자신을 가꾸는 데 관심이 많은 40~50대 여성들을 만날 수 있다. 이들의 가장 큰 고민은 나이가 들어갈수록 하루가 다르게 늘어나는 뱃살이다.

글 송다운 Aroma Yoga 대표

중년 여성은 폐경기를 거치면서 복부에 급속히 살이 찌는 현상을 겪게 된다. 신진대사 기능이 떨어지면서 섭취 에너지와 소비 에너지의 균형이 깨지고, 여성호르몬 분비가 줄어들면서 지방이 축적되는 형태가 남성처럼 변하기 때문이다. 팔다리 같은 신체 말단 부위의 피하지방은 감소하고 복부에 지방이 쌓여 뱃살이 늘어만 가는 것이다. 나이가 들면서 부쩍 나온 뱃살을 고민하는 사람이 많은 것도 이 때문이다.

### 복근에 힘이 들어가는 것을 느끼며 운동할 것

그렇다면 과도하게 나온 뱃살을 빼기 위해서는 어떤 운동을 하는 것이 좋을까? 우선 걷기나 수영, 자전거 같은 유산소운동으로 체지방을 줄인 뒤 근력 운동을 시작하는 것이 효과적이다. 유산소운동은 정확한 자세로 반복해야 높은 효과를 볼 수 있다. 어깨와 등은 경직되지 않도록 힘을 빼고, 복근에 힘이 들어가는 것을 느끼면서 운동해야 효과를 제대로 볼 수 있다.

이후 자신의 신체 상태에 맞는 가벼운 복근 운동을 계획하는 것이 좋다. 벽 앞에 서서 앉았다 일어서기를 반복한다든지, 의자에 앉아 한쪽 다리를 쭉 뻗은 상태에서 다리를 30도 정도로 올린 후 20초간 유지하는 운동 등은 자신의 몸을 활용해 할 수 있는 운동이다. 아령 운동은 주로 상체의 근력을 강화할 수 있는 근력 운동으로 0.5~3kg의 중량으로 자신에게 적합한 무게를 정하여 실시하면 된다. 운동은 일주일에 3~5일이 적당하며 운동강도는 자신의 최대 능력의 50~70% 정도 수준이면 된다. 🍷

## 중년 여성의 복부 다이어트를 위한 자세

호흡과 함께 동작을 정확하게 시행한다. 뱃살과 내장지방이 쌓이는 것을 예방하며, 허리 근육을 강화하고, 복부 라인을 가꿔주는 효과가 있다. 장기 마사지에도 도움이 된다.



**1** 바르게 선다. 다리 사이 간격을 골반 너비로 벌리고, 양손은 반대쪽의 팔꿈치 위로 올린다.



**2** 왼쪽 뒤꿈치를 바깥으로 들어 올리고, 마시고 내쉬는 숨에 몸통을 오른쪽으로 틀어준다. 내쉬는 숨마다 몸통을 조금씩 오른쪽으로 틀어준다. 시선은 뒤쪽을 따라간다. 호흡과 함께 10초간 유지한다.



**3** 반대쪽도 같은 방법으로 실행한다. 호흡과 함께 좌, 우로 천천히 10회씩 반복한다.