

## 운동할 때는 이온음료? 잘못된 운동상식

### ■ 땀복을 입고 운동하면 정말 살이 빠진다(X)

통풍이 잘 되지 않는 땀복을 입으면 땀이 잘 증발되지 않아 탈수가 심해진다. 그러나 이 것은 살이 빠진 것이 아니라 일시적 탈수 현상으로, 물을 마시면 다시 원래 몸무게가 된다.

### ■ 부위별 운동을 집중적으로 하면 정말 그 부분의 살이 빠진다(X)

집중적으로 특정 부위를 자극한다고 해서 그 부위의 지방만 많이 소모되는 것은 아니다. 운동으로 소모되는 에너지는 몸전체의 피하 지방에서 얻어지는 것. 복근 운동을 한다고 해서 복부 지방이 빠지고 팔 운동을 한다고 팔에 있는 근육만 빠지는 것이 아니라 이 이야 기이다. 다만 일시적으로 운동을 하는 부위의 근육이 팽팽해져서 날씬해 보이는 것뿐이다.

### ■ 유산소 운동과 근력 운동을 함께 해야 살이 빠진다(O)

살을 빼려면 천천히 오랫동안 해야 하는 조깅, 수영, 자전거 같은 유산소 운동과 함께 근력 운동을 하는 것이 훨씬 효과 있다. 근력 운동을 하면 근육이 많아지고 기초대사량이 늘어난다. 기초대사량은 편안히 쉬고 있을 때 사용되는 열량으로 기초대사량이 늘어나면 같은 양의 음식을 먹고 활동을 하더라도 소비하는 열량이 늘어나 자연스럽게 살이 빠진다.

### ■ 새벽보다 저녁 운동이 좋다(X)

아침 운동과 저녁 운동의 효과 차이는 생각보다 크지 않다. 따라서 아침이든 저녁이든 상관 없이 편리한 시간에 꾸준히 운동하는 것이 최고. 밤 운동의 경우 걷기와 맨손체조, 가벼운 조깅이 좋으며 오후 7~10시 사이 식후, 잠자기 1시간 전에 끝내는 것이 좋다. 새벽 운동은 구기 종목, 텀벨 운동, 달리기 등



이 좋고 오전 6시부터 8시 사이 식전이 좋다.

### ■ 운동할 때는 가급적 물을 마시지 않는 것이 좋다(X)

목마름은 매우 주관적인 현상이다. 운동을 할 때는 심한 탈수 상태가 되어야 목이 마르게 되고, 물을 조금만 마셔도 갈증이 사라진다. 따라서 탈수 현상을 방지하기 위해서는 목마름과 상관없이 충분한 양의 물을 마셔야 한다. 운동 두 시간 전에 500~600ml의 수분을 마시고, 운동 15분 전에 500ml의 수분을 다시 섭취한다. 운동 중에는 10~15분 마다 120~150ml의 물을 마시면 적어도 탈수량의 50%는 보충이 된다. 또한 몸무게를 줄이기 위해 일부러 물을 마시지 않는 사람이 있는데 물 마시는 것과 살 빠지는 것은 전혀 상관이 없다. 운동 전, 중, 후 과하다 싶을 만큼 많이 마시는 것이 좋다.

### ■ 수분 섭취는 물보다 이온음료가 좋다(X)

보통 이온음료가 물보다 흡수 속도가 빠른 것으로 생각하지만 물과 이온음료의 체내 흡수 속도는 비슷하다. 물을 마셔도 충분히 빠른 시간에 우리 몸에 수분이 공급된다. 보통 한 시간 이내의 운동을 할 때는 물만 마셔도 된다. 하지만 한 시간 이상 운동을 하면, 수분과 함께 체내의 영양분까지 빠져나가므로 영양분이 함께 들어 있는 이온 음료가 조금 낫다. 반면 콜라나 주스 같은 음료는 체내 흡수가 느리기 때문에 가급적 마시지 않는 것이 좋다.

### ■ 땀을 많이 흘릴 때는 소금을 먹어야 한다(X)

땀을 흘리면 염분보다 더 많은 양의 수분이 빠져나가므로 우리 몸의 염분 농도는 오히려 평소보다 높아진다. 거기에 소금까지 먹으면 염분 농도가 더 올라가게 마련. 더구나 섭취된 소금을 장에서 흡수하기 위해 더 많은 수분이 위와 장으로 집중되기 때문에 탈수가 더 심해진다.



## 견과류 먹으면 정자 튼튼해진다

견과류를 자주 먹으면 정자의 질과 생식세포의 기능을 개선할 수 있다. 이런 사실은 스페인 로비라비르힐리대학 영양학 교수 알베르트 살라스-우에토스 연구팀이 지난 40년 동안 평균적인 남성의 정자수가 절반으로 감소한 이유를 찾는 과정에서 발견했다.

연구팀은 18~35세의 건강한 남성 119명을 두 그룹으로 나눠 한 그룹은 14주 동안 평소 식단에 호두나 아몬드 또는 헤이즐넛과 같은 견과류를 하루 60g씩 추가하도록 하고 다른 그룹은 같은 기간에 견과류 없이 평소대로 식사하도록 했다. 연구팀은 연구 시작 전과 연구가 끝나자마자 정자의 질과 기능을 테스트했다.

그 결과 견과류 그룹은 실험 전보다 정자의 수가 16% 증가했을 뿐만 아니라 생식세포의 전반적인 건강 상태가 개선된 것으로 나타났다. 연구팀은 그 이유를 견과류에 오메가3와 엽산, 항산화제(셀레늄, 비타민C·E, 아연)가 풍부하기 때문이라고 설명했다.

살라스-우에토스 교수는 "식단을 비롯해 생활방식을 개선하면 정자의 질이 좋아진다고 말할 수 있는 증거가 충분하다."고 말했다. 그는 "견과류는 건강한 삶에 필요한 핵심 식품이기 때문에 매우 중요하다. 따라서 지중해식 식단이 좋은 선택이 될 수 있다."며 "그러나 견과류를 먹지 않는다고 해서 정자의 질이 나빠진다고 걱정할 필요는 없다."고 덧붙였다. 반드시 견과류가 아니더라도 영양과 전반적인 생활 방식을 개선하면 문제가 없다는 것이다.

영국 불임치료센터인 런던 위민스 클리닉의 니콜라스 매클론 의학실장은 가디언과 가진 인터뷰에서 "이번 연구에서 견과류 섭취로 나타난 정자의 변화는 주목할 만하며 생식에 도움이 될 수 있다."고 평가했다. 그러면서 그는 생식에 관련되는 요인이 상당히 많다는 사실을 고려하면 견과류의 영향은 상당히 제한적일 수 있다고 덧붙였다.

학술지 휴먼 퍼틸리티의 편집장을 맡고 있는 영국 셰필드대학 남성학 교수 앨런 페이스는 "정자의 질이 개선됐다고 해서 반드시 파트너를 임신시킬 가능성이 커진다는 뜻은 아니다."라며 "정자 수 감소는 오염과 흡연, 서양식 섭취 등의 요인과 관련 있다."고 말했다.



# 라인댄스 초,중급 반

남녀노소 누구나 편안하게 즐길 수 있는 신나고 유익한 라인댄스! 배우기 쉽고, 심장과 관절 등에 무리없이 건강한 마음과 신체를 만드세요~

**장소** 성공회 가든그로브 교회  
13091 Galway St, Garden Grove Blvd  
(가든그로브 아리랑 마켓 옆)

**시간** 매주 수요일 & 목요일 : 오전10시30분

**문의전화 (562)760-3406** 에스터 장