

활동적으로 지내기 건강한 체중을 위해

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

몸이 더 편해지고, 더 잘 움직이고, 더 잘 자고 싶으신가요? 거의 움직이지 않던 사람이 움직이기 시작할 때 얻는 것이 가장 큼니다. 이제 전문가들은 아주 짧은 시간이라도 몸을 움직이면 건강에 보탬이 된다고 말합니다.

과체중이면 하기 어려운 일이 생기고 쉽게 숨이 찹니다. 당뇨병과 심장병, 무릎 관절염, 일부 암의 위험도 높아집니다. 규칙적인 신체활동으로 이 흐름을 되돌리고 지구력을 키우며 체중을 줄일 수 있습니다. 무엇보다 한번 줄인 체중을 유지하는 데 활동이 꼭 필요합니다. 체중이 줄지 않더라도 더 많이 움직이면 당뇨병과 심장 질환의 위험이 낮아지고, 무엇보다 몸이 개운해집니다.

체지방을 줄이는 것이 목표라면 덜 먹거나 더 움직여야 하며, 둘을 함께 하는 것이 가장 좋습니다. 열량을 더 태우려면 날마다 하는 유산소 운동이 핵심이고 근력 운동도 도움이 됩니다. 사람마다 다르므로 똑같은 계획이 모두에게 맞지는 않습니다.



이렇게 시작하세요

쉬운 것부터

덜 앉고 더 움직이세요! 우편함까지 걸어가고, 개를 데리고 산책하고, 부엌에서 춤추고, 계단을 이용하세요. 두 시간 넘게 계속 앉아 있지 마세요. 하루 중에 움직일 틈을 찾는 '활동 간식'을 챙기면 그게 다 쌓입니다.

계획 세우기

집에서, 동네에서, 아니면 운동 시설에서 하는 것 중 어느 쪽이 좋으신가요? 더 잘 맞는 시간대가 있나요? 지도받는 프로그램이 나올까요? 나에게 즐거운 것은 무엇인가요? 활동 시간을 일정표에 적어 두세요. 중요한 일입니다!

건강 상태 확인하기

근육통이나 관절 문제, 건강에 궁금한 점이 있으면 의료진과 상의하세요. 물리치료가 도움이 될까요? 지금 먹는 약이 운동에 대한 몸의 반응에 영향을 줄까요?

함께 움직이기

다른 사람과 함께하면 계속하기 쉽습니다. 운동 친구를 찾아 둘 다 즐거운 것을 하며 정기적으로 만나세요. 활동 동호회나 온라인 모임에 들어가는 것도 좋습니다.

체중이 많이 나갈 때 알아 둘 점

몸이 너무
굳었거나 쉽게
지친다고 느낀다면
단 몇 분부터
시작하세요.
아침과 저녁에
10~15분씩은
어떨까요? 몸이
익숙해지는 만큼
활동 시간을 늘려
가세요.

스트레스나 다른
감정 때문에 먹게
될 때가 있습니다.
상담 전문가의
도움을 받아 감정을
더 건강하게 다루는
법을 배우세요.

무릎이나 허리
통증(또는 다른
부상)으로 움직이기
어렵다면 의료진에게
물리치료를 의뢰해
달라고 요청하세요.
의자 에어로빅,
수영장 운동, 실내
자전거처럼 체중이
실리지 않는 활동을
해보세요.

날마다 하는
신체활동과 열량을
줄인 식사,
행동치료를 함께
하면 계획을 꾸준히
지키고 성과를 내는
데 도움이 된다는
연구가 있습니다.
이런 전문가에게
의뢰해 달라고
요청해 도움과
안내를 받으세요.

작은 목표를
세우세요. 예를 들어
“이번 주에는 날마다
걷기를 10분씩 더
하겠다”처럼요.
체력을 키우거나
체중을 줄이는 데는
시간이 걸립니다.
건강한 생활 습관을
들이면 결국 이르게
됩니다!

유산소 운동

유산소 운동은 심장 박동과 숨을 빠르게 해 열량을 태웁니다. 첫 목표는 빠르게 걷기, 가벼운 자전거, 수중 운동, 춤 같은 중강도 활동을 주당 150분까지 늘리는 것입니다. 오래가는 결과를 얻으려면 주당 250~300분까지 차츰 늘리세요. 여기에는 스텝 에어로빅, 수영, 언덕 오르기 같은 고강도 활동도 넣을 수 있습니다.

무엇을?

리듬 있게 이어지는
모든 활동

얼마나 자주?

주 5일 이상

얼마나 힘들게?

가벼운 정도에서
다소 힘든
정도까지

얼마나 많이?

10분으로 시작해 하루
총 30~60분까지 차츰
늘리세요.

기억하세요: 틈틈이 5분, 10분씩 해도 되고 한 번에 20~30분을 해도 됩니다. 어떤 방법으로든, 어디서든 움직이세요. 그게 다 쌓여 체력이 좋아집니다! 체중을 줄이려면 유산소 활동을 차츰 늘려 하루 60분을 목표로 하세요.

유산소 운동에서 알아 둘 점

- 몸이 하는 말에 귀 기울이세요. 낮게 시작해 느리게 나아가고, 할 때마다 조금씩 더 하세요.
- 운동 전과 도중, 후에 물을 충분히 마시세요.
- 물속 운동은 관절에 실리는 부담을 덜어 주고 하고 나면 개운합니다. 한번 해보세요!

인터벌 훈련은 체력을 끌어올리고 열량을 더 태웁니다. 예를 들어 준비운동을 한 뒤 한 블록은 팔을 힘차게 흔들며 아주 빠르게 걷고, 두 블록은 평소 속도로 걷습니다. 또는 실내 자전거를 1분 세게 밟고 1분은 회복 속도로 타기를 4회 반복하세요. 10회까지 늘려 갑니다.

근력 운동

저항 운동은 근력과 전반적인 건강을 좋게 합니다. 즐거운 활동과 일상 동작을 더 수월하고 안전하게 할 수 있습니다.

무엇을?

아령, 저항 밴드,
웨이트 머신, 또는
자기 몸무게(예: 벽을
짚고 하는
팔굽혀펴기, 의자에서
앉았다 일어서기)

얼마나 자주?

주 2~3일
*사이에 하루는 쉬기

얼마나 힘들게?

가볍게 시작해 중간이나
다소 힘든 정도까지
올리세요.

얼마나 많이?

큰 근육군마다
8~12회, 2~4회
반복

기억하세요: 자격을 갖춘 운동 전문가의 도움을 받으세요. 올바른 동작과 호흡법을 알려 줍니다.

근력 운동에서 알아 둘 점

- 들어 올릴 때 힘을 지나치게 주거나 숨을 참지 마세요.
- 서킷 웨이트 트레이닝은 근력과 유산소 효과를 함께 주어 체중 감량에 도움이 된다고 확인됐습니다. 한번 해보세요!

신체활동과 건강을 위한 그 밖의 방법

똑똑하게 먹기

열량과 지방, 첨가당이 적은 음식을 골라 주당 0.5~1kg씩 줄이세요. 신선한 과일과 채소, 통곡물, 저지방 유제품, 기름기 적은 단백질을 드십시오. 지중해식 식사는 제2형 당뇨병을 막거나 늦추는 효과가 확인됐습니다.

더 많이 걷기

스마트폰이나 활동량계를 쓰세요. 처음 몇 주는 날마다 걸음 수를 세고, 지금보다 하루 2,000걸음을 더 걷는 데까지 천천히 늘립니다. 잘하셨습니다! 그다음에는 하루 7,000~9,000걸음을 목표로 하세요.

그저 즐겁게

순전히 재미있어서 하게 되는 활동을 찾으세요. 피클볼이나 탁구도 좋고, 춤도, 텃밭 가꾸기도 좋습니다. 아이나 손주와 밖에서 뛰어놀아도 됩니다. 웃음이 나는 것을 찾아 자주 하세요.

유연성

주 2~3일, 근육이 당기는 느낌이 드는 지점까지 늘리세요. 10~30초 유지합니다(고령자는 30~60초). 예를 들어 종아리나 허벅지 뒤쪽을 늘려 주세요. 요가나 태극권도 좋습니다.

더 알아보기

당뇨병 진단제라는 말을 들으신 적이 있나요? 건강한 습관을 들이는 데 도움이 되도록 [당뇨병 예방 프로그램](#)에 의뢰해 달라고 요청하세요.

가까운 ACSM 인증 운동 전문가는 acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro 에서 찾을 수 있습니다.