건강하게 삽시다!!

생체리듬과 운동

차 광 석 | 건국대학교 스포츠과학부 교수

건강을 위해 운동을 하는 모습은 생활환경 주변에서 다양하게 볼 수 있다. 즉 날이 밝기도 전에 조깅을 하는 사람이 있는가 하면 심야에 조깅을 하는 사람도 있으며, 직장인들은 점심시간을 쪼개서 운동을 하는 경우도 있다. 또한 하루 중 어느 때든 운동할 수 있는 24시간 헬스클럽도 늘어나고 있다. 그렇다면 운동은 하루 중 시간대에 관계없이 해도 되는 것인가? 아니면 좋은 시간대가 있는 것인가?

생체시계

인간의 생명활동은 24시간을 주기로 동일한 생리현상이 동일한 시간대에 반복적으로 나타난다. 즉 밤이 되면 졸음이 오고 낮에는 활동이 높아지는 것과 같이 인체는 일정한 주기의 생체리듬이라는 체내 시계가 있다.

시 간 대	집중적으로 나타나는 생리적 현상
새벽 2시	성장호르몬 분비 고조
새벽 3시	신체기능 최하
새벽 4시	천식 발작 최다, 추위를 가장 많이 느낌(체온 저하)
오전 7시	콧물,두드러기 등 알레르기 증상 가장 악화
오전 8시	류마티스 관절염 증상 악화, 심장마비 · 뇌졸중 가장 빈번히 발생
정오	알코올에 약함(점심 때 반주는 상대적으로 더 취하게 됨)
오후 1-2시	활력 또는 체력 일시적 저하
오후 3-4시	운동에 적절한 컨디션(근력, 반사 신경, 체온, 맥박 반응 가장 좋음)
오후 7시	정신적 · 신체적으로 가장 불안정
오후 8시	소화 작용 가장 원활, 체중 증가 가능성 큼
자정	신진대사 가장 원활, 세포 재생력 최고

자료: www.hidoc.co.kr에서 부분 발췌하여 재구성, "Scientific American(www.sciam.com)"
미국 록펠러대학 유전자연구소 마이클 영 소장, 『인간생명활동 시간대별 주기』

운동시간대와 관련된 잘못 알려진 상식

아침일찍조깅을하면건강에좋다는얘기가있는데이는잘못된상식이다. 이른아침이나심야의조깅은생체리듬을깨는것이며, 심장발작의간접적원인이되기도한다. 또한아침식사를하지않은공복상태에서운동을할 때저혈당이발생할수있다는점을유념해야한다.

건강증진을 위해 운동에 참여하는 사람들에게 적절한 운동시간대

신체활동은낮에하고밤에는수면을하는자연스러운생활주기를갖는것이기본이다. 신체가휴식해야할심야에운동하는것은생체리듬에거슬리는것으로운동능력을떨어뜨릴뿐만아니라생리적기능에악영향을미치는원인이된다. 인체는정오를지나면서신체가활동적이될 수있도록각종호르몬의분비리듬이정해져있다. 따라서이른아침이나야간보다는오후시간대에운동하는것을권장한다.

그러나부득이한경우자신의생활주기에맞춰서일정한시간대에운동을실시함으로써신체는그상황에적응하게되어운동을보다효율적으로수행하는것은물론운동중 부상을방지하는효과가있다. 따라서자신의건강상태, 운동여건등에따라운동시간대를정해놓고운동하여신체에규칙적인자극이될 수있도록하며, 이런경우라도몸이운동을하고싶을때 운동을해야하며, 규칙적인생활방식을유지하도록한다. 즉신체의컨디션을고려하여느낌이좋지않을경우라면운동을억지로하지않도록한다. 때때로규적된신체활동이나격렬한운동에서회복하는데3-4일이걸릴수있으므로, 운동하는것이부담스럽게느껴지는경우운동실천에대한강박관념에서무리하게운동하는것보다휴식을취하는것이훨씬현명한행동이다.

운동시간대와 관련된 주의사항

※고혈압, 심장병, 당뇨병, 관절염등환자의경우오전10시 이전에운동은주의를요한다. 특히고혈압의경우아침에기상해서혈압이비교적높고오전10시 전후에최고치가되어심장의부담이크므로오전운동은피하고오후시간대에운동하는것이좋다. 또한식후에는혈압이10정도상승하게되므로이때에운동은삼가며, 음식을소화하고난후운동을한다.

※저녁시간대에가벼운운동후미지근한물로샤워는숙면에도움이될수있으나, 취침전심야에무리한운동은불면증을유발하고피로가누적되어만성피로의원인이될 수있다.

제공 건강길라잡이
http://healthguide.or.kr

발 • 특2006. 1