

## 생활속 건강관리- 순환운동

날씨가 점점 쌀쌀해 지고 있습니다. 몸도 마음도 움츠려 들 수 있는 계절입니다.

날씨가 쌀쌀해지면 자칫, 운동 횟수가 줄어들거나 운동을 하지 않는 기간이 길어질 수 있습니다. 운동을 하지 않는 기간이 길어지면 체중이 늘면서 근육량은 줄어들게 됩니다. 체중이 늘리는 현상은 천천히 진행 될 수 있지만 같은 체중이어도 내 몸 속의 근육은 줄고 체내 지방이 늘어나는 건강하지 않은 몸으로 변하게 됩니다. **근육량은 기초대사량을 유지하고 혈당을 조절하는데 매우 중요하기 때문에 감소가 일어나지 않도록 유지하는 것이 바람직합니다.** 최근에는 짧은 시간 동안 전신의 근육을 움직이면서도 심폐체력까지 향상시킬 수 있는 순환운동이 유행입니다. 강도는 낮으면서도 쉬지 않고 지속하기 때문에 전체 운동시간이 짧아도 근력운동도 되면서 심폐운동도 되는 일석이조의 운동효과를 누릴 수 있는 것이 장점입니다.

아래에 집에서 간단하게 시작할 수 있는 순환운동을 소개하겠습니다.

각 동작을 30회씩 반복하여 실시합니다. 한 동작이 끝나면 쉬지 않고 바로 다음 동작으로 넘어갑니다. 약 5~6분이 소요됩니다. 전체를 2~3번 정도 반복합니다. 자신의 체력 수준에 맞게 횟수를 줄이거나 늘려 실시하면 됩니다.

①



②



③



1. **윗몸 일으켰다 내리기** 손끝이 무릎에 가까워지도록 상체를 일으켰다 내리기를 반복합니다.
2. **옆으로 누워 다리 들었다 내리기** 옆으로 다리를 올렸다 내리기를 좌우 실시합니다.
3. **팔다리 교차 들기** 오른팔과 왼다리를 동시에 들었다 내리고 반대쪽을 번갈아 실시합니다.

④



⑤



⑥



4. **팔 벌렸다 내리기** 양손에 적정 무게의 아령을 쥐고 어깨 높이까지 팔을 벌렸다 내립니다.
5. **옆으로 기울였다 일어서기** 기울이는 쪽에 적정 무게의 아령을 들고 기울였다 일어서기를 반복합니다.
6. **앉았다 일어나기** 양손에 적정 무게의 아령을 들고 의자에 앉는 자세로 앉았다 일어나합니다. 무릎이 엄지발가락 앞으로 나가지 않도록 주의합니다.

출처: 아산병원

1