

오늘 저녁 텔레비전 보실 때

시작해 보세요



언제 나이로 돌아가고 싶나요? 10대, 20대, 30대? 아니면 그냥 지금? 이십 대가 좋은데 그때는 장래에 대한 고민과 정신적 방향 등으로 돌아가기 싫다는 사람도 있더군요. 그래도 젊었을 때가 좋았다고 흔히들 말합니다.

인생 나이가 6학년 5반을 지나 7~80대가 돼가면서 신체 여기가기가 탈이 납니다. 20대와 70대의 몸에는 어떤 차이가 있을까요? 늙어감은 늘어감이라 하지요. 나이도 늘고, 주름살도 늘고, 흰머리도 늘어갑니다. 그렇게 늘어가는 우리 몸의 걸 변화와 더불어 우리 몸 내부에도 변화가 일어납니다.

노화와 관련한 체내 변화 중 가장 중요한 것은 혈관과 근육의 변화인데, 저는 오늘 ‘배둘레햄’에 대해 이야기하고 싶어요.

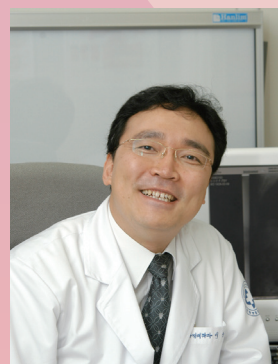
배 둘레에 지방이 끼는 것을 배둘레햄이라 농담 삼아 이야기합니다. 나는 체중도 늘지 않고 몸매는 마른 편인데 무슨 배둘레햄이냐고 반박하실 분이 계실 거예요.

실제로 건강검진을 받고 1년 전보다 체중이 1kg 빠졌다고 좋아하셨던 분이 계세요. 하지만 자세히 체성분을 들여다보면 근육은 일 년 사이 2kg 빠지고 체지방은 1kg 정도 증가한 경우를 접하게 되지요.

늘어난 것이 근육이면 좋겠지만, 늘어난 것은 체지방이고 근육량은 나이 들어가며 그대로 두면 점차 줄어들게 됩니다. 체중계는 변화가 없더라도 우리 몸 내부에는 나이에 따른 변화가 오는 것이지요.

근육은 우리의 움직임을 일으키는 주요 에너지 생성 장소인데, 근육이 줄어들면 같은 활동을 하더라도 힘이 들고 금세 피곤해지지요. 그래서 병원에서 혈액 검사를 합니다. 검사는 정상인데 피곤하고 힘이 든다면, 나이에 따른 근육 소실을 우선 생각해 보셔야 합니다.

젊어서 운동할 때는 유산소 운동을 강조합니다. 나이가 들어서 하는 운동에서는 유산소 운동도 필요하지만, 근육 운동에 신경을 더 쓰셔야 해요.



글 이상현 전문의
국민건강보험 일산병원 가정의학과

근육 중 가장 중요한 것은 특히 허벅지 근육입니다. 허벅지 등 다리 근육이 튼튼하다면 나이 들어서도 보행 제한 문제를 극복할 수 있어요. 또한 나이가 들면서 넘어져 척추나 고관절 골절이 생겨서 일어나기 어렵게 되는데, 다리 근육이 건강하면 걸을 때 안정적이니 넘어지는 낙상 위험도 함께 줄어들게 되지요.

다리운동을 추천드리면, 무릎 관절염으로 어려움을 호소하시는 분들이 계세요. 그런 분들에게는 무릎에 부담이 적은 수영이나 자전거 타기를 권하지만, 물을 싫어하거나 자전거를 못 타시는 분도 계시지요. 그럴 때 저는 매일 30분씩 텔레비전을 보라고 권해 드려요.

텔레비전? 그거야 매일 보신다는 어르신께 한 가지만 추가하지요.

텔레비전을 보실 때 소파에 앉아 그냥 멍하니 보지 마시고, 매일 하는 저녁 뉴스나 드라마를 정해 놓고, ‘앉아서 한쪽 다리 드는 운동’을 해보세요. 앉아서 허벅지를 두 손으로 잡고서 발을 들면 허벅지가 단단해지는 것을 느끼실 겁니다. 그렇게 매일 30분 동안 다리 들기를 한두 달만 해도 물경물경했던 허벅지가 다소 단단해지는 느낌을 받으실 거예요.

다리는 운동한 만큼 정직하게 점점 근육이 붙게 됩니다. 여러분의 나이가 70세라도 근육량이 50세와 같이 유지된다면 여러분의 건강 근육 나이는 50대라고 할 수 있지요.

세월의 흐름 속에서 돌아가고 싶은 나이로 마음대로 돌아갈 수는 없지만, 다리 근육을 몇 년 전 상태로 돌릴 수 있다면, 여러분이 가고 싶은 곳은 마음대로 찾아가 볼 수 있게 되겠지요.

어때요, 오늘 저녁 텔레비전 보시면서 시작해 보실래요.

