



건강을 위해 근육을 저금하세요

자전거 타기, 엉덩이 조이기로
허벅지와 엉덩이 근육 단련해야

세계보건기구(WHO)는 2017년 ‘사코페니아’를 질병으로 분류했습니다. 사코페니아는 근육이란 뜻의 사코(sarco)와 부족하다는 의미의 페니아(penia)의 합성어입니다. 근육 감소는 노화가 아니라 질병이라는 것입니다. 미국은 4년 전부터 사코페니아(근감소증)를 진단명으로 지정했고 일본도 지난해부터 질병으로 등록했습니다.

근육량은 건강의 척도

근육량이 줄었다고 해서 당장 큰일이 생기지는 않습니다. 그러나 근육 감소는 병을 이겨 내기 어려운 몸 상태를 만듭니다. 이를 보여 주는 대표적인 연구 결과가 있습니다. 앉았다가 일어

나서 걷는 모습만 봐도 심장 건강 상태를 알 수 있다는 내용입니다. 심동욱 교수(삼성서울병원 가정의학과)와 전소현 교수(삼성서울병원 국제 진료센터)는 2009~2014년 66세 생애 전환기 검진을 받은 성인 108만여 명의 ‘일어나 걸어가 기 검사’ 결과를 분석해 심장질환 위험을 예측할 수 있다고 밝힌 바 있습니다.

의자에 앉았다가 일어난 뒤 3m 걷고 제자리로 돌아와 다시 앉기까지 걸리는 시간이 10초 미만이면 정상입니다. 다리 근력, 보행 속도, 균형 감각이 종합적으로 괜찮다는 것입니다. 그 시간이 10초대인 사람은 정상군보다 심근경색 위험이 9%, 심부전 발생 가능성은 8%가량 높습니다. 사망 위험도도 정상군 대비 17% 높은 것



뒤통수, 등, 엉덩이, 발뒤꿈치를 벽에 붙이고 섭니다. 발을 어깨너비보다 약간 넓게 벌린 후 무릎을 90도까지 서서히 구부리고 10초간 버팁니다.

으로 분석했습니다. 20초 이상 걸리면 정상군보다 위험도가 훨씬 높았습니다. 심근경색 위험도는 40%, 심부전은 59% 증가했고 사망 위험도도 정상군보다 93% 높았습니다. 근육이 사라진 자리에 지방이 대신 채워지면서 혈관에 악영향을 끼치는 염증 물질이 증가해 심장질환 위험성이 커지는 것입니다.

허벅지 1cm 줄면 당뇨 위험 9% 증가

40세 전에는 운동을 별로 하지 않아도 근육이 빠르게 줄지는 않습니다. 40대부터 매년 1%씩 근육이 감소하고 80세가 되면 기존 근육량의 절반밖에 남지 않습니다. 특히 평생 앉아서 일한 사람은 근육이 더 빨리 줄어듭니다. 자칫 방심해서 몇 달 운동하지 않으면 근육은 금세 사라집니다. 한번 가늘어진 팔다리는 잘 회복되지도 않습니다.

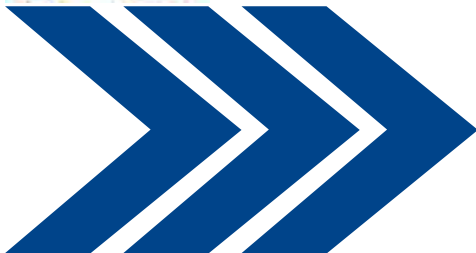
그렇다면 어떤 근육을 단련해야 할까요. 우리 몸의 근육 가운데 허벅지부터 엉덩이까지의 근육이 가장 큼니다. 근육이 커야 당분을 많이 저장할 수 있습니다. 허벅지 근육량이 적으면 당을 저장할 곳이 없어서 혈액 속에 남는데 이것이 당뇨의 시작입니다. 허벅지 둘레는 당뇨병과 연관이 깊어서 허벅지 둘레가 1cm 줄 때마다 당뇨병 위험도가 9% 정도 증가한다는 게 전문의들의 설명입니다.

허벅지 근육이 많을수록 잘 걸을 수 있고 잘 걸어야 건강한 생활을 유지할 수 있습니다. 나이가 들수록 무릎 고장이 많은데 허벅지 근육이 많아야 걸을 때 무릎에 가해지는 충격을 흡수할 수 있습니다. 허벅지 근육이 튼튼하면 정력도 좋아집니다. 허벅지 근육은 성장호르몬과 성호르몬 분비와 직간접적으로 관련이 있습니다. 호르몬은 삶의 활력을 돕습니다. 허벅지만 단련해도 각종 호르몬 분비가 촉진돼 상체도 우람해집니다. 허벅지가 가늘면 오래 살지 못한다는 의사의 충고는 이와 같은 여러 의학적 근거에 바탕을 두고 있습니다. 그래서 허벅지 근육을 ‘제2의 간’ 또는 ‘백세 건강의 척도’라고 부릅니다.

등산, 자전거 타기로 하체 근력 강화

연금지 독자들도 식탁 의자에 앉은 후 엉덩이를 의자에서 2~3cm 띄우고 그 자세를 몇 초 유지할 수 있는지 체크해 보십시오. 무릎이 발끝보다 앞으로 나가지 않아야 하고 허리를 곧게 펴서 상체가 앞으로 굽지 않도록 합니다. 만일 30초 이상 버틴다면 건강한 편입니다. 10초 이하라면 근력이 약한 상태입니다. 옷을 갈아입을 때 전신 거울 앞에 서서 자신의 다리를 살펴볼 필요가 있습니다. 다리가 가늘고 물렁물렁하다면 근력 운동이 절실한 때입니다.

흐르는 물을 거슬러 수영하기 어려운 것처럼 흐르는 세월 속에서 근육을 유지하려면 많은 노력이 필요합니다. 평소 허벅지 근육을 길러 줘야 한다는 얘깁니다. 65세 이상 인구가 전체의 30%가 넘어 초고령사회로 진입한 일본은 이미 근육 만들기 캠페인을 시작했습니다. 언론에서는 ‘근육 저금’이라고 표현했습니다. 노년의 삶은 연금과 근육이 결정한다는 우스갯소리가 회자하기도 했습니다. 이른바 허벅지에 근육을 꾸준히 ‘저금’해야 백세 건강을 바랄 수 있습니다.



근육 저금, 어떤 방법이 좋을까요. 무릎이 나쁘지 않다면 하체 근력을 키우는 데 등산만 한 게 없습니다. 친구들과 어울리면 오랫동안 지루하지 않게 등산할 수 있습니다. 무릎이 좋지 않다면 등산은 금물입니다. 그렇다고 운동을 피하면 안 됩니다. 자전거 타기처럼 무리하지 않는 정도에서 움직여야 합니다.

집에서 할 수 있는 운동도 있습니다. 뒤통수, 등, 엉덩이, 발뒤꿈치를 벽에 붙이고 쏙니다. 발을 어깨너비보다 약간 넓게 벌린 후 무릎을 90도까지 서서히 구부리고 10초간 버팁니다. 이때 무릎이 발끝 앞으로 나오거나 등이 벽에서 떨어지면 안 됩니다. 이렇게 10초씩 세 번 버티는 동작을 하루 3회 반복합니다. 운동 후 허벅지 통증을 재 보면 조금이라도 두꺼워진 것을 확인할 수 있습니다.

강희철 교수(세브란스병원 가정의학과)는 “몸에서 에너지를 쓰는 부위는 주로 머리와 근육입니다. 특히 근육량이 많으면 에너지 소비가 늘어납니다. 근육량을 늘리는 것은 운동인데 운동은 근육이 통증을 느낄 정도로 해야 효과가 있습니다. 그렇다고 너무 무리하면 근육 손상으로 이어질 수 있으므로 지나치게 욕심내지는 말아야 합니다. 꾸준히 하는 게 효과적입니다”라고 조언합니다.

엉덩이 조이기로 ‘엉덩이 기억상실’ 예방

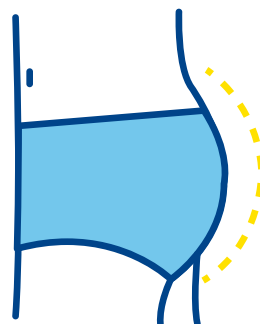
이번엔 엉덩이입니다. 출자로 허리와 엉덩이 통증을 재 봅니다. 허리통레(W)를 엉덩이통레(H)로 나눈 값을 WHR(waist hip ratio)라고 합니다. 미인의 WHR는 0.68~0.72입니다. 남자는 허리와 골반의 차이가 별로 나지 않으므로

0.9 정도가 이상적인 비율입니다. 이 비율은 비만을 나타내는 중요한 지표입니다. 몸무게가 같아도 WHR가 큰 사람일수록 심장질환이 생길 확률이 높습니다. 여성은 0.85, 남성은 0.9를 넘으면 심장마비 위험이 증가하는 것으로 알려졌습니다. 이 값을 작게 하려면 허리둘레가 가늘어지거나 엉덩이둘레가 줄어들어야 합니다.

뱃살이 잘 빠지지 않는다면 엉덩이 근육을 키워야 합니다. 엉덩이 근육이 클수록 당뇨병 위험에서 멀어질 수 있습니다. 음식을 섭취하면 혈당이 높아지고 인슐린은 당을 간과 근육으로 보냅니다. 간은 크기가 제한돼 있기 때문에 우리 몸에서 당을 가장 많이 소모하는 곳은 근육입니다. 근육량이 많은 사람일수록 당을 저장하는 창고가 넓어 더 많은 당을 흡수할 수 있습니다. 엉덩이 근육량이 10% 증가하면 인슐린 저항성(혈당을 낮추는 인슐린 기능이 떨어져 생기는 혈당 장애)이 14% 감소하고 당뇨병 발생률은 23% 줄어든다는 연구 결과도 있습니다.

엉덩이 근육의 기능은 자세를 유지하고 잘 걷는 데 있습니다. 그런데 앉아서 생활하는 시간이 길수록 엉덩이 근육은 그 기능을 잃어버립니다. 이른바 ‘엉덩이 기억상실증’입니다. 엉덩이 기억상실증으로 골반이 앞으로 기울어지면 여러 가지 체형 변화와 통증을 일으킵니다. 골반이 앞으로 기울어지면 뱃살이 없어도 아랫배가 튀어나와 보이고 등은 굽으며 목은 거북목이 됩니다.

바르게 서서 다리를 어깨너비로 벌립니다. 엉덩이 근육 위에 양손을 대고 엉덩이를 움직여 봅니다. 양쪽을 수축시켜 보고 오른쪽과 왼쪽을 번갈아 움직입니다. 이와 같은 동작이 잘되는



사람은 많지 않습니다. 만약 엉덩이 근육이 마음먹은 대로 움직이지 않는다면 엉덩이 기억상실증일 가능성이 큼니다.

엉덩이 기억상실증을 고치는 방법이 있습니다. 일명 ‘엉덩이 조이기’입니다. 발을 모으고 바르게 섭니다. 항문을 조이면서 엉덩이에 힘껏 힘을 줍니다. 그 상태로 5초간 힘을 주고 버티다가 천천히 숨을 내쉬면서 엉덩이의 힘을 푼다. 이 동작을 10회 반복합니다. 이 동작이 어렵다면 아주 짝 끼는 바지를 입었다고 상상합니다. 아주 좁은 바지를 입을 때 지퍼를 올리려면 배를 쑥 집어넣고 엉덩이에 힘을 꼭 줘야 합니다. 이 자세가 바로 엉덩이 조이기 운동법의 바른 자세입니다.

유재욱 원장(유재욱재활의학과의원)은 “이런 간단한 동작이 얼마나 효과가 있을까 싶지만 실제로 해 보면 땀이 송골송골 맺힐 정도로 쉽지 않습니다. 근전도 검사로 근육의 활성도를 측정해 봤을 때 엉덩이 조이기 운동이 스쿼트보다 엉덩이 근육을 효과적으로 단련시킬 수 있다는 연구 보고도 있습니다”라고 설명합니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com