

효과적인 저항운동 계획을 세울 때 알아야 할 5가지



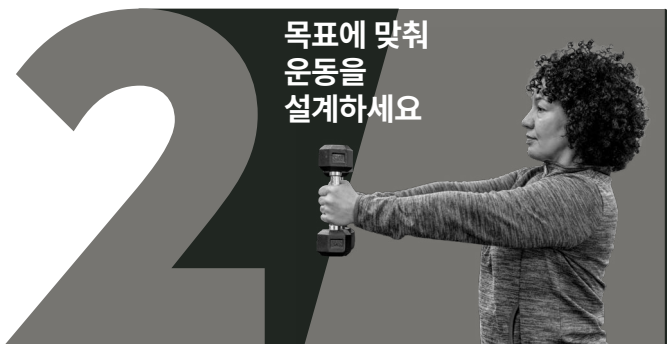
건강한 성인의 근기능·근비대·운동수행능력을 위한 저항운동 처방에 관한 2026년 ACSM 공식 입장문에서 뽑은 핵심 내용입니다.



꾸준함이
완벽함을
이깁니다

일단 하는 것이 가장 큰 승리입니다.

저항운동을 전혀 하지 않다가 조금이라도 시작할 때 결과가 가장 크게 달라집니다. 복잡하게 생각하지 말고 꾸준히 나오는 데 집중하세요.



목표에 맞춰
운동을
설계하세요

도구는 같아도 설정은 다릅니다.

무엇을 가장 원하는지에 따라 운동을 세밀하게 조정할 수 있습니다:

- 근력: 더 무거운 무게(1RM의 80%)로 운동당 2~3세트
- 근비대: 주당 운동량을 늘려 근육군당 10세트 안팎
- 파워: 중간 무게(1RM의 30~70%)로 밀어 올리는 국면에서 최대한 빠르게



나에게 맞게

가장 좋은 계획은 계속할 수 있는 계획입니다.

일정과 부담, 목표에 맞는 방법을 고르세요. 오래 가는 성과를 만드는 것은 결국 꾸준함입니다.

복잡하다고 더 좋은 것은 아닙니다



헬스장이
없어도
됩니다

돈이 적게 들거나 공짜인 방법도 그만큼 효과적입니다.

비싼 장비 없이도 근력을 키우고 기능을 개선할 수 있습니다. 탄력 밴드, 맨몸 운동, 집에서 하는 훈련 모두 효과가 확인됐습니다.



이른바 '고급'
기법은
선택입니다

결과를 얻는 데 극단적인 방법이 필요하지는 않습니다.

연구에 따르면 다음과 같은 것들은

- 근육이 더 이상 못 버틸 때까지 하는 훈련
- 특정 장비 사용(머신이나 프리웨이트나)
- 복잡한 주기화

...일반적인 건강한 성인에게 일관된 차이를 만들지 못했습니다.

결론: 가장 좋은 저항운동 프로그램은 여러분이 실제로 하게 될 프로그램입니다.

여기서 시작하세요: 주 2일 이상 모든 큰 근육군을 훈련하고, 시간을 두고 조금씩 늘려 가세요.

"American College of Sports Medicine position stand. Resistance training prescription for muscle function, hypertrophy, and physical performance in healthy adults: An overview of reviews." Medicine & Science in Sports & Exercise, 2026.