

## 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