

## 관절이 안 좋을 때 하는 운동법

관절염이 있다고 운동을 기피할 필요는 없다. 오히려 비활동적인 생활이 관절 퇴화와 염증 악화를 더 부추길 수 있다. 관절을 강화하고 유연성을 높이기 위해서는 유산소와 근력 운동을 병행해야 한다.

### 1. 좁은 보폭으로 걷기

관절염이 있을 때는 운동 자세가 중요하다. 보폭을 짧고 빠르게 유지하고 어깨의 힘은 빼야 한다. 또 등을 굽히거나 머리를 숙이지 말고 머리부터 발끝까지 일직선을 유지하면서 걸어야 잘못된 자세로 인한 부상을 예방할 수 있다.

### 2. 충격 적은 유산소 운동

유산소 운동이라고 해서 달리기를 할 필요는 없다. 일립티컬(트레드밀, 사이클, 스테퍼가 혼합된 운동기구), 자전거, 수영 등은 관절 부담을 덜 주면서 할 수 있는 유산소 운동이다.

### 3. 유연성 운동

관절의 가동력과 안정감을 높이기 위해서는 근력을 키우고 유연성을 높여야 한다. 몸의 전체적인 균형이 잘 맞아야 신체의 특정 부위로 무게가 쏠려 다치는 것도 막을 수 있다. 집에서 간단히 할 수 있는 근력 운동과 요가, 필라테스 등을 통한 유연성 향상 운동을 하면 좋다.

### 4. 강박감 떨쳐내기

규칙적인 운동을 하는 것도 중요하지만 강박적으로 운동하기보다 상황에 따른 운동 강도 조절이 필요하다. 약한 강도의 운동은 운동을 할 때도 쉽게 대화를 나눌 수 있는 수준이다.

중간 강도의 운동은 호흡이 약간 거칠게 들리지만 비교적 손쉽게 진정시킬 수 있는 정도다. 또 운동 강도가 셀 때는 호흡이 상당히 거칠어지고 휴식을 취할 때도 한동안 숨이 가쁜 상태가 유지된다.

그때그때의 컨디션을 고려해 이처럼 운동 강도를 바꿔 주고 오랫동안 운동을 중단하거나 갑자기 운동 강도를 과하게 높이는 것은 삼가야 한다.

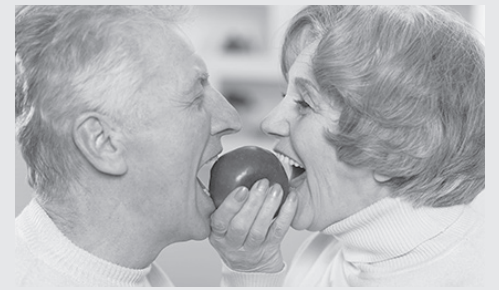
### 5. 워밍업은 필수

근육이 차가운 상태에서 달리게 되면 관절이 손상을 입기 쉽다. 충분히 워밍업을 통해 몸을 풀어주면서 근육 온도를 높이고 활동 근육에 혈액을 원활하게 공급한 뒤 본격적인 운동을 시작해야 한다.

### 6. 충분한 회복 시간

운동할 시간이 넉넉하지 않으면 마무리 운동에 소홀하기 쉽다. 이럴 때는 차라리 운동 시간을 줄이고 회복 시간을 충분히 가지는 게 좋다. 관절에 누적된 스트레스를 해소하고 회복하는 시간이 필요하기 때문이다.

## 사과를 껌질째 먹어야 하는 이유



사과를 먹을 때 껌질을 벗겨서 먹는 사람들이 많다. 어떤 사람은 흑사라도 껌질에 묻어 있을지 모르는 농약 때문에, 어떤 사람들은 껌질째 먹으면 식감이 부드럽지 않아서 벗겨 먹는다고 말한다.

그런데 사과 껌질이 근육 위축증에 좋은 것으로 드러났다. 이는 사과 껌질에 들어있는 우르솔릭산 때문인데, 이 성분은 근육을 생성하고 유지하는데 도움이 된다. 우르솔릭산은 크랜베리 등에도 포함되어 있지만 사과 껌질에 특히 많다.

근육 위축증은 척추 신경이나 간뇌의 운동 세포가 서서히 파괴되면서 이 세포의 지배를 받는 근육이 위축돼 힘을 쓰지 못하는 불치병이다. 40~60대에 많이 나타나며 남성이 여성보다 발병 위험이 2배 높다.

아이오와대학교 연구팀은 먼저 근육이 약해졌을 때 유전자 활동에 어떤 변화가 생기는지 관찰하고 1,300개의 화학 물질을 체크한 결과 우르솔릭산이 이 증상을 고치는데 적합한 것을 발견했다.

연구팀은 추가 연구로 정상 체중의 쥐에게 우르솔릭산을 투여하고 건강 상태를 테스트한 결과 쥐의 근육이 더 커지고 붙잡는 힘도 강해진 것을 발견했다. 또한 동맥을 막아 심장에 손상을 주는 콜레스테롤의 수치를 낮추고 혈액 내 다른 지방 성분 수치도 완화했다.

연구팀은 “근육 위축증은 병이나 노화로 인해 자주 발생하지만 아직 이 병에 대해 제대로 밝혀지지 않았고 치료법이 없다.”며 “우르솔릭산이 효과가 있는 것으로 나타났다.”고 설명했다.

## ‘프로바이오틱스’ 위, 소장 환자에겐 역효과

장 건강에 도움을 준다고 알려진 프로바이오틱스. 하지만 위와 장에 질병을 앓고 있는 사람이 요구르트나 건강식품에 함유된 ‘프로바이오틱스’를 함부로 먹으면 오히려 역효과가 난다는 연구결과가 나왔다.

텍사스대학교 오스틴캠퍼스 의공학과 신우정 박사 연구팀은 사람의 세포를 활용한 실험을 통해 프로바이오틱스가 장에서 영양소를 흡수하는 틈인 용모를 절반으로 줄이고 위장벽을 보호하는 점액인 ‘뮤신’ 분비량을 70% 감소시킨다는 연구결과를 얻었다.

연구팀은 사람의 장세포를 올려놓은 전자회로인 ‘장 기칩(Organ-On-a-chip)’을 통해 정상인 장과 대장염에 걸린 장에 프로바이오틱스를 투여한 뒤 48시간 동안 소화기관에 어떤 현상이 생기는지 관찰했다.

그 결과, 손상된 장벽에 프로바이오틱스를 투여한 경

우는 소장에서 영양분을 흡수하는 용모의 길이가 0.07 밀리미터(mm)로 쪼그라들었다. 정상 장벽은 0.14mm로 실험 전과 변화가 없었다. 용모의 길이는 보통 0.1mm~1mm다. 길이가 짧을수록 지방산과 포도당 등을 흡수하기 어렵다. 또 손상된 장은 프로바이오틱스를 소화시킬 때 분비되는 뮤신의 양이 정상인의 30% 수준에 그쳤다. 장의 크기, 성별 등은 실험 결과에 영향을 미치지 않았다.

프로바이오틱스는 장에 유익한 살아있는 미생물을 의미한다. 유산균이 대표적이다. 유산균은 요구르트, 건강식품 등을 통해 섭취할 수 있으며, 변비 예방과 면역 형성에 도움이 된다고 알려져 있다.

신우정 박사는 “이번 연구는 프로바이오틱스의 효능은 장 건강에 따라 다르다는 것을 입증한 증거”라고 강조했다.

당신의 건강,  
8체질로 지키십시오.

**각종 통증, 위장병 - 참지마세요!**

두통, 어지럼증, 이명, 오십견, 테니스엘보, 요통(디스크), 좌골신경통, 관절염, 통풍, 위염, 속쓰림, 위산역류, 알러지, 비염, 불임, 전립선, 생리통, 불면증, 갱년기장애

**아토피, 만성기침, 천식**

**다이어트-해독하면 빠집니다!**

- 8체질 진단 \$50  
단 한번의 방문으로 정확한 체질을 진단해드립니다.
- 체질 침, 체질보약(한국산 최상품)  
16년의 임상경험과 노하우  
자신의 체질에 확신이 없거나, 8체질 치료로 효과를 못 보신 분들의 방문을 환영합니다.
- 8체질 생식 · 수맥과검사  
· 8체질 다이어트 · 성장탕  
· 골반 교정 · 아토피 연고

8體質 名家 체질나라 한의원

www.my8body.com을 방문하시면 더 많은 정보를 얻으실 수 있습니다.

562.673.8397

월수금토 진료 각종 보험, 교통사고 문의 환영  
18173 Pioneer Bl., #N, Artesia, CA 90701



원장 고진욱  
8체질 임상경력 16년  
중앙일보<체질과 건강>연재