

메이요클리닉 "HIIT, 건강수명을 늘릴 수 있는 가장 좋은 방법"

미국의 유력 의료기관인 메이요클리닉이 운동 가운데 '고강도 인터벌 트레이닝(HIIT)'이 노화 징후를 역전해 건강수명을 몇 년 더 늘릴 수 있는 가장 좋은 방법에 속한다며 이를 추천했다.

고강도 인터벌 트레이닝(High intensity interval training, HIIT)은 짧은 시간 동안 최대 강도의 유산소 운동을 한 뒤, 강도가 낮은 운동으로 일종의 '휴식' 시간을 갖는 것을 말한다. 예컨대 20초 동안 고강도 운동을 하고 10초 동안 휴식을 취하는(또는 중간 강도의 운동을 하는) 방식의 몸 동작을 10분 이상 반복하는 것이다.

휴식 때도 앉거나 눕지 않고 가볍게 걸거나 적당한 강도로 몸을 풀어준다. 자신의 체력에 맞는 운동 강도와 지속 시간을 택하는 게 중요하다. 나이가 든 사람이나 심장이 약한 사람은 의사와 사전에 상담하는 게 좋다.

기본적으로 속도가 빠른 HIIT는 신진대사를 촉진하고 칼로리를 빨리 태우고 혈당 수치를 관리하는 데 도움이 된다. 이 방식으로 계속 운동하고 번아웃을 예방하기 위해 해선 운동 강도를 시간이 지남에 따라 조금씩 높여가야 한다. 이런 운동을 하는 사람은 운동 중과 운동 후에 즐거움을 느낄 확률이 더 높다.

메이요클리닉 연구팀은 18~80세의 앞서 생활하는



성인 72명을 모집해 고강도 인터벌 사이클링, 근력 운동, 근력 운동과 사이클링을 병행하는 등 세 가지의 운동 프로그램(12주) 중 하나에 배정했다. 연구팀은 다리 근력, 제지방(제지방을 빼고 뇌, 간, 근육, 뼈 등을 합친 것) 근육량, 산소 용량, 인슐린 민감도 등의 개선도를 측정하고 조직 검체를 채취해 검사했다. 특히 이들 참가자의 허벅지 세포를 정밀 분석했다.

연구 결과 세 가지 운동 그룹 모두 12주 세션이 끝날 무렵 제지방 근육과 유산소 능력이 향상된 것으로 나타났다. 특히 HIIT 그룹에 속한 사람이 미토콘드리아 기능, 즉 산소를 에너지로 바꾸는 세포 기능에서 가장 큰 개선 효과를 나타냈다. 젊은 참가자와 고령 참가자의 미토콘드리아 기능이 각각 49%, 69% 높아졌다. 근력운동 프로그램에선 미토콘드리아 기능이 썩 많이 개선되지 않았다.

연구팀은 "HIIT가 노화 문제를 상당 부분 해결할 수 있다. 이 운동은 세포의 노화 과정을 되돌릴 수 있는 것으로 밝혀졌다."고 말했다. 미토콘드리아와 리보솜은 신진대사와 유산소 운동에 중요한 세포 소기관이지만 나이가 들어감에 따라 기능이 떨어진다. 이를 건강하게 유지하면 세포의 노화와 관련된 쇠퇴 징후를 되돌릴 수 있다.

사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

경락 리프팅 마사지 전문!

올리브 스킨케어

더특스피부관리작은더테일이론차이를만들네!

Olive Skin Care

PREMIUM

경락 마사지

-수기요법-

얼굴축소

기혈개선

독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

714.735.8844

7041 Western Ave. #C,
Buena Park, CA 90621



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“
최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623