

비만

비만 다이어트, 운동 꼭 해야 하나요? 논문으로 살펴보는 살 빼는데 좋은 운동



닥터키드니

2023. 6. 6. 11:22

+ 이웃추가



잘풀리는집 X 도착보장 쓱쓱 ...

10,900원



잘풀

24,900원

AD | X

blog

내과 의사의 건강한 잔소리



내과의사의 건강한 잔소리 

논문으로 살펴보는 다이어트에 좋은 운동

살빼는데 좋은 운동

 37 ...  18



다이어트,

운동 꼭 해야 하나요?

살 좀 빼셔야겠습니다.

“

비만, 과체중 체중 감량 필요한 사람들

의사로부터 체중을 감량해야 한다고 들으셨나요? 체중 감량은 단지 미용을 위해서가 아닙니다. 비만, 과체중인 분들은 각종 질병 위험에 노출되어 있습니다. 고혈압, 관상동맥질환, 당뇨, 고지혈증, 지방간, 위식도역류, 일부 암(유방암, 난소암, 전립샘암) 우울증, 수면 무호흡증, 통풍, 요통과 연관되어 있습니다. 체중을 줄이면 이런 질병의 위험이 단번에 감소합니다.



체중 감량은 두 가지가 핵심입니다. **식단 조절 + 운동입니다.** 식단 조절 없이 살을 빼기는 어렵습니다. 이에 관해서는 이미 다른 포스팅에서 언급한 바 있습니다.

♥ [체중 감량 식단 조절 없이 운동만으로 성공할 수 있을까? \(클릭\)](#)



근거기반 체중감량 운동

양 윤 준 | 인제대학교 일산백병원 가정의학과

Evidence based exercise to control weight

Yunjun Yang, MD

Inje University Ilsan Paik Hospital, Goyang, Korea

Aerobic and muscle-strengthening exercise is essential for weight management, in addition to diet control. Engaging in moderate-intensity aerobic exercise for 150 to 300 minutes a week and in muscle-strengthening exercise more than twice a week is recommended to reduce obesity. High-intensity aerobic exercise is also effective and can save time. Extra caution is needed to prevent injuries during high intensity exercise. Diabetic patients should prevent hypoglycemia and monitor the status of their feet. Exercise modification is needed in patients with complications of diabetes. Individuals with hypertension can do muscle-strengthening exercises safely. Lower-impact exercises are recommended for patients with osteoarthritis and extremely obese patients.

Key Words: Exercise; Obesity; Diabetes mellitus; Hypertension; Osteoarthritis

오늘은 체중 감량에 필요한 운동을 <근거기반 체중 감량 운동> 논문을 중심으로 소개합니다.

다이어트 식단 조절만 하면 ?
식단 조절과 운동 함께 해야 하는 이유

식단 조절도 힘든데...



운동까지 하여 ?

살을 빼기 위해서는 식단 조절만 하면 안 되냐는 분들도 있습니다. **먹는 것을 조절하면서 운동까지 하면 너무 힘들다**고요. 하지만 다이어트를 위해서는 운동과 식사 조절이 반드시 필요합니다.

운동은 하지 않고 식단 조절만 하면 다음의 문제가 발생합니다.

운동 없이

다이어트, 식단 조절만 하면?



조금만 먹어도 살찌는 체질

※ 기초대사량 감소 ▶ 조금만 먹어도 살찌 ▶ 요요



10,900원



24,900원



14,900원



19,900원

스토어 바로가기 >

잘 풀리는 집 깨끗한 3겹 소프트

#미래생활 미래생활 공식스토어 AD ...

쉽게 살찌는 체질이 된다, 요요가 쉽게 음!

먹는 것만 조절하면 기초대사량이 떨어집니다. 살이 빠지면서 지방과 함께 근육, 뼈, 내부 장기 등의 무게(제지방)도 함께 소실되기 때문입니다. 조금만 먹어도 살이 찌는 요요 현상이 발생하기 쉽습니다.

먹는 것만 조절 ▶ 기초대사량 감소 ▶ 체중 감소 더뎠 ▶ 조금만 먹어도 살찜 ▶▶ 요요!!

운동 없이

다이어트, 식단 조절만 하면?



근육, 뼈 무게도 함께 감소


뼈, 근육량이 심하게 감소

연구에 의하면 운동을 하지 않고 식사만 줄인 경우에는 제지방이 24~28%만 감소했는데, 운동을 같이 한 경우에는 그의 반, 11~13%만 감소했습니다.

※ 제지방이란?

제지방은 체중에서 지방을 제외한 중량입니다. 뼈, 내부 장기, 근육 등이 포함되어 있습니다. 제지방에서는 대사가 활발히 일어나는데요. 제지방이 적으면 기초 대사량이 낮게 유지됩니다.

식단 조절과 함께 운동을 하면?

내과의사의 건강한 잔소리 

다이어트, 운동 필요한 이유



체중 감량 초기 : 식단 >> 운동

체중 감량 유지 : 식단 << 운동

감소된 체중을 유지한다.

다이어트에는 식이 조절이 8할이지만, 감소된 체중을 유지하는 데에는 운동이 더 많은 비중을 차지합니다. 장기간 연구에서 체중 감량 후 운동을 지속했을 때 체중을 유지하기가 쉬웠습니다.

살이 덜 찌는 체질이 된다.

다이어트 중에는 유독 지방이 높은 음식을 보면 참지 못하게 되는데요, 식사량을 줄이게 되면 우리 몸은 가급적 지방을 많이 섭취하여 축적하는 방향으로 적응하기 때문입니다. 다이어트를 할 때 우리 몸은 잉여 에너지가 생기면 지방으로 전환하여 비축하려 합니다. 이때 운동을 꾸준히 하면 우리 몸에 **남아도는 에너지가 지방으로 전환되는 걸 억제**합니다.

삶의 질이 개선된다.

운동과 식이 조절을 함께 하면 신체 기능이 매우 향상됩니다. 삶의 질이 좋아지는 것을 물론이고 근육이나 뼈 감소를 예방합니다.

살 빼는데 좋은 운동
체중 감소 유산소 운동만 하면 될까?

다이어트에 좋은 운동 ?



유산소 운동
내장 지방 ↓



근력 운동
체중 감소 효과 (-)
지방량 ↓ 근육, 뼈 ↑
인슐린 감수성 ↑ 콜레스테롤 관리

내장지방 감소에는 유산소 운동이 효과적

내장 지방 감소에는 유산소 운동이 좋습니다. 체중이 5% 감소되는 경우, 운동 요법의 경우 내장 지방이 21.3% 감소되었는데에 반해 식사 조절로는 내장 지방이 13.4% 감소되었습니다.

살 빼는데 근력 운동의 쓸모

근력 운동 병행이 답

근력 운동의 체중 감량 효과는 별로 없습니다. 하지만 근력 운동은 지방량을 감소시키고 제지방량을 유지하고 증가시킵니다. 근력운동으로 우리 몸에 제지방량(근육)이 증가하면 살이 안 찌는 체질의 환경이 되는 겁니다. 더불어 인슐린 감수성을 올리고 나쁜 콜레스테롤 (LDL) 수치를 낮추는 등 각종 대사 질환 관리에도 도움이 됩니다.

다이어트 운동, 어떤 운동이 좋을까?
어떻게 해야 할까?

Cesar 시저 AD

...

소중한 우리집 강아지니까 좋아한다면 좋은 걸로 챙겨주세요. 함께 하는 행복, 시저



우리집 댕댕이가 좋아하는 시저캔 프리미엄 펫 푸드, 시저!



다양한 맛 시저 섞어주세요

시저 캔 강아지 습식사료 한국판매 1위



리얼 재료로 만든 건강 밸런스 한 끼 식사

시저 흘섬볼

시저 흘섬볼



언제 어디서 부담없이 심플한

시저 심플리 크레프

시저 심플리 크레프

더 알아보기

>



1 서킷운동(순환 운동)

체중 감량에는 유산소 근력 운동을 병행하여 오래 하는 서킷 운동(순환 운동)이나 인터벌 운동이 좋습니다.

▶ 서킷 운동은 근력운동과 유산소운동 여러 개를 돌아가면서 하는 운동입니다. 운동 사이의 휴식시간은 가급적 짧게 유지합니다. 심혈관 체력과 근력을 효율적으로 강화시켜줍니다.

2 인터벌 운동

▶ 인터벌 트레이닝은 고강도와 저강도 운동을 번갈아 시행하는 운동입니다. 빨리 달리기와 빨리 걷기를 번갈아 가며 합니다. 러닝머신의 경우 경사까지 조절한다면 더 큰 효과를 볼 수 있습니다.

운동은 얼마나?



1주일 150 분

= 하루 30분 X 주 5일

▶▶ (더 효과를 보려면) 하루 1시간 X 5일


가급적 많이 운동

신체 활동이 증가할수록 체중 감소 효과는 높아집니다. 효과를 볼 수 있는 **최소한의 운동 시간**은 **일주일 동안 150분**입니다. 일주일에 5번, 한 번에 30분씩 = 총 150분이 되도록 합니다. 더 많은 체중 감량 효과를 보려면 일주일 300분, 하루 1시간씩 주 5일 추천합니다.

시간이 없다면 짧고 굵게 운동

시간이 없다면 짧고 굵게 운동할 수 있습니다. 빠른 걸음 (시속 6.4 Km)으로 하루에 30분씩, 일주일에 5번, 총 150분 운동하는 것과 달리기 (시속 9.6 Km)로 하루에 25분씩, 일주일에 3

번, 총 75 분 시행하는 것은 같은 운동량입니다.

내과의사의 건강한 잔소리 

몰아서 하기 VS 매일 하기



몰아서 한번에



조금씩 매일 하기

매일 루틴의 힘이 크다!

매일 운동

운동을 하루에 몰아서 하는 것보다는 **여러 날에 나누어 자주 운동**하는 것이 좋습니다. 활동하지 않는 기간이 늘어날수록 비만이나 우울증의 발생 위험이 높아지고 사망률은 증가합니다. 또한 한번 운동으로 얻어지는 혈압 강하, 인슐린 민감도 증가, 혈중 지질 농도 변화는 24시간 ~ 48시간 동안만 지속됩니다. 매일 꾸준히 하는 루틴의 힘이 더 큽니다.

10분 이상 운동

적어도 10분 이상 운동해야 합니다. **비만한 경우 10분 이상 운동을 하는 경우에는 효과 있었다**는 연구 결과가 있는데요, 반면 10분 이내로 운동하는 것에 대한 효과 근거는 부족합니다.

요요가 오지 않으려면
운동 얼마나 해야 할까?

원래 몸무게로 다시 돌아가지 않기 위해서는

다이어트에 성공했다라도 1년 이내에 1/3이 원래 체중으로 돌아갑니다. 체중 안정을 위해서는 중강도 유산소 운동을 1주일에 적어도 150분 이상 시행하는 것이 권유됩니다.

뱃살만 빼는 운동이 있을까요?

뱃살만 빼는 운동 ?



뱃살만 빼는 운동은 없다 !

복근 운동을 하면 뱃살이 빠진다고 믿는 분들이 많습니다. 사실 저 역시도 뱃살만 빼고 싶어서 뱃살 빼는 운동을 찾아본 적이 있습니다. ^^;; 하지만 이에 대한 근거는 없다고 합니다. **부분적으로 운동을 한다고 해서 국소적으로 지방이 소모되는 것은 아닙니다.** 테니스 선수들을 관찰해 보면 주로 사용하는 쪽의 팔 둘레는 증가되어 있지만, 피하 지방량은 양쪽이 서로 비슷합니다. 일정 기간 윗몸일으키기를 시행한 연구에서 복부를 비롯한 견갑골, 엉덩이 피하지방에 대한 조직 검사를 시행하였을 때, 부위별 지방 크기는 차이가 없었습니다.

“

오늘의 결론

다이어트에 운동이 필요한 이유에 대해 알아보았습니다. 운동은 지방을 감량하고 근육량을 유지시켜줍니다. 만성 질환의 위험으로부터 벗어나는 데에도 도움이 됩니다. 살 빼는 데에는 유산소 운동과 근력운동을 병행하는 서킷 운동, 인터벌 트레이닝이 효과적입니다. 다이어트에 성공하려면 일주일에 최소 150분의 양을 채워서 운동하는 것이 좋겠습니다.

※ 함께 읽으면 좋을 이야기

내과 의사의 건강한 다이어트 시리즈 살펴보기

[체중 감량, 식단 조절 없이 운동만으로 성공할 수 있을까?](#)

[걷기만 해도 살이 빠질 수 있을까? 걷기 다이어트 \(1편\)](#)

[걷기 다이어트 성공하려면? 걷기 다이어트 \(2편\)](#)



※ 참고한 논문

- 양윤준 (2017), 근거기반 체중 감량 운동, 대한내과학회지, 60(10):806-816

 m.curveskorea.co.kr/

여성전용 피트니스 커브스

하루 30분으로 근력운동+유산소운동, 전국 220여개 지점 무료체험 접수중

■ 인바디검사 운동체험 무료 ■

- 무료체험
- 성공스토리
- 이달의이벤트
- 창업안내



누구나



여성전용



프로그램

 [바벨피트니스탄방점 · map.naver.com/p](https://map.naver.com/p)

바벨피트니스 둔산탄방점

청솔아파트 맞은편 ,다이어트운동,기구필라테스 PT,체형교정,재활PT,무료 주차



- 둔산동헬스
- 탄방동헬스
- 바벨피트니스
- 둔산동PT
- 탄방동PT

방문자리뷰 541 ·  6월3일/6월6일 깜짝이벤트  변동가격(업주문의)원~

- #다이어트운동
- #살빼는데좋은운동
- #다이어트
- +3

 37 ...  18





이웃추가

닥터키드니 건강·의학 · 이웃12,032명

내과 전문의, 신장내과 투석 전문의, 국제 생활습관전문의를입니다. 건강한 생활 습관을 처방합니다. 요리 의학을 선보입니다. 문의는 메일로 주세요. doctorkidney@naver.com



네이버쇼핑 추천템 모아봤어요

AD



신일 선풍기 저소음 BLDC 스탠드형 SIF-ET880
109,000원



정품 한정수량특가 베-네-피-트-틴-트 #빠른배송 #...
21,200원



[헬렌스타인] 에어쿨 듀라론 냉감 패드
72,400원

이 블로그 **비만** 카테고리 글



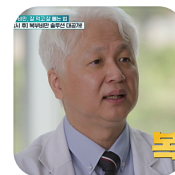
귀하신 몸 복부 비만 탈출 뱃살 없애는 9가지 운동법

2년 전 ♡ 50 💬 10



EBS 귀하신 몸 식이 조절과 운동법 이제는 복부 비만 탈출하세요~

2년 전 ♡ 42 💬 9



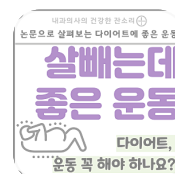
의사로부터 체중 감량해야 한다고 들으셨다면? 이제는 다이어트를 해야 할 때 - 비만 과 질병

2년 전 ♡ 38 💬 23



비만 다이어트, 운동 꼭 해야 하나요? 논문으로 살펴보는 살 빼는데 좋은 운동

2년 전 ♡ 37 💬 18



비만 체중 감량 다이어트 식단 조절 없이 운동만으로 성공할 수 있을까?

2년 전 ♡ 36 💬 33



이 블로그 인기글 ✨



내과 환자 99%가 모르는

내과 환자 99%가 모르는 내 몸이 보내는 위험 신호

2주 전 ♡ 117 💬 23



양배추 편식하는 내과 의사의 식탁 : 걸잎부터 심지까지 부위별 건강 레시피

6일 전 ♡ 97 💬 25

내과 의사의 건강한 잔소리 ⊕
증상도 없는데 간수치가 높다



간수치

높은 이유

과체중 / 술 / 간염 / 약

간수치 왜 높아졌을까? 간수치 높은 이유와 낮추는 방법

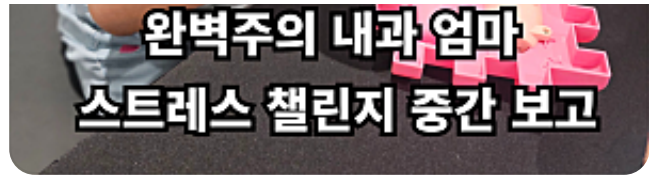
2년 전 ♡ 100 💬 25





내과 의사가 당신의 식탁을 훑쳐보는 이유: 이거 많이 드세요?

1주 전 ♡ 92 💬 13



완벽주의 내과 엄마 스트레스 챌린지 중간 보고

5일 전 ♡ 83 💬 23

[이 블로그 인기글 더보기](#) ▾

⌵ 맨 위로

[PC 버전으로 보기](#)