

건강을 위한 근력 운동

근력 운동이 건강의 여러 면에서 유산소 운동만큼 효과적일 수 있다는 연구 결과가 있습니다. 그런데 유산소 운동 권장량을 채우는 사람은 절반쯤인 반면, 근력 운동 권장량을 채우는 사람은 3분의 1도 되지 않습니다.

근력 운동이 좋게 하는 것

- 마음 건강
- 심폐 건강
- 혈관 건강
- 근육의 산소 이용 능력
- 근력과 순발력

근력 운동은 유산소 운동과 별개로 사망 위험을 낮추고, 제2형 당뇨병의 경과를 좋게 하며, 나이가 들며 근육이 줄어드는 것을 막고, 어르신이 운동 시간 밖에서 몸을 움직이는 양도 늘려 줍니다. 한 세트씩만 하거나 일주일에 한 번 드는 것(최소 용량 방식)으로 시작해도 도움이 됩니다.

기억할 점

- 맨몸 운동으로도 충분히 효과를 볼 수 있습니다
- 최소 용량 방식으로 시작하면 좋습니다
- 해 온 기록을 남기면 도움이 됩니다



자세한 내용은 《ACSM's Health & Fitness Journal®》에 실린 ACSM 2023년 올해의 논문 "The Coming Age of Resistance Exercise as a Primary Form of Exercise for Health"에서 볼 수 있습니다.

