

10시간 앉아 있었다면 '몇 분' 운동해야 할까?

앉아서 보내는 시간이 많으면 건강에 좋지 않다는 것은 건강 상식이다. 심지어 앉아 있는 것보다 누워 있는 것이 건강에 좋다는 연구 결과도 있다. 하지만 문제는 하루 종일 서 있거나 누워 있을 수만은 없다는 것이다. 그렇다면 앉아서 보내는 시간으로 잃게 된 건강을 상쇄하려면 얼마나 많은 운동을 해야 할까?

학술지 '영국 스포츠 의학 저널(British Journal of Sports Medicine)'에 게재된 연구에 따르면 매일 최대 40분의 '중등도에서 격렬한 강도의 신체 활동'은 앉아서 보낸 10시간을 상쇄하는 데 적절한 양인 것으로 나타났다. 하루에 약 30~40분 정도 땀이 날 정도로 운동하면 충분한 것이다.

연구진은 피트니스 트래커를 착용하고 있는 4개국 총 4만4370명을 대상으로 한 9개의 이전 연구를 분석했다. 참가자가 직접 보고한 데이터가 아닌 웨어러블의 비교적 객관적인 데이터를 사용함으로써 연구 결과의 신뢰도를 높였다.

분석 결과, 앉아서 생활하는 사람들의 사망 위험은 중간 강도에서 격렬한 강도의 신체 활동을 하는 시간이 줄어들수록 증가하는 것으로 나타났다. 자전거 타기, 빠르



게 걷기, 정원 가꾸기 등 비교적 강도 높은 활동을 하면 앉아만 있을 때보다 조기 사망 위험이 낮아지는 것이다.

연구진은 "중등도에서 격렬한 강도의 신체 활동을 30~40분 정도 하는 경우, 앉아 있는 시간과 사망 위험 사이의 연관성은 앉아 있는 시간이 적은 사람과 많은 사람 사이에 크게 다르지 않았다"고 설명했다.

호주 시드니대의 신체 활동 및 인구 건강 연구자인 엠마누엘 스타마타키스는 "모든 신체 활동은 중요하며, 어느 정도라도 하는 것이 없는 것보다 낫다"며 "신체 활동은 자신의 건강을 보호하고 신체 활동 부족으로 인한 해로운 영향을 상쇄할 수 있다"고 말했다.

세계보건기구(WHO)는 좌식 생활에 대응하기 위해 매주 150~300분의 중간 강도 또는 75~150분의 격렬한 강도의 신체 활동을 권장한다.

연구진은 "계단 오르기, 어린이 및 반려동물과 놀아주기, 요가나 맨스, 집안일하기, 걷기, 자전거 타기 등이 활동적으로 생활할 수 있는 방법"이라며 "당장 30~40분을 감당하기 어렵다면 조금씩 시작하라"고 조언했다.

사진=shutterstock

경락 리프팅 마사지 전문!
올리브스킨케어
 더특수피부관리작은더데일리큰차이를만들어요!
Olive Skin Care
 PREMIUM

경락 마사지
 -수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이팅/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

714.735.8844 7041 Western Ave. #C,
 Buena Park, CA 90621

JSK 건축, 플러밍

물
새
요
:

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

제이킴
714.249.5469



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