40대 이후 체중 감량을 위한 걷기 vs. 근력 운동: 무엇을 선택해야 할까요?

40대 이후 살을 빼고 싶다면 더 많이 걸어야 할까요, 아니면 웨이트를 들어야 할까요?

40대 이후 체중 감량을 원한다면 더 많이 걸어야 할까요, 아니면 웨이트 트레이닝을 해야 할까요?

대부분의 사람들에게 유용한 답변은 둘 중 하나를 선택하는 것이 아닙니다.

각 활동이 무엇을 가장 잘 수행하는지 이해하는 것이 중요합니다.

걷기는 반복 가능하기 때문에 훌륭합니다

걷기는 많은 장비나 회복 시간을 요구하지 않으면서도 전체적인 신체 활동량을 늘려줍니다.

활기차게 걷는 것은 유산소 운동 목표를 달성하고, 에너지를 태우며, 작업 능력을 향상시키는 데 기여할 수 있습니다.

또한 강도 조절이 쉽습니다.

10분도 의미가 있습니다.

30분도 의미가 있습니다.

하루 동안 여러 번 짧게 걷는 것도 모두 포함됩니다.

꾸준히 운동해 보지 않은 분들에게 걷기는 계획이 무너질 정도로 심한 근육통을 유발하지 않으면서 주간 활동량을 늘릴 수 있는 가장 쉬운 방법일 것입니다.

근력 운동은 다이어트 시 잃을 수 있는 것을 보호합니다

체중이 감소할 때, 줄어든 모든 조직이 자동으로 체지방인 것은 아닙니다.

근육 보존이 중요합니다.

저항 운동은 신체 구성을 바꾸려고 노력하는 동안 근육이 강하게 유지되어야 할 이유를 제공합니다.

또한 신체 기능과 뼈 건강을 지원합니다.

근육량과 근력은 도전받지 않으면 감소하는 경향이 있기 때문에, 나이가 들수록 근력 운동의 중요성은 더욱 커집니다.

어떤 운동이 칼로리를 더 많이 태울까요?

이 질문은 들리는 것보다 실질적인 도움이 되지 않는 경우가 많습니다.

운동마다 신체 크기, 시간, 강도, 체력 수준에 따라 소모되는 에너지 양이 다릅니다.

하지만 지속 가능한 체중 관리는 스마트워치에서 가장 높은 칼로리 수치를 보여주는 단 하나의 운동을 찾는다고 해서 승리하는 것이 아닙니다.

걷기는 종종 더 자주 수행할 수 있습니다.

근력 운동은 걷기가 제공하지 못하는 근육 자극을 만들어냅니다.

두 운동은 서로를 보완합니다.

40대 이후, 근육은 더 적은 관심이 아니라 더 많은 관심을 받아야 합니다

근육은 일상생활을 충분히 해낼 수 있을 만큼 강한 상태를 유지하게 해줍니다.

이동성과 독립성을 지원합니다.

또한 몸의 형태를 잡아줍니다.

단순히 체중계의 숫자를 줄이는 것만이 유일한 전략이라면, 결국 여러분이 진짜 원했던 몸이나 체력을 만들지 못한 채 낮은 숫자만 얻게 될 수도 있습니다.

이것이 바로 '체지방 감량' 계획에서 저항 운동을 선택 사항인 장식품처럼 취급해서는 안 되는 이유입니다.

더 나은 주간 조합

초보자라면 일주일에 두 번 리프팅을 하고 대부분의 날에 걷기를 할 수 있습니다.

중급자라면 규칙적인 걷기를 병행하면서 3일은 근력 운동을 하고 2~3일은 전용 유산소 세션을 수행할 수 있습니다.

공중 보건 지침은 일반적으로 한 가지만 선택하기보다는 유산소 활동과 근육 강화 활동을 병행할 것을 권장합니다.

꼭 10,000보를 채워야 하나요?

정확히 10,000보를 요구하는 보편적인 법칙은 없습니다.

걸음 수를 도덕적 점수가 아닌 행동 도구로 활용하세요.

현재 평균이 3,500보라면, 즉시 10,000보를 강요하는 것보다 5,000보나 6,000보를 향해 나아가는 것이 더 합리적인 첫 번째 목표일 수 있습니다.

HIIT는 어떤가요?

고강도 인터벌 트레이닝(HIIT)은 이를 즐기고 체력이 준비된 사람들에게 유용할 수 있습니다.

하지만 체지방 감량을 위해 필수적인 것은 아닙니다.

회복할 수 있고 반복할 수 있는 프로그램이, 이론적으로는 뛰어나지만 회피하게 되는 운동보다 대개 더 가치 있습니다.

영양은 여전히 중요합니다

운동은 체중 관리에 기여하지만, 에너지 섭취 문제를 무의미하게 만들 수는 없습니다.

그렇다고 굶거나 특정 식품군을 완전히 제거해야 한다는 뜻은 아닙니다.

건강과 훈련을 지원하기 위해 충분한 단백질, 미량 영양소, 총 에너지를 유지하면서 식사 패턴을 목표에 맞추는

것을 의미합니다.

신체 활동은 체중계 숫자가 크게 변하지 않을 때조차 주요한 건강상의 이점을 제공합니다. 미국 지침은 운동이 체중 변화와 상관없이 독립적으로 건강에 유익하다는 점을 특히 강조합니다.

결론

인간은 움직이는 것으로부터 이득을 얻기 때문에 걸으세요.

근육이 강하게 유지될 이유가 필요하기 때문에 리프팅을 하세요.

체지방 변화는 운동만으로 조절되지 않기 때문에 영양을 조절하세요.

그리고 한 종류의 운동이 모든 역할을 다 해주기를 기대하는 것을 멈추세요.

출처 및 추가 읽을거리

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

National Institute on Aging - How Can Strength Training Build Healthier Bodies as We Age? — https://www.nia.nih.gov/news/how-can-strength-training-build-healthier-bodies-we-age Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase-pro U.S. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition — https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

VanityStrong 다음 단계: Fit Quiz를 통해 일정에 맞는 근력 프로그램을 찾고, 이를 규칙적인 걷기와 병행하세요. 영양이 더 큰 장애물이라면 Meal Blueprint를 별도로 살펴보세요.

Fit Quiz 시작하기

이 가이드의 링크

이 가이드를 온라인으로 읽기(접근성 버전) — https://vanitystrong.com/ko/articles/walking-vs-strength-training-for-weight-loss-after-40

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.