

## 운동의 기본 원칙

# 운동 효과는 높이고 부작용은 줄인다



많은 사람이 새해가 되면 ‘규칙적으로 운동하자’는 목표를 세운다. 규칙적인 운동은 대사질환, 심장병, 암, 골다공증 등의 각종 질환을 예방해주고 수명을 늘려 준다. 또한 심폐지구력, 근력을 향상시켜서 더욱 활기찬 일상생활을 즐길 수 있게 하고, 정신건강에도 도움을 준다.

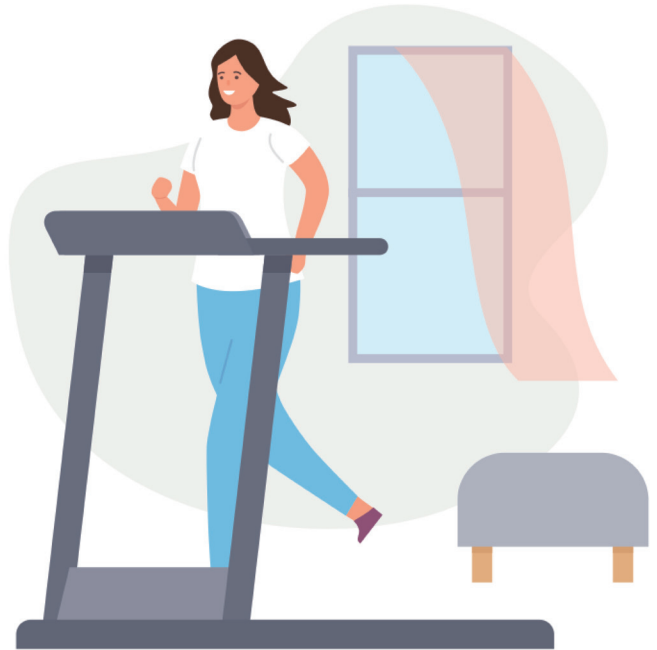
이렇게 운동이 건강에 좋다는 사실을 알고 있지만, 웬만한 끈기가 있지 않고선 이런 목표를 꾸준히 유지하기란 쉽지 않다. 무엇보다 막상 어떻게 운동해야 할지를 모르는 경우가 많다.

운동의 기본적인 원칙을 알고 시작한다면 효과는 높이고 부작용은 줄일 수 있을 것이다.

### 유산소 운동은 중등도 이상의 강도로

운동은 유산소 운동, 근력 운동, 유연성 운동, 신경운동 훈련으로 크게 나눌 수 있다. 축구, 테니스와 같은 세부적인 운동이나 스포츠들은 이러한 요소들이 섞여 있는 형태라고 봐도 무방하다. 이들 중에서 유산소 운동과 근력 운동이 중요하며, 특히 유산소 운동은 건강에 미치는 긍정적인 효과가 가장 크다.

유산소 운동의 경우 중등도 운동 강도로 1주에 총 150분 이상, 주 5일 이상 운동하는 것을 목표로 삼자. 이는 하루 30분씩, 주 5일 이상을 하면 달성할 수 있다. 이때 중등도의 운동 강도란 약간 숨찬 정도의 수준을 말한다. 운동을 하면서 옆 사람과 대화를 하는 것이 조금 힘든 정도로, 보통 빠르게 걷거나 가볍게 뛰는 정도의 수준에 해당한다.



숨이 찰 정도로의 격렬한 유산소 운동을 하는 경우에는 1주일에 총 75분(하루 기준 25분), 주 3회로 줄일 수 있다. 너무 낮은 강도의 운동은 효과가 적기 때문에 가능하면 중등도 이상의 강도로 유산소 운동을 하려고 노력해야 한다.

위의 운동량에는 못 미치더라도 조금이라도 유산소 운동을 하는 것이 하지 않는 것보다는 낫다. 그러므로 시간이 될 때마다 유산소 운동을 하도록 노력하자. 일반적으로 권장하는 운동량은 중등도 강도로 하루에 30분~1시간, 주 5일 정도이다.

걷기도 좋은 유산소 운동이다. 걸음 수를 기준으로 한다면 하루에 7,000보 이상 걷기를 권장한다. 반면 자신의 수준을 벗어난 지나친 운동은 금물이다. 하루 3시간 이상 유산소 운동을 하는 것은 오히려 건강에 해로울 수 있기에 주의할 필요도 있다.

### 근력 운동은 큰 근육 위주로

근력 운동은 근육의 밀도를 강화시키며 근력을 한층 올려준다. 관절을 감싸는 근육이 강화되므로 관절을 보호하는 효과도 얻을 수 있다.

근력 운동을 할 경우 한 번에 10번 정도 들 수 있는 수준의 무게를 기준으로, 10번 정도 반복하는 것을 한 세트로 정하는 것이 좋다. 이때 마지막 10번째를 들 때는 근육의 피로가 느껴질 정도의 강도여야 근력 운동의 효과가 좋다. 이를 어깨, 팔, 다리, 가슴 등의 근육군에 따라서 2~4세트 반복한다. 각 세트 사이에는 2~3분 정도의 휴식이 적당하다.

이때 컨디션에 따라 반복 세트를 조절할 수 있다. 여기서 근육군이라는 것은 동작의 특성에 따라 나누면 되는데, 예를 들어 팔꿈치를 구부리는 운동/펴는 운동, 다리를 구부리는 운동/펴는 운동 등이 각 근육군 운동에 해당한다. 근력 운동의 효과를 높이기 위해서는 작은 근육보다는 큰 근육 위주의 운동을 하는 것이 좋다.



### 유연성 운동 시 반동은 금물

유연성 운동(스트레칭)은 몸의 균형 능력을 향상시키는데 도움이 된다. 하지만 과도한 유연성이 건강에 도움이 된다는 근거는 부족하다. 앞서 이야기한 운동의 효과는 주로 유산소 운동과 근력 운동에 의한 것이다.

즉 건강을 위해서 운동을 할 때는 유산소 운동과 근력 운동에 더 많은 시간을 투자하고, 유연성 운동은 가벼운 준비 운동이나 마무리 운동 정도로 하는 것이 좋다. 하지만 일명 오십견으로 불리는 유착성 관절낭염이 있거나, 질병으로 인해 근육이나 관절의 운동 범위에 제한이 생긴 경우에는 유연성 운동이 꼭 필요하다.

유연성 운동을 할 때 반동을 주는 경우가 흔한데 이는 잘못된 방법이다. 이는 효과적인 운동이 되지 않을 뿐만 아니라 근육이나 인대가 손상될 수 있다. 유연성 운동을 할 때는 할 수 있는 범위까지 늘린 이후에 그 끝에서 한동안 유지하는 것이 효과적이고 안전하다.

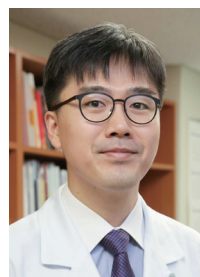


### 운동 중의 통증, 절대 참지 말자

운동을 하는 도중에 통증이 발생하면 무작정 참아내며 운동을 하는 분들이 있다. 통증을 극복하면 운동 수행 능력이 크게 발달할 것이라는 기대를 하는 경우인데, 이는 매우 잘못된 방법이다. 통증은 몸이 우리에게 보내는 조심하라는 경고의 의미다.

통증이 발생하면 그 즉시 운동을 그만두고 충분한 휴식을 취하는 것이 좋다. 통증이 사라진 후 운동을 다시 시작할 때는 통증이 발생하지 않는 범위 안에서 강도와 양, 그리고 자세를 정해야 한다.

만약 특정 운동을 할 때마다 통증이 발생한다면, 그것은 본인에게 맞지 않는 운동이기 때문에 종류를 바꾸는 것이 좋다. 예를 들어서 달리기를 할 때마다 무릎이 아프다면 자전거나 수영으로 운동의 종류를 바꾸는 것이다. 🏊



글 김길 서울아산병원 재활의학과 부교수