

생활속 건강증진 실천활동 (비만관리-생활속 다이어트)

어느새 12월이다. 연초 다이어트를 다짐했던 사람들 중 아직까지도 계획을 잘 지켜온 사람은 그리 많지 않을 것이다. 전문가들은 무리한 운동계획보다는 일상생활 속 습관이 다이어트에 효과적이라고 조언한다. 다이어트 생활습관은 시간을 내어 운동하는 것보다 에너지 소비량은 적지만, 꾸준히 장기적으로 실천할 수 있기 때문이다. 상황에 맞는 다이어트 생활 습관들을 소개한다.

	여, 50kg		남, 70kg
	40 Kcal	15분 가볍게 걷기 	50 Kcal
	40 Kcal	계단 50단 오르기 (우리 병원 1층=25단) 	50 Kcal
	90 Kcal	30분 가볍게 걷기 	120 Kcal
	30 Kcal	틈틈이 15분 스트레칭 	50 Kcal
소모열량	200 Kcal		270 Kcal

※ 하루에 200~270Kcal씩 더 소비하는 것은 1달에 4000~5400Kcal씩 더 소비한다는 의미이다. 한달에 약 0.5~0.6kg의 지방을 연소하는 것과 같은 효과다.

생활습관 1 : 하루 30분 걷기

‘걷기는 보약’이라는 말이 있다. 심폐기능 향상과 근육량 유지를 돕고 일정 시간 이상 걸으면 과잉 칼로리를 소비하는 효과도 있다. 하루에 30분씩 걷는 것은 어려운 일이 아니다. 점심 식후나 퇴근 후 회사 주변을 산책해도 좋고, 버스 타고 출근하다가 두세 정거장 일찍 내려 걸어도 좋다. 일상 생활 속에서 자연스럽게 걷는 습관을 들인다면 몸과 마음이 한층 더 건강해질 수 있을 것이다.



생활습관 2 : 하루 15분 스트레칭

오래 앉아있는 것이 운동 효과를 상쇄한다는 연구결과가 있다. 일하면서 틈틈이 일어나거나 스트레칭을 하면 허리나 목 등의 통증을 예방할 수 있고 다이어트 효과도 있지만 바쁜 업무 중 실천하기는 쉽지 않다. 서있는 자세 또는 앉아있는 자세로 일하면서 틈날 때마다 가볍게 할 수 있는 스트레칭 방법을 찾아봤다. (여 50kg : 30Kcal / 남 70kg : 50Kcal)

(1) 앉아서 하는 스트레칭

1. 앉아서 몸통 돌리기

- ① 의자에 앉아 허리를 반듯하게 세운다.
- ② 가슴에 손을 모으고 하체는 고정시킨 자세에 상체만 측면으로 회전시킨다.
- ③ 한 방향으로 회전시켜 약 3초간 유지한 후 반대 편으로 돌려 역시 3초간 유지한다. (좌우를 1회로 하여 8~10회 3 - 5세트)

2. 무릎올리기

- ① 의자에 반만 걸터 앉아 허리를 펴고 양손으로 손잡이를 잡는다.
- ② 허리를 뒤로 약간만 굽힌 상태에서 복부 힘을 강하게 주어 두다리의 무릎을 동시에 끌어올린다.
- ③ 팔 힘에 과도하게 의지하지 않도록 주의한다 (5~10회 3~5세트)



(2) 서서 하는 스트레칭

1. 서서 옆으로 다리 벌리기

- ① 책상 또는 업무대를 잡고 서서 몸통을 바르게 편다.
- ② 복부와 허리, 엉덩이에 강하게 힘을 준다. 운동 시 선 자세에서 몸통이 옆으로 기울어지지 않도록 주의하면서 다리를 바깥 옆으로 약 30~40도 벌렸다가 제자리로 모아준다.
- ③ 다리를 벌렸을 때 엉덩이를 강하게 수축시키면서 복부에도 힘을 준다. (8~10회 3 - 5세트)

2. 서서 뒤로 다리 빼기

- ① 책상 또는 업무대를 잡고 서서 몸통을 바르게 편다.
- ② 한쪽 다리를 무릎이 펴진 상태를 유지하면서 뒤로 빼어 엉덩이를 강하게 수축한다.
- ③ 뒤로 다리를 뺄 때 허리가 뒤로 과도하게 넘어가지 않도록 주의하고 몸통이 움직이지 않도록 복부 힘에도 집중한다. (8~10회 3 - 5세트)