



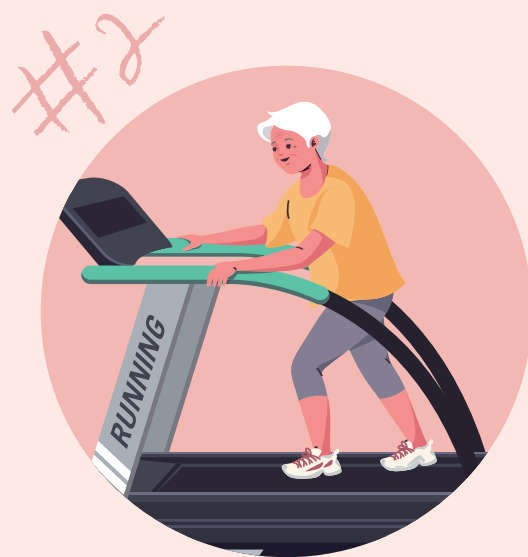
건강한 노년의 필수 조건, ‘근력’ 집에서 따라하는 근력 강화 운동

글. 편집부



운동의 시작은 스트레칭부터

무턱대고 근육 강화 운동을 할 경우, 오히려 부상을 입을 수 있으므로 운동 전후로 관절을 풀어주는 스트레칭을 해 주는 것이 좋다. 허리를 스트레칭하려면 바닥에 누워 무릎을 가슴 쪽으로 끌어안아준다. 유연성이 떨어진다면 허리 밑에 쿠션이나 베개를 넣어 받쳐준다. 연결 동작으로, 누운 자세에서 무릎을 세우고 한쪽 다리만 들어 가슴 쪽으로 천천히 당겨준다. 이 동작은 무릎 관절 스트레칭에 효과적이다. 다리가 당겨진 상태에서 발끝은 머리 쪽으로 당겨 3~5초 멈추고 제자리로 내려주는 동작을 양쪽 번갈아가며 반복해준다.



손쉬우면서도 효과 좋은 걷기 운동

노년기에 가장 손쉽게 시도하기 좋은 운동은 바로 ‘걷기’다. 노인에게 걷기는 중강도 유산소 신체활동에 해당한다. 제대로 걸으면 여느 근력운동 못지않은 효과를 내기도 한다. 바닥에 요가매트 등을 깔 후 제자리에서 걸어주어도 충분한 운동 효과를 낼 수 있다. 무작정 걷는 것보다는 옆으로 걷기, 뒤꿈치로 걷기, 발끝으로 걷기, 10걸음마다 앉았다 일어나기, 팔이나 다리를 높이 들기 등으로 동작에 변화를 주면 근력 운동 효과를 더욱 높일 수 있다. 또한, 평형감각이 향상돼 낙상을 예방할 수도 있다. 자칫 지루해지기 쉬운 걷기에 흥미가 붙을 것이다.



의자 활용한 근력 운동

각 가정에 하나쯤은 있는 ‘의자’. 이를 잘 활용하면 헬스장 부럽지 않은 근력 운동 효과를 얻을 수 있다. 우선 의자에 앉아 발목을 돌리거나 한 발씩 앞으로 내밀고 발끝을 세워 발목을 구부렸다 펴는 동작을 반복한다. 일어난 다음 두 손으로 의자 뒤를 잡고 한발씩 발뒤꿈치를 들었다가 내린다. 발뒤꿈치를 올리고 무릎을 90도 정도 굽혔다가 다시 발뒤꿈치를 내리는 동작을 양쪽 모두 3~8회 반복한다. 이런 동작이 어렵게 느껴진다면, 아주 쉽고 간단한 동작이 하나 있다. 의자를 잡고 선 상태에서 한 발로 서보는 것이다. 그 상태로 10~15초 정도 서있는 것을 양쪽 모두 반복하다 동작이 익숙해지면 의자 없이 균형을 잡아보도록 하자.



하체 근력 강화에 좋은 스쿼트

우리 몸에서 가장 큰 근육은 허벅지에 있다. 따라서 허벅지 운동을 꾸준히 해주면 근력이 강화되는 것은 물론, 체중도 적정하게 관리할 수 있다. 허벅지 근력을 강화하는 데 가장 좋은 운동은 스쿼트다. 우선 발을 어깨너비로 벌리고 선 다음, 허리와 어깨를 편 상태로 무릎을 구부린다. 뒤에 의자가 있다고 생각하며 앉으면 더욱더 효과적이다. 무리하게 앉다가 넘어지지 않도록 주의해야 하고, 균형이 너무 불안정하다면 실제로 의자를 뒤에 놓고 앉는 것이 안전하다. 앉는 동작에서 무릎이 발 앞으로 너무 나오지 않도록 하고, 가능하다면 무릎이 90도 구부러질 때까지 앉고 다시 일어난다. 하루 10회씩 3세트 반복하는 것이 좋다. 🌈