

등산하기 좋은 계절 ... 하산할 때 더 주의해야

등산하기 좋은 계절이다. 하지만 무리하게 산행을 했다가는 부상으로 이어질 수 있어 주의해야 한다. 특히 하산 시에는 장시간 하중을 견뎌야 하고 내리막길에서 힘이 앞으로 쏠리기 때문에 관절에 무리가 가기 쉽다.

등산을 가장 즐겨 하는 40-50대 중년층은 노화로 인해 하산 시 발생하는 작은 충격에도 관절 손상을 입을 수 있다.

일반적으로 산에 올라갈 때 힘이 더 들기 때문에 오르막길에서 무릎 관절에 무리가 갈 것으로 생각하기 쉽다. 하지만 실제 관절이 받는 부담은 내리막길에서 훨씬 크다. 특히 하산 중 갑작스러운 방향 전환이나 착지를 하는 경우 관절이 급하게 뒤틀리게 돼 반월상 연골 관절 부상을 입을 수 있다.

반월상 연골은 무릎 관절의 안쪽에 있는 물렁뼈인 C자형 모양의 섬유 연골이다. 무릎에 가해지는 충격을 흡수하는 쿠션 역할을 해 무릎 관절을 보호해준다. 그러나 무리하게 사용하거나 심한 충격을 받으면 반월상 연골이 찢어질 수 있고 한번 손상되면 자연 치유나 재생이 어렵다.

등산 후 앉아 있다가 일어나거나 무릎을 구부리고 펼 때 '두둑' 소리와 함께 심한 통증이 발생할 수 있다. 또한 갑자기 무릎에 힘이 빠져 주저앉은 경험이 있다면 단순 등산 후유증이 아닌 무릎 연골 손상을 의심하고 즉시 병원을 방문해야 한다.

내리막길에서는 체중이 앞으로 쏠리면서 허리 근육 및 무릎 관절에 영향을 끼칠 수 있다. 하산할 때는 평지보다 절반 정도의 속도로 천천히 걷고, 걸을 때는 보폭을 크게 하거나 뛰지 않도록 주의해야 한다.

이때 무릎 보호대와 실리콘이나 폴리우레탄 재질의 깔창을 착용하면 무릎 관절을 잡아주고 발목과 무릎에 오는 충격을 줄일 수 있다.

또한 등산용 지팡이인 스틱을 사용하면 균형을 잡는데 도움이 된다. 하중의 30% 정도를 팔로 분산시켜 척추와 무릎에 전달되는 충격이 줄어든다. 산에 오를 때는 스틱을 짧게 잡고 하산할 땐 길게 조정해서 쓰는 것이 좋다. 만약 스틱이 없다면 주변 자연물에 몸을 의지해 체중을 분산하기보다는 부러진 나뭇가지를 주워 스틱 대용으로 사용하도록 한다.

삶의 질 높이는 스트레스 해소법 3가지

누구나 살다 보면 스트레스를 받을 수밖에 없다. 그런데 스트레스에 대처하는 자세는 사람마다 각기 다르다. 스트레스에 잘 대응하는 사람일수록 삶의 질이 높을 가능성이 있다.

어떤 사람은 스트레스가 때면 분노와 울분으로 이어진다면 어떤 사람은 이를 잘 누그러뜨리고 평온한 마음을 가지려고 애쓴다. 의학전문포털 '코메디닷컴'이 스트레스를 현명하게 관리하는 방법을 전했다.

1. 활발하게 움직여라

운동은 뇌의 신경 세포를 깨워 좀 더 현명한 생각을 할 수 있게끔 만든다. 걱정거리가 있을 땐 만사가 귀찮아진다.

하지만 이럴 때일수록 몸을 움직여 활동량을 늘려야 한다는 것이다. 뇌의 기능이 향상되면 압박감이 줄어들고 좀 더 자신감 있게 긍정적인 사고를 할 수 있게 된다.

2. 믿는 사람에게 털어놔라

불안하고 두려운 상황에 직면하면 본능적으로 누군가

에게 도움을 청하고 싶은 욕구가 일어난다. 이때 혼자 끔공대며 참으면 스트레스가 커진다.

가족이나 자신이 평소 신뢰하는 친구, 동료 혹은 전문 상담사나 의사에게 솔직한 자신의 심정을 털어놓으면 생각보다 마음의 짐이 크게 줄어들 수 있다. 주변에서 건네는 진솔한 조언이 자신감을 상승시키고 뜻밖의 좋은 해결책을 얻을 수도 있다.

3. 관점을 전환하라

스트레스를 어떤 관점으로 보느냐에 따라 수행 능력에 차이가 벌어진다는 보고가 있다. '불안감 재고'라고 불리는 현상이다. 이는 불안한 감정을 흥분되고 신나는 감정으로 전환해 오히려 자신의 능력이 향상시키는 걸 의미한다.

몸이 아플 때 받는 스트레스가 긍정적인 감정으로 변하긴 어렵지만, 새로운 사람을 만나는 자리처럼 긴장되는 순간은 마음먹기 나름으로 기분 전환이 가능하다. 긴장되고 걱정되는 마음을 긍정적인 방향으로 전환하면 자신이 해야 할 일을 좀 더 잘 수행하게 된다.

커피에 '이것' 넣어 마시면 뱃살이 썩!

쌀쌀한 날씨에 따뜻하고 달달한 커피 한 잔 하며 몸을 녹이고 싶지만 생크림, 초콜릿, 시럽 등 고칼로리로 무장한 '악마의 음료'를 보면 걱정부터 앞선다. 하지만 3가지 재료만 있으면 다이어트 걱정은 접어들 수 있다.

온라인 미디어 라이프스타일팁스는 커피에 넣어 마시기만 해도 뱃살 빼는데 도움이 되는 재료 3가지를 소개했다.

3가지 재료를 제조법에 따라 커피에 적절히 섞어 마시면 몰라보게 훌쩍해진 당신의 뱃살을 확인할 수 있을 것이다. 우리 주위에서 쉽게 구할 수 있는 재료들이니, 두툼하게 잡히는 뱃살이 고민이라면 '이것'의 힘을 빌려 복부 비만 탈출에 성공해보자.

1. 코코넛 오일

코코넛 오일은 '자연이 준 기적의 선물'이라 불릴 만큼 만병통치약으로 칭송받고 있다. 포화 지방이 92%에 달하지만 혈액에 쌓이지 않고 바로 연소되는 중사슬 지방산이기 때문에 에너지와 열 발생을 촉진시킨다.

2. 꿀

당분이 높은 꿀은 다이어트의 적으로 여겨지곤 한다.

하지만 자연산 꿀에는 비타민B와 C 뿐만 아니라 칼슘, 철, 인 등 미네랄 성분이 풍부해 스트레스와 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 반드시 '자연산 꿀'을 섭취하도록 하자.

3. 시나몬

시나몬은 칼로리가 거의 없으며 체내 염증을 줄여준다.

또한 혈당 수치를 낮추고 지방 축적을 막아 복부비만에 효과적이다.

만드는 법

코코넛 오일 4분의 3컵에 꿀 반스푼, 시나몬 1스푼 그리고 가능하다면 코코아 가루 1스푼을 추가한다.

잘 섞어 냉장고에 보관한 뒤 매일 아침 커피에 1-2스푼 넣어 마시면 된다.

당신의 건강, 8체질로 지키십시오.

8체질 진단 \$50

단 한번의 방문으로 정확한 체질을 진단해드립니다.

8체질 침, 체질보약(한국산 최상품)

16년의 임상경험과 노하우
자신의 체질에 확신이 없거나, 8체질 치료로 효과를 못 보신 분들의 방문을 환영합니다.

- 8체질 생식
- 수맥파검사
- 8체질 다이어트
- 성장탕
- 골반 교정
- 아토피 연고

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!

8體質 名家

체질나라 한의원

www.my8body.com을 방문하시면 더 많은 정보를 얻을 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