## 건강하게 삽시다-뱃살 빼는 데는 윗몸 일으키기가 최고?

우리 주변에는 시간이 갈수록 늘어나는 뱃살로 고민하는 분들이 많을 것이다. 대부분의 사람들은 윗몸 일으키기가 뱃살을 빼는데 효과적인 운동이라고 생각한다. 과연 그럴까?

우선 본인의 뱃살에 대해 걱정해야 될 정도인지를 알 수 있는 방법은 무엇일까?
복부지방을 측정할 수 있는 방법에는 여러 가지가 있지만, 가장 손쉽고 경제적인 방법은 허리둘레를 재는 방법일 것이다.
허리둘레를 측정해 남자는 90cm 이상, 여자는 80cm 이상의 경우 복부의 내장 지방량이 위험 상태임을 시사한다. 복부비만이 위험수준 이상으로 높으면 동일한 체중상태라고 하더라도 고인슐린혈증, 당뇨병, 심장질환이 발생할 가능성이 높다고 알려져 있다.

서양인의 복부 비만 기준이 남자에서는 1 백 2cm, 여자에서 88cm 인 것을 감안하면 동양인의 복부 비만 기준은 상대적으로 엄격한 편이다. 이는 동양인들은 서양인보다 적은 허리둘레에서도 비만과 관련된 합병증이 증가하기 때문이다.

복부비만을 해결하기 위해 윗몸 일으키기를 하면 배에 있는 지방이 분해되는 것일까? 다시 말해 우리가 열심히 걸으면 다리 살이 빠지고, 팔을 열심히 움직이면 팔뚝이 가늘어 질 수 있을까?

국소적으로 집중적인 운동을 할 경우 그 부위의 살만 빠진다고 보기보다는 국소적인 운동이라도 운동에 의해 소비되는 에너지가 체중을 감량시키고, 이것이 배에 있는 살을 빼는데 기여하게 된다. 따라서 복부비만인 환자이든 상지나 하지에 살이 많은 환자이든 체중을 줄이는데 요구되는 운동방법에는 차이가 없다. 물론 윗몸 일으키기를 열심히 하면 복근을 강화시켜 배 처짐 현상을 완화하고 탄력 있게는 할 수 있을 것이다.

체중 조절을 위해 운동을 할 경우 일주일에 약 5 백 g 의 체중을 조절하기 위해 같은 기간 동안 약 3 천 5 백 kcal 열량을 소비하면 된다. 따라서 하루에 약 5 백 kcal 정도의 열량을 적게 섭취하거나, 운동을 통해 이만큼의 열량을 소비하면 된다. 복근운동으로 약 5 백 kcal 의 열량을 소모하려면 60kg 정도 되는 사람은 매일 약 50 분간 복근운동을 해야 한다. 반면 라면 1 개를 먹게 되면 5 백 kcal 를 섭취하게 되어 거의 한 시간에 가까운 운동을 한 효과가 상쇄되고 만다. 따라서 열량 소비만을 고려하면 운동은 식사조절보다는 체중감량 효과를 많이 기대하기가 어려운데, 많은 사람들이 운동을 하다가 포기하는 이유가 되기도 한다.

그러나 운동을 함으로써 인슐린 저항성이 개선되어 우리 몸을 구성하고 있는 지방조직을

제외한 체지방 조직에서 에너지를 소비하려는 기전이 활발하게 작동해, 운동을 하기 전보다 같은 양의 활동을 하더라도 열량 소비가 증가된다.

또 유산소 운동을 함으로써 심폐기능이 개선되며, 체력도 향상돼 일상생활에서 피곤을 덜 느끼게 될 뿐 아니라 스트레스 해소에도 도움이 된다는 장점들이 있다.
따뜻한 봄 햇살을 벗삼아 웅크렸던 가슴을 활짝 펴고 뱃살 빼기에 도전하는 계획을 세워 보는 것은 어떨까?

최은영/단국대학교병원 가정의학과 교수 의학박사