Friday Refresh 2010-03-19 no.596

직장인이여, 운동을 시작하라!

웰니스

박수현 외 | 랜덤하우스코리아

직장인 운동 실험 프로젝트

광주에서 서울로 발령받은 후 4년째 가족과 떨어져 혼자 생활하는 조용길씨, 극도의 스트레스에 시달리는 40대 중반의 이광희씨, 아이디어를 짜내느라 1주일 내내 머리를 싸매는 30대 후반 고기영씨, 체중 100kg의 30대 '뚱보 노총각' 김동호씨, 잦은 회식과 야식으로 고민이 많은 20대 여성 손지향씨.

5명의 공통점은 최근 1년 이상 규칙적인 운동을 하지 않았고, 내근과 영업 업무로 스트레스를 많이 받는 직장인이라는 것. 이들이 4주 동안의 운동 실험 프로젝트에 참가했다. 지켜야 할 생활수칙 다섯 가지는 다음과 같았다. △1주일에 3일 이상, 한 번에 50분 이상 운동한다. △최소 이틀에 한 번씩 쪼개서 운동한다. △유산소운동과 저항성운동을 아우르는 순환운동을 한다. △기존의 생활습관은 유지하되 지나친 음주는 삼간다. △매일의 운동 습관을 체크한다.

4주 간의 실험을 마친 뒤 이들에게 어떤 변화가 일어났을까. 가장 눈에 띈 것은 몸매였다. 남성들의 몸무게가 평균 2kg 감량됐고, 여성은 3.6kg나 줄었다. 체지방률도 남성 4.6%, 여성 10.5% 감소했다. 근력은 평균 22.3% 늘었고 심폐지구력은 46.3% 향상됐다. 무엇보다 몸에 좋은 호르몬인 '고밀도지단백'이 18.6%나 높아졌고, 뱃살의 원인인 중성지방은 50% 넘게 감소됐다.

신체뿐만 아니라 심리적인 변화까지 뒤따랐다. 모두들 표정이 밝아지고 에너지가 넘쳤다. 5명 중 4명이 활력감 평가에서 만점을 표시했다. 4주 간의 운동만으로도 일상생활이나 직장에서 예전엔 느끼지 못했던 활력과 행복을 만끽할 수 있다는 것을 보여주는 사례다.

『웰니스-뇌를 바꾸는 운동 혁명』은 이 같은 얘기를 통해 운동이 우리 몸과 마음을 얼마나 활기차고 건강하게 만들어주는지 일깨워준다. 2008년 KBS 1TV 특별기획 다큐멘터리 '21세기 신(新)운동 웰니스, 당신의 뇌를 바꾼다'를 책으로 엮은 것으로, 과학적인 설명과 실증 사례, 시각 자료를 보강하고 흥미로운 일화나 정보까지 곁들였다.

온코워킹으로 건강과 행복을 찾다

웰니스(wellness)는 '웰빙(well-being)'과 '피트니스(fitness)'의 의미를 포괄하면서 '신체적 건강과 정신적 행복'을 추구하는 운동 개념이다. 웰니스를 지향하는 사람들은 강박관념 없이 즐기는 운동을 통해 삶에 열정과 창조성을 불어넣고 궁극적인 성공과 행복을 얻을 수 있다고 믿는다. 이들 '웰니스족'에게 운동은 '뇌를 단련시킴으로써 자신의 잠재력을 발견하고 몰입할 수 있는 행복의 원동력'이기도 하다.

아침마다 달리기에 열중하는 뉴요커들의 '웰니스 열풍'과 숲 속 걷기 운동 프로그램인 '온코워킹(onco walking)'으로 암을 이긴 독일 사람들의 사례가 눈길을 끈다. 그 중에서도 온코워킹 참가자들의 변화는 놀라울

정도다. 대부분 유방암 환자인 이들은 1주일에 2회 이상, 한 번에 45~60분 가량 걷기 운동을 지속한다. 15주 간 2㎞씩 꾸준히 걷는 것이다. 15주 후 이들이 걷는 데 걸리는 시간은 평균 1233초에서 1090초로 2분 남짓 단축됐다. 그러나 신체능력은 평균 10.6%나 커졌다. 큰 수술을 받은 환자라도 석 달 동안 규칙적으로 걸으면 평균 10%의 신체능력을 회복했다.

별다를 것 없어 보이는 운동이지만 온코워킹에는 몇 가지 특별한 치유비결이 숨어 있다. 첫 번째는 걸으면서 가볍게 팔을 들어올리기를 반복하는 것이다. 이는 근육에 무리를 주지 않으면서도 림프계의 순환을 돕는다. 두 번째는 초목이 우거진 녹지에서 풀이나 나무들이 뿜어내는 신선한 산소를 충분히 들이마시는 것이다. 세 번째는 같은 고통을 겪는 환자들과 어울려 운동하는 것이고 네 번째는 전문의가 동행해 숲길에서 친근하게 상담하는 것이다. 이 프로그램을 책임지고 있는 뵈스 교수가 "그들 삶의 질을 향상시키는 게 바로 온코워킹의 목표"라고 말한 이유를 알 것 같다.

젊음과 성공의 비결은 '운동'이다

이 책은 또 우리 뇌가 '몸의 움직임'을 위해 생겨났으며 운동을 더 잘하기 위해 발달해왔다는 진화생물학 이론을 설명하며 우리 유전자에 새겨진 운동 본능을 자극한다. 규칙적인 운동이 뇌 구조를 개선하고 만성 스트레스와 우울증, 불안을 막아준다는 것. 학업과 직무 효율, 창조력을 높여주면서 치매까지 예방해주는 최신 연구 결과도 주목된다.

'유산소운동과 마찬가지로 근력운동도 뇌를 젊어지게 한다. 최근 연구 결과, 1주일에 2번씩 6개월간 웨이트 트레이닝을 한 노인들 모두 신체가 강해졌을 뿐 아니라 뇌의 노화 과정도 역전되는 것으로 드러났다. 근력운동을 한 65세 노인의 경우, 뇌의 성장에 필수적인 성장인자를 생성하는 유전자들의 활동이 30세 청년만큼 활발해진 것으로 나타났다. 무엇보다 근력운동은 노화 속도를 늦추어 젊음을 오래 유지하게 한다. 고강도 운동을 하면 분출되는 '젊음의 분수' 인간성장호르몬을 근력운동을 통해서도 얻을 수 있기 때문이다.'

여기에다 기체조로 유방암을 이겨내는 환우 모임 '민들레', 수년간 장수춤을 춰온 덕분에 70대 청춘을 누리는 안양복지회관의 노인들, 축구를 통해 자신의 이름을 당당하게 떨치는 송파여성축구단원들, 국민만화가 허영만 화백과 비올리스트 리처드 용재 오닐, 국가석학 강석진 교수, 천재 소년 송유근 등의 운동 습관도 접할 수 있다. 뒷부분에 있는 '최적의 운동 가이드라인' 또한 유용하다. 미국 정부의 <운동과 건강 : 보건총감 보고서>와 <2008 미국인을 위한 운동 가이드라인>에 등장하는 세 가지 원리가 핵심 지침이다.

특히 1일 30분 운동을 1회에 하지 않고 아침, 점심, 저녁으로 나눠 해도 운동 효과가 누적된다는 '축적 운동법'이 반갑다. 빨리 걷기와 같은 운동만으로도 고혈압이나 심혈관계 질환, 당뇨병 등을 예방하고 장수할 수 있다는 '중강도 운동법', 과체중이더라도 규칙적으로 운동을 하는 사람이 정상체중이면서 운동을 하지 않는 사람보다 더 건강하다는 '패트 앤 핏(Fat & Fit)' 원리도 솔깃하다.

더욱이 숨이 턱에 찰 만큼 과격한 운동이 무조건 좋을 것이라는 강박관념을 벗어나게 해준다. 뚱뚱하면 무조건 해로우니 살을 빼야 한다는 그릇된 상식까지 뒤엎는다. 별 짓을 다해도 좀체 살이 빠지지 않는다고 낙담하거나 지레 운동을 포기하는 사람들에게는 더더욱 좋은 '건강 친구'다.

고두현 (한국경제 문화부장)