

사무실 자전거로 잠깐 운동...심장, 당뇨병 '뚝'(연구)

권순일 기자 입력 2020년 7월 15일 07:06

조회수: 4,453



[사진=sandiegoa/gettyimagesbank]

사무실에 실내자전거를 설치하고 일주일에 두 번 정도 가볍게 운동을 해도 심장질환과 당뇨병 발병 위험을 크게 낮출 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

영국 스코틀랜드의 스털링대학교 연구팀에 따르면, 직원들이 사무실에 있는 실내자전거로 이틀에 한 번 약 8분40초만 운동을 해도 심장 건강이 향상되는 것으로 나타났다.

연구팀은 25명의 비활동적인 근로자를 대상으로 연구를 진행했다. 연구팀은 이들을 두 그룹으로 나눠 한 그룹은 6주 동안 일주일에 두 번 사무실에 설치된 실내자전거에서 운동을 하게 했다.

다른 그룹은 평상시와 같이 생활하게 했다. 자전거 운동은 업무를 보면서 틈틈이 평상복 차림으로 땀이 거의 나지 않을 정도의 강도로 한 번에 약 9분 정도 하게 했다.

추천 기사



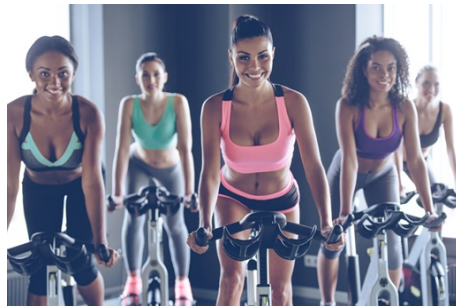
세탁기는 금물... 운동화 관리법



태풍 '솔릭', 제주 넘어 내일 수도
권 온다



운동할 때 마스크 착용법



연구팀은 이들의 최대 산소 섭취량(VO2max 능력)을 측정했다. 'VO2max 능력'은 1분 동안 우리 몸에 공급할 수 있는 산소 호흡량의 최대치를 뜻한다. 몸의 움직임에 따라 필요한 에너지를 생성하기 위해서는 산소가 필요하기 때문에 이 산소를 제대로 공급할 수 있느냐의 지표로 사용된다.

연구 결과, 자전거운동을 한 사람들은 하지 않은 사람들과 비교했을 때 'VO2max'가 10% 증가한 것으로 나타났다. 연구팀은 "이는 후일에 심장질환이 발병할 위험이 15% 감소하는 것과 같은 효과로 보면 된다"고 설명했다.

연구팀은 "심장질환 위험이 감소하는 것과 함께 당뇨병 발병 위험도 크게 낮아졌다"며 "자전거운동을 한 근로자들은 건강은 물론 몸매도 더 좋아졌다고 느끼는 것으로 나타났다"고 덧붙였다.

이번 연구 결과(Time-efficient and computer-guided sprint interval exercise training for improving health in the workplace: a randomised mixed-methods feasibility study in office-based employees)는 '비엠씨 퍼블릭 헬스(BMC Public Health)'에 실렸다.

권순일 기자 kstt77@kormedi.com

저작권© '건강을 위한 정직한 지식' 코메디닷컴(<http://kormedi.com>) / 무단전재-재배포 금지

