

주폐경기와 폐경기의 피트니스: 무엇이 변하고 무엇이 변하지 않는가, 그리고 근력, 골건강, 에너지, 자신감을 위해 훈련하는 방법

주폐경기와 폐경기는 운동 시의 느낌을 변화시킬 수 있습니다. 수면, 체온 조절, 회복, 기분, 월경 패턴, 에너지, 그리고 신체 구성에 영향을 줄 수 있습니다. 하지만 폐경기가 된다고 해서 갑자기 근력 운동이 쓸모없어지거나, 유산소 운동이 위험해지거나, 의미 있는 진보가 불가능해지는 것은 아닙니다.

폐경기 전조 증상인 갱년기(perimenopause)와 폐경기(menopause)는 운동할 때의 느낌을 변화시킬 수 있습니다. 수면, 체온 조절, 회복, 기분, 월경 패턴, 에너지, 그리고 신체 구성에 영향을 줄 수 있죠. 하지만 폐경이 왔다고 해서 근력 운동이 갑자기 무용지물이 되거나, 유산소 운동이 위험해지거나, 의미 있는 진전이 불가능해지는 것은 결코 아닙니다.

다만 피트니스에 있어 회복, 뼈 건강, 근육 보존, 수면, 그리고 현실적인 기대치에 대해 더 많은 주의가 필요하다는 뜻입니다.

이러한 구분이 중요합니다.

많은 여성들이 40대나 50대에 접어들면서 체중, 근력, 수면 또는 에너지의 모든 변화를 자신의 몸이 더 이상 반응하지 않는다는 신호로 오해하곤 합니다. 온라인 피트니스 마케팅은 종종 폐경기를 재앙으로 묘사하거나, 완전히 다른 형태의 운동이 필요한 비밀스러운 대사 코드인 것처럼 홍보하며 상황을 악화시키기도 합니다.

현실은 훨씬 더 실용적입니다.

갱년기와 폐경기 동안 실제로 무엇이 변할까요?

갱년기는 난소의 호르몬 생산을 예측하기 어려워지는 폐경 전 과도기입니다. 폐경은 다른 원인 없이 12개월 연속으로 월경이 없을 때 진단됩니다.

증상은 매우 다양합니다. 어떤 여성들은 안면 홍조, 야간 발한, 수면 장애, 기분 변화, 질 증상, 불규칙한 월경 또는 에너지 변화를 겪습니다. 반면 증상이 거의 없는 분들도 있습니다.

가장 중요한 장기적 변화 중 하나는 뼈와 관련이 있습니다. 에스트로겐은 뼈 조직을 보호하는 역할을 합니다. 폐경을 전후해 에스트로겐 수치가 떨어지면 골 손실이 가속화될 수 있습니다. ACOG에 따르면, 급격한 골 손실은 마지막 월경 시기 전후로 시작되며 폐경 후 첫 몇 년 동안 특히 중요하게 다뤄져야 합니다.

근육 또한 주의가 필요합니다. 근육량과 근력은 자극을 주지 않으면 나이가 들면서 자연스럽게 유지하기가 더 어려워집니다. 이것이 중년기에 저항 운동이 덜 필요한 것이 아니라, 오히려 더 유용해지는 이유 중 하나입니다.

근력 운동은 기본이 되어야 합니다

근력 운동이란 근육이 저항에 대항하여 작동하도록 요구하는 것을 의미합니다. 덤벨, 머신, 저항 밴드, 케이블, 체중 또는 기타 부하를 통해 수행할 수 있습니다.

목표가 반드시 파워리프팅일 필요는 없습니다.

좋은 프로그램은 스쿼트(앉고 서기), 힙 힌지(고관절 접기), 밀기, 당기기, 운반하기, 그리고 몸통 안정화와 같은 주요 움직임 패턴을 훈련합니다.

대부분의 성인에게 공중 보건 지침은 유산소 활동과 함께 일주일에 최소 2회 이상의 근육 강화 운동을 권장합니다.

근력 운동은 폐경기 전후에 근력, 신체 기능 및 뼈 건강을 지원할 수 있기 때문에 중요합니다. 특히 체중 부하 운동과 저항 운동은 뼈의 강도를 유지하는 데 도움이 되도록 특별히 권장됩니다.

진전이 꼭 헬스장에서 자신을 혹사해야 한다는 뜻은 아닙니다. 핵심은 훈련을 통해 시간이 지남에 따라 몸이 조금씩 더 많은 일을 하도록 유도하고 있는 것입니다.

이는 동작에 5파운드를 추가하거나, 반복 횟수를 한 번 더 늘리거나, 세트를 추가하거나, 더 어려운 변형 동작을 수행하거나, 동일한 가동 범위 내에서 더 나은 통제력을 갖는 것을 의미할 수 있습니다.

유산소 운동은 여전히 중요합니다

45세가 되었다고 해서 심혈관 훈련이 불필요해지는 것은 아닙니다.

걷기, 자전거 타기, 수영, 로잉, 댄스 및 기타 형태의 유산소 활동은 심혈관 건강, 대사 건강, 지구력, 기분, 수면 및 전반적인 건강을 지원할 수 있습니다.

성인은 일반적으로 근력 운동과 함께 일주일에 150~300분의 중강도 유산소 활동 또는 그에 상응하는 고강도 운동을 목표로 삼는 것이 권장됩니다. 활동량이 적었던 분들은 적은 양부터 시작하여 점진적으로 늘려갈 수 있습니다.

유산소와 웨이트 중 하나를 선택할 필요는 없습니다.

두 운동은 서로 다른 문제를 해결해 줍니다.

근력 운동은 근육과 뼈가 강하게 유지되어야 할 이유를 제공합니다. 유산소 운동은 움직임을 지속하는 능력을 향상시키고 심장과 순환계에 자극을 줍니다. 걷기는 모든 세션을 힘든 운동으로 만들지 않으면서도 일일 총 활동량을 높일 수 있는 접근성 좋은 방법입니다.

뼈 건강이 대화의 핵심입니다

뼈 건강은 중년의 피트니스를 단순히 칼로리 소모 프로젝트로만 취급해서는 안 되는 가장 강력한 근거 중 하나입니다.

체중 부하 운동, 저항 훈련, 균형 훈련 모두 각자의 역할이 있습니다. NIH 지침에 따르면 빠르게 걷기, 계단 오르기, 춤추기 등이 체중 부하 옵션으로 분류되며, 저항 운동은 근육과 뼈를 단련합니다. 균형 훈련은 낙상 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

이미 골다공증, 골감소증, 취약성 골절 이력, 심각한 허리 문제 또는 운동 안전에 영향을 미치는 기타 질환이 있는 경우, 프로그램 수정이 필요할 수 있습니다.

더 힘들게 하는 것이 무조건 더 좋은 것은 아닙니다.

폐경기 전후의 체중 증가 문제는 어떤가요?

일부 여성들은 중년기에 접어들며 체중이나 체조성을 유지하는 것이 더 어려워졌다고 느낍니다. 수면 변화, 활동량, 연령 관련 근손실, 식습관, 스트레스 및 호르몬 변화가 모두 상호작용할 수 있습니다.

그렇다고 해서 "폐경 지방"을 태우는 특별한 운동이 따로 있는 것은 아닙니다.

특정 부위의 지방만 제거하는 것은 여전히 불가능하며, 어떤 특정 운동도 복부 지방만 선택적으로 제거할 수 없습니다.

더 유용한 전략은 저항 훈련을 통해 근육을 보호하고, 규칙적인 유산소 활동을 유지하며, 전반적인 움직임을 높게 유지하고, 목표를 지원하는 식단을 유지하며, 의미 있는 결과를 낼 수 있을 만큼 오래 지속할 수 있는 방식을 선택하는 것입니다.

회복도 훈련의 일부입니다

야간 발한 때문에 4시간밖에 못 잔 사람이 8시간을 잔 사람과 똑같은 방식으로 훈련할 수는 없습니다.

그것은 실패가 아닙니다.

회복 상태가 좋지 않다면 습관을 포기하는 대신 운동량을 줄이면 됩니다. 고강도 세션을 중강도로 바꿀 수 있습니다. 45분 운동을 25분으로 줄일 수 있습니다. 계획했던 인터벌 세션을 산책으로 대체할 수 있습니다.

꾸준함이란 모든 상황에서 동일한 운동을 수행하는 것이 아닙니다. 꾸준함이란 상황이 변할 때 계속해서 유용한 결정을 내리는 것입니다.

실천 가능한 주간 루틴

현실적인 폐경기 친화적 주간 루틴은 2~3회의 전신 근력 세션, 몇 차례의 적당한 걷기 또는 기타 유산소 세션, 그리고 일주일 내내 규칙적인 가벼운 움직임을 포함할 수 있습니다.

초보자라면 월요일과 목요일에 근력 운동을 하고, 화요일, 금요일, 토요일에 빠르게 걷기를 하며, 수요일이나 일요일에는 가동성 훈련, 회복 또는 가벼운 움직임을 가질 수 있습니다.

숙련자라면 웨이트를 3회 수행하고, 의도적인 유산소 세션을 2회 실시하며, 여전히 걷기를 저강도 활동으로 활용할 수 있습니다.

모두에게 통용되는 유일한 "폐경 분할 루틴"은 없습니다.

인터넷의 템플릿보다 당신의 훈련 이력, 증상, 일정, 부상, 목표 및 선호도가 더 중요합니다.

안면 홍조나 피로감 때문에 운동이 힘들다면?

먼저 환경을 수정하세요.

더 시원한 방에서 훈련하세요. 통기성이 좋은 옷을 입으세요. 적절하게 수분을 섭취하세요. 힘든 세션은 평소 컨디션이 가장 좋은 시간대로 옮기세요.

피로가 평소보다 심각하거나, 지속되거나, 급격히 악화되거나, 가슴 통증, 실신, 비정상적인 숨 가쁨 또는 심장 리듬 문제와 같은 증상이 동반된다면 운동으로 억지로 버텨내려 해서는 안 됩니다.

호르몬 요법이 운동을 대신할 수 있나요?

아니요.

호르몬 요법은 특정 폐경 증상과 위험을 관리하기 위한 의학적 치료입니다. 적합성 여부는 의료진이 결정할

사안입니다.

호르몬 요법 사용 여부와 관계없이 운동은 여전히 가치가 있습니다.

가장 중요한 마음가짐의 변화

폐경기가 왔다고 해서 당신이 다른 사람이 되어야 하는 것은 아닙니다.

"디톡스"는 필요하지 않습니다.

변화하는 몸을 가졌다는 이유로 처벌받을 필요도 없습니다.

그리고 외모가 당신의 동기부여 중 일부라면, 외모가 중요하지 않은 척할 필요도 없습니다.

거울을 보며 운동을 시작할 수도 있지만, 그 과정에서 훨씬 더 유용한 것들을 만들어낼 수 있습니다. 더 강한 근육, 더 튼튼한 뼈, 더 큰 활동 능력, 더 높은 자신감, 그리고 실제 삶 속에서도 살아남을 수 있는 루틴 말이죠.

출처 및 추가 정보

이 참고 자료들은 본문의 건강 및 신체 활동 관련 내용을 뒷받침합니다. 어떤 출처도 VanityStrong이나 그 제품, 프로그램을 보증하지 않습니다.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) - Osteoporosis —

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/osteoporosis> NIH / NIAMS - Exercise for Your Bone

Health — <https://www.niams.nih.gov/health-topics/exercise-your-bone-health> U.S. Office of

Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A —

<https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activity>

Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity —

<https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase-proportion>

VanityStrong 다음 단계: 무료 40+ Strength Reset으로 시작한 다음, Fit Quiz를 사용하여 본인의 일정, 훈련
이력 및 목표에 맞는 적절한 프로그램을 찾아보세요.

Fit Quiz 참여하기

이 가이드의 링크

[이 가이드를 온라인으로 읽기\(접근성 버전\) —](#)

<https://vanitystrong.com/ko/articles/perimenopause-menopause-and-training-what-changes-and-what-does-not>

[프로그램 보기 — https://vanitystrong.com/ko/programs](#)

[고객 지원 센터 — https://vanitystrong.com/ko/support](#)

VanityStrong은 피트니스 및 일반 웰니스 교육이며 의학적 진단이나 치료가 아닙니다. 개인의 필요는 다릅니다. 적절한 경우 자격을 갖춘 의료 전문가와 상담하세요.