

SPECIAL VIVA 100



나이를수록 복근·둔근 필수 하루 7000보 걷기 시작해요

게티이미지뱅크

노년의 삶 좌우하는 근육 키우는 법

중년을 넘겨 나이가 들수록 하루가 다르게 근력과 유연성이 떨어지는 것을 느끼게 된다. 평소 근력 운동이 필요한 이유다. 낙상이나 과도한 운동으로 인한 부상은 주의하며, 근력 손실의 최소화 혹은 강화를 위한 근력운동을 통해 '근 테크'에 충실해야 한다. 근육량이 부족해지면 '근감소증'과 함께 신체나 소화기 균형에도 심각한 문제가 생길 수 있어 평소 세심한 주의가 요구된다. 전문가들은 근력 감소가 느껴지는 지금이라도 근력 운동에 열중하면 노후에도 남다른 근력을 유지할 수 있다고 조언한다.

근력 유지에 도움되는 운동

1 스쿼트
- 양 발을 벌리고 무릎을 구부렸다 폈다 하는 동작. 이 동작이 무리라 생각되면 의자에 앉았다 일어나기를 반복하는 것도 대퇴부 근력 향상에 도움.

2 플랭크
- 바닥에 엎드려 다리를 약간 벌리고 팔꿈치와 어깨가 일자가 되도록 한 후 복부에 힘을 주어 몸을 들어 올리는 동작.

3 런지
- 한 쪽 발을 앞으로 내밀어 무릎을 구부리는 동작. 엉덩이 근력 단련에 효과적.

◇근육이 줄면 나타나는 부작용들

질병관리청 국립보건연구원에 따르면 우리나라 40세 이상 성인의 90%가 근 감소에 따른 질병을 앓을 우려가 있으며, 일주일에 3일 씩 2년 남게 근력운동을 계속해야 근감소증 위험을 50% 가까이 줄일 수 있다고 한다. 근감소증을 진단하는 지표로 '저근육'이 있는데, 체지방량을 신장의 제곱(m²)으로 나눈 값이다. 남성은 17.5kg/m² 미만, 여성은 14.6kg/m² 미만이면 이에 해당한다. 저근육은 신체기능은 떨어뜨리고, 골다공증, 당뇨병, 사망률의 위험성을 높인다.

그런데 우리는 잘 인지하지 못하지만 근력 감소는 30대부터 서서히 시작된다. 30대 정점일 때와 비교해 남자는 약 15kg, 여자는 약 10kg 정도만 근육량이 줄어도 노후에 제대로 걸지 못할 가능성이 있다고 한다. 특히 근감소증 환자는 5년 이내에 사망할 위험은 물론 비슷한 연령대에 비해 요양병원에 입소할 가능성이 5배 가까이 높다고 한다.

처음에는 체중 감소나 약간의 우울감으로 시작하지만 계속 방치했다간 거동이 불편해지고 인지기능이 저하되면서 혼자 다닐 수 없는 상황에 이른다. 낙상이나 요실금이 자주 나타나 급가야 노후를 침상에서의 보낼 가능성이 높아진다.

◇시작은 가볍게... 루틴·습관으로 만들어야

가장 일반적인 근 감소 대처 운동은 '걷기'다. 이와 함께 가벼운 맨몸 운동부터 시작해 자신의 체중에 맞는 아령을 들거나 고무 밴드, 혹은 가벼운 무게의 '케틀벨'을 활용한 근육 단련 운동도 좋다. 중요한 것은 '습관화'다. 하루 10분이라도 매일 꾸준히 해야 근력 보강의 효과를 볼 수 있다. 처음에는 다소 힘이 부치더라도 습관이 되면 점점 강도를 높여 시행해 더욱 근육을 단단하게 만들 수 있다.

전문가들은 근육량 감소를 최대한 억제하고 만성 질환을 예방하려면 '계속 움직이기'만큼 좋은 것이 없다고 말한다. 자전거나 수영 같은 운동이 벽걸이 경우 우선은 걷기를 일상으로 실천하면서 하루 7000보 정도를 걸을 것을 권한다. 수영이나 조깅, 달리기, 등산 같은 중강도 운동은 근력 운동의 진행성과 따라 서서히 늘어가면 되는 것이지, 너무 처음부터 매달릴 필요는 없다고 말한다.

정희원 서울아산병원 노년내과 교수는 '코어'와 '둔근'을 특히 강화할 것으로 조언한다. 코어는 복근과 횡경막, 등 근육 등을 의미하며 둔근은 엉덩이 부분의 큰 근육을 말한다. 이 두 근육이 우리 몸의

30대부터 서서히 줄어들기 시작하는 근육 신체 기능 떨어뜨리고 당뇨 등 위험성 키워 50-60대도 운동 통해 충분히 근력 강화 가능

자전거·수영 등 벽차다면 '걷기'부터 시작 누워서 다리 편 채로 들어올리는 운동이나 손으로 테니스공 10초 째 쥐는 동작도 도움 하루 10분이라도 습관화하는 것이 가장 중요

근력과 안정성을 책임지는 만큼, 이들이 제대로 기능 하도록 관리하는 것이 노년 건강의 핵심이라고 말한다.

신체 노화 예방에는 몸의 유연성 유지에 필수인 스트레칭이 대단히 좋다. 뼈 밀도 유지를 위한 칼슘과 비타민D 섭취와 함께 단백질 섭취도 근육량 유지에 필수다. 충분한 수면도 중요하다. 안지현 강북삼성병원 정형외과 교수는 "50대나 60대 이후에는 근력 운동 전에 부상 방지를 위한 스트레칭을 철저히 하고, 관절 주위 힘줄 등에 부하가 심하지 않는 근력 강화 운동을 행하는 것이 좋다"고 조언했다.

◇근력 유지 및 강화에 도움 되는 운동

전문가들이 가장 권하는 것은 '스쿼트'다. 양 발을 벌리고 무릎을 구부렸다 폈다 하는 동작이다. 피트니스센터에 무리한 근육 강화 운동을 하는 것보다 100배 낫다고 한다. 관절염 등을 핑계로 운동을 기피하는 사람들도 할 수 있다고 추천한다. 스쿼트도 무리라 생각되면 의자에 앉았다 일어나기를 반복하는 것도 대퇴부 근력 향상에 도움이 된다. 코어 단련에는 '플랭크'가 일반적이다. 바닥에 엎드려 다리를 약간 벌리고 팔꿈치와 어깨가 일자가 되도록 한 후 복부에 힘을 주어 몸을 들어 올리는 동작이다. 무릎을 편 채로 옆으로 누워 한 쪽 팔꿈치와 어깨가 일자가 되도록 하는 사이드 플랭크도 있다. 둔근 단련 운동으로는 '런지'가 대표적이다. 한 쪽 발을 앞으로 내밀어 무릎을 구부리는 동작이다. 한 쪽 다리를 다른 쪽 다리의 대각선 뒤로 내디디면서 양 무릎을 90도 구부려 몸을 낮추는 '커시 런지' 동작도 있다.

◇생활 속 간편 운동들

TV 시청이나 독서를 하면서도 가능한 '등척성

운동'이라는 것이 있다. 골절 환자에게 수술 전부터 시행하는 운동으로, 관절염 같은 질환이 있거나 운동 시작 초기에 하면 도움이 된다. 눕거나 앉은 자세에서 무릎을 완전히 편 채로 다리 전체를 약 30-45도 각도로 들어 올린 채 10-15초 정도 유지하는 '직각상 운동'은 통증도 없어 편하게 할 수 있다. 앉아서 하는 방법도 효과가 더 크다.

눕거나 앉은 자세에서 발목 아래 수건을 접어 받쳐 놓고, 무릎을 완전히 편 상태로 대퇴 근육에 힘을 주어 발목 아래 수건을 아래로 눌러 10-15초간 유지하는 Q-set 운동도 있다. 두 운동 모두 근력 향상 보다는 근 위축 예방에 효과가 있는 운동법이다. 테니스 공을 손으로 째 쥐고 10-15초 가량 유지하는 것도 팔뚝의 전완근 강화에 효과가 크며 골프·테니스 엘보 예방에도 도움을 준다고 한다.

50대에 자주 나타나는 '오십견'이나 '회전근개염'으로 팔도 제대로 올릴 수 없이 통증이 심하다면 우선으로 어깨 관절 스트레칭을 하는 간단한 방법이 있다. 아픈 쪽 손으로 손잡이를 잡고 반대편 손으로 반대편 끝을 집은 상태에서, 손잡이가 위로 향하도록 밀어 올리는 방법이다. 5-10초간 자세를 유지하면 치료에 도움이 된다.

◇근력 운동 시 주의점

전문가들은 무엇보다 자신의 나이나 몸무게, 근력 등에 맞는 적당한 운동량이 중요하다고 강조한다. 자칫 무리하게 근육을 키우려 했다가 허허리나 어깨, 무릎 등을 상하게 되어 병원 신세를 질 수 있다는 것이다.

관절염 예방에 좋으면서 허벅지 근육 강화 운동에 집중하는 사람들이 대표적이다. 자칫 무릎에 무리한 하중이 가해져 역효과가 날 수도 있으니 주의해야 한다. 스쿼트나 레그 프레스도 좋은 운동이긴 하지만, 관절염 환자들은 특히 피하는 것이 좋다고 말한다. 이런 때는 오히려 무릎 하중을 줄이는 체중감량이 우선하는 것이 좋다고 한다. 식습관 개선과 함께 적절한 유산소 운동이 요구된다.

실내 자전거 운동도 '시간'보다는 '효율성'에 초점을 맞추는 것이 좋다. 자신의 상태에 맞게 강도를 조절하면서 반복 횟수를 늘려 나가는 것이 도움이 된다는 것이다. 김동혁 강북연세병원 정형외과 원장은 발을 공중에 띄워 하는 '레그 익스텐션'이나 '레그컬' 같은 운동 기구가 안전하게 허벅지 근육을 강화할 수 있는 운동법이라고 추천했다.

이의현 기자 yhle@viva2080.com

K water 한국수자원공사

세상에 행복을 물 놓다

마음놓고 부모가 되어도 좋은 대한민국 행복을 완성하는 일터

대한민국 저출생 극복에 한국수자원공사가 함께 하겠습니다