

축 처진 엉덩이의 원인과 예방법

축 처진 엉덩이는 건강상으로도, 미용상으로도 좋지 않다. 전문가들에 따르면 오랫동안 주로 앉아서 일하다 보면 하체 근육이 약해지고 손상을 받기 쉽다. 또 하체의 혈류량이 부족해지고 엉덩이 근육이 약해지면서 골반 안전성, 회전력, 신체 중심 근육에 영향을 미친다.

‘데일리메일’이 처지고 납작한 엉덩이가 되는 이유와 예방법을 소개했다.

■ 이유

잘못된 자세로 앉아 있다. 한 가지 자세로 앉아서 일하다 보면 골반 회전이 앞으로만 쏠리고 척추에 압력이 가해질 수 있다. 특히 잘못된 자세로 앉아 있다 보면 둔근(엉덩이 근육)을 거의 활성화시키지 못한다. 이에 따라 둔근이 모양을 잃고 축 늘어지는 현상이 일어난다. 보통 5년 정도 주로 앉아서 업무를 보면 둔근을 비롯해 하체 근육이 크게 위축된다.

오래 앉아 있다 보면 피의 흐름, 즉 혈류가 느려진다. 앉아서 일하면 머리가 흐릿해지고 오래 누워 잠을 자면 근육이 잘 움직이지 않는 것도 이 때문이다. 혈류가 느려지면 둔근에도 영향을 준다.

■ 예방법

1. 30초만이라도 일어나 움직여라!
엉덩이가 납작하게 되는 것을 막으려면 30초 정

도의 짧은 시간만이라도 자리에서 일어나 움직여야 한다. 이렇게 하면 혈액을 돌게 하고 근육을 활성화시킬 수 있다.

가능하면 15분에 한 번씩 최소한 30분에 한 번씩은 이렇게 하는 게 좋다. 머리로 개운해진다.

2. 서서 일하는 책상을 사용하라!

가능하면 스탠딩 데스크에서 서서 일하면 납작 엉덩이를 막을 수 있을 뿐만 아니라 전반적인 건강 향상에도 좋다. 스웨덴, 덴마크, 노르웨이 등 스칸디나비아 반도의 국가에서는 사무실 근로자에게 스탠딩 데스크를 허용하고 있다.

연구에 따르면, 스탠딩 데스크에서 서서 일하면 생산성이 증가하고 비만과 심장 질환, 당뇨병 발병률이 현저하게 낮아지는 것으로 나타났다.

3. 폼 롤러를 이용하라!

폼 롤러는 원통형 모양의 기구이다. 이를 이용해 각 신체 부위마다 30초 정도 마사지하고 근육의 긴장을 풀어준다.

4. 운동을 다양화하라!

매일 똑같은 운동을 하다보면 근육이 적응을 해 효과가 떨어지게 된다. 전문가들은 “운동을 다양하게 해서 각기 다른 신체 부위를 골고루 강화시키는 게 좋다”고 말한다.

“술, 한 잔도 건강에 해롭다”

소량의 음주도 건강에 해롭다는 연구 결과가 나왔다.

워싱턴대학 연구진은 최근 영국 의학학술지 ‘랜셋’ (Lancet) 최신호에 실린 논문에서 세계 2천800만 명의 음주 관련 자료를 분석한 결과, 음주로 인한 위험을 고려할 때 “안전한 수준의 술을 없다.”고 밝혔다.

논문에 따르면 전 세계에서 매년 280만여 명이 술과 관련한 질병 등으로 사망한다. 연간 전체 여성 사망자의 2%, 남성 사망자의 7% 가량이 각각 술로 인한 건강 문제로 사망하는 것으로 나타났다. 주기적으로 술을 마시는 것은 신체 내 장기와 조직 등에 부정적 영향을 줄 수 있는데, 더욱이 폭음은 부상이나 알코올중독으로 이어질 수 있다고 연구진은 설명했다.

연구진은 기존에 진행된 69개 연구 자료를 분석해 세계적으로 술을 마시는 것이 얼마나 보편화해 있는지 살폈다. 이에 따르면 지구 상에서는 전체 인구의 3분의 1에 해당하는 24억 명이 술을 마시는 것으로 조사됐다.

연구진은 또 195개국, 2천800만 명을 대상으로 진행된 592개 음주 관련 연구 결과를 분석해 음주와 건강상의 위험 간의 관계도 연구했다.

그 결과 2016년의 경우, 조기 사망자와 각종 질병을 유발한 위험 요인 중 7번째였다. 이 해에 술은 15세부터 49세 연령대에서 최대 위험인자였고 여성 사망자의 3.8%, 남성 사망자의 12.2%가 각각 음주 관련 결핵이나 사고, 자해 등으로 숨진 것으로 나타났다.

50세 이상에서는 술 관련 사인 중 암이 가장 많았는데, 여성 사망자의 27%, 남성 사망자의 19%를 각각 차지했다. 연구 결과 음주는 7가지 암을 유발할 수 있는 것으로 조사됐다.

연구진은 알코올이 건강에 주는 유익은 허혈성 심장질환의 위험을 낮추는 정도였으며 당뇨나 허혈성 뇌졸중에도 일부 긍정적인 영향을 미칠 수 있으나 통계적으로 유의미한 정도는 아니었다고 밝혔다.

오히려 매일 알코올 섭취량이 늘어갈수록 음주로 인한 다른 건강 문제가 야기될 가능성이 점점 커졌고 음주로 인한 건강상의 득보다 실이 훨씬 컸다고 설명했다.

“베리, 심장병 사망 위험 40% 줄여”

블루베리, 라즈베리, 딸기 등의 베리류를 조금씩이라도 매일 먹으면 심장 질환으로 인한 사망 위험을 40%까지 줄일 수 있는 것으로 나타났다.



할 수 있다.”며 “안토시아닌의 이런 효능은 노인보다 젊은 성인에게서 더 크게 나타났다.”고 말했다.

안토시아닌은 식물의 꽃이나 과일 껍질 등에서 고운 빛깔을 가지는 부분에 많이 존재하는 성분으로 주로 적색이나 청색, 자색 등을 나타낸다.

영국 이스트 앵글리아 대학교 연구팀은 이전의 25개 연구를 분석한 결과, 베리류에 들어 있는 안토시아닌이라는 항산화 성분이 동맥 경직도를 개선하고, 혈압을 낮추고 염증을 감소시켜 심장 질환으로 인한 사망 위험을 줄이는 것으로 밝혀졌다.

연구팀은 “베리류 과일을 매일 1~2인분만 먹어도 효과를 발휘할 수 있는 안토시아닌을 충분히 섭취

연구팀은 “안토시아닌이 사람의 장내 세균을 변화시켜 동맥 경직도와 혈압, 염증을 개선시키는 것으로 보고 있다.”며 “향후 이에 대한 연구를 더 진행할 것”이라고 말했다. 영국 통계에 따르면 선진국에서 심장 관련 사망의 16%는 과일 섭취 부족이 원인이다.

Eric Kang
이릭강
Cell 213.663.8544
erickang@newstarrealty.com

NEWSSTAR Realty & Inv. 뉴스스타부동산

한인타운, 부에나팍, 플러튼, 라하브라, 세리토스, 엘바인, LA. OC 전지역

믿을 수 있는 확실한 에이전트!

Office 213.385.4989

	<p>한인타운 콘도</p> <p>\$46만 5천 HOT</p> <p>방2+화2 약 980 sf 대 약 41,000 SF 좋은 동네</p>	<p>한인타운 콘도</p> <p>\$57만</p> <p>방2+화2 약 1,120 sf 대 약 9,000 SF 좋은 동네, 좋은 학교</p>	<p>부에나팍 콘도</p> <p>\$45만 8천 HOT</p> <p>방3+화2 건 약 1,270 sf 대 1200 sf 조용하고 좋은 동네 편리한 교통</p>	<p>부에나팍 콘도</p> <p>\$58만</p> <p>방2+화3 건 약 1600 sf 대 약 2200 sf 조용하고 좋은 동네 편리한 교통</p>	<p>부에나팍 콘도</p> <p>\$62만</p> <p>방3+화2 건 약 1,640 sf 대 약 5800 sf 조용하고 좋은 동네</p>
	<p>부에나팍</p> <p>\$61만 5천</p> <p>방3+화2 건 약 1,840 sf 대 약 6,600 sf 조용하고 좋은 동네 편리한 교통</p>	<p>플러튼 콘도</p> <p>\$39만 HOT</p> <p>방2+화2 약 1,150 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 콘도</p> <p>\$40만 HOT</p> <p>방2+화2 약 1,250 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 콘도</p> <p>\$59만 5천</p> <p>방3+화3 약 1,540 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 하우스</p> <p>\$56만 HOT</p> <p>방3+화2, 약 1,270 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교</p>
	<p>플러튼 하우스</p> <p>\$57만 5천 HOT</p> <p>방3+화2 약 1,800 sf 대 약 7,000 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교</p>	<p>플러튼 하우스</p> <p>\$60만</p> <p>방4+화3 건 약 1790 sf, 대 약 6,000 sf 조용하고 좋은 동네 좋은 학교</p>	<p>라하브라 콘도</p> <p>\$42만 HOT</p> <p>방3+화2 건 약 1,100 sf, 조용하고 좋은 동네</p>	<p>라하브라 하우스</p> <p>\$51만</p> <p>방3+화2 건 약 1120 sf, 대 약 6,200 sf, 좋은 동네</p>	<p>라하브라 하우스</p> <p>\$56만 HOT</p> <p>방3+화2 건 약 1700 sf 대 약 5,600 sf 좋은 동네</p>
	<p>세리토스 콘도</p> <p>\$54만 HOT</p> <p>방3+화3 건 약 1,530 sf, 좋은 동네</p>	<p>세리토스 콘도</p> <p>\$65만</p> <p>방3+화4 건 약 1,850 sf, 좋은 동네</p>	<p>세리토스 하우스</p> <p>\$67만</p> <p>방3+화2 건 약 1,500 sf, 대 약 5,300 sf, 좋은 동네</p>	<p>세리토스 하우스</p> <p>\$72만 HOT</p> <p>방4+화3 건 약 2,100 sf, 대 약 4,100 sf, 좋은 동네</p>	<p>세리토스 하우스</p> <p>\$84만 HOT</p> <p>방4+화3 건 약 2,080 sf, 대 약 6,400 sf, 좋은 동네</p>

비즈니스 매물

다운타운

메디칼 유니폼 홀세일

\$738,000

인벤토리 포함 가격!

월 매출: 평균 \$62,000
Net \$12,000 이상
인벤토리 \$450,000(수입 월가)
20년된 비즈니스
영어필요
가족 비즈니스로
최고의 아이템
무한한 포텐셜

꼭 사실만 연락주세요!

상가 / 아파트 / 창고 사고 파실분 연락주세요! www.newstarrealty.com