

■ 건강

올해에는 꼭 운동을 해야 하는 10가지 이유

새해가 되면 ‘올해는 꼭 운동을 열심히 하겠다’는 다짐을 하는 사람들이 많다. 운동이 주는 건강한 효과에 대해 잘 알고 있기 때문이다. 삶에서 건강보다 더 가치 있는 것은 없다. 허핑턴포스트가 운동이 좋은 10가지 이유를 소개했다.

1. 혈압을 낮춘다

혈관 내에 불필요한 물질이 쌓이면 혈압이 상승하게 된다. 운동은 이러한 노폐물들을 제거하고 혈관을 탄력 있게 만든다.

단, 무거운 기구를 드는 근력 운동은 혈압을 상승시킬 수 있기 때문에 고혈압이 있다면 과격한 운동을 삼가는 것이 좋다. 또한 추운 겨울에 야외 운동을 할 때에는 방한에 주의를 기울여야 한다.

2. 나쁜 콜레스테롤을 줄인다

규칙적인 운동은 혈액 순환 장애를 일으키는 나쁜 콜레스테롤(LDL) 수치를 떨어뜨린다. 반면 혈관 벽에 쌓인 콜레스테롤을 간으로 보내는 역할을 하는 좋은 콜레스테롤(HDL) 수치는 높이는 역할을 한다.

3. 심장 질환 위험을 낮춘다

빠른 도보나 조깅 등 유산소 운동을 하면 심장박동 수(심박수)를 높여 심장 기능이 강화된다.

4. 우울증을 날린다

정기적인 운동은 불안증이나 우울증의 치료제와 같은 역할을 한다. 운동을 통해 스트레스를 해소하고 즐거운 기분을 복돋을 수 있다는 것이다.

5. 암 예방에 도움이 된다

대장암은 섬유질을 적게 먹고 동물성 지방을 과도하게 섭취할 때 발생한다. 대장암을 일으키는 또 다른 원인은 운동 부족이다. 연구에 따르면,

규칙적인 운동이 대장암의 위험도를 40% 낮추는 역할을 한다.

또 대장암에 걸린 사람이 지속적인 운동을 하면 암세포 전이나 재발 가능성을 낮출 수 있다. 신체 활동이 월경 주기를 개선하고 유방암의 위험도를 낮춘다는 연구 결과도 있다.

6. 대사 능력이 향상된다

운동은 몸에 축적된 칼로리를 태울 뿐 아니라 안정 시 대사율을 높여 휴식을 취할 때도 보다 많은 칼로리를 태울 수 있도록 돕는다.

7. 관절 움직임이 좋아진다

유연성을 기르는 운동을 하면 경직되고 뻣뻣한 관절이 풀리면서 몸을 움직이기 수월해진다. 따라서 활동할 때 발생하는 통증이나 관절염을 일으키는 염증도 줄어들게 된다.

8. 활동력이 향상된다

운동을 하면 체력이 좋아지기 때문에 기능적인 활동을 하기도 쉬워진다. 엘리베이터나 에스컬레이터가 붐빌 때 계단을 이용하기도, 물건을 들거나 옮기기도 수월해지는 등 활동 능력이 향상된다.

9. 수면의 질을 향상시킨다

적당한 운동은 수면의 질을 향상시킨다. 잠들기 6시간 전쯤 중간 강도의 운동을 하면 피로감이 서서히 쌓이면서 잠들기 좋은 상태가 된다. 과도한 운동이나 잠자기 직전의 운동은 수면 장애를 일으킬 수 있으니 주의하는 것이 좋다.

10. 자신감을 높인다

운동을 통해 탄탄하고 날씬한 몸매와 균형 잡힌 근육이 생성되면 활동성이 강해진다. 또 생기가 넘치는 만큼 자신감이 상승해 대인 관계까지 개선될 수 있다.

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

허리, 어깨 통증, 위산역류서 해방되려면 빼놓아진 골반의 독소를 먼저 없애 줘야

#1. 한 달 전 60대 여자가 잠이 잘 오지 않는다며 본 연구소를 찾아 왔다. 머리부터 발끝까지 뼈의 상태를 살펴보니 골반의 양 옆 사이즈가 달라 빼놓아져 있고 등판(흉추 6~7번)이 둥그렇게 솟아 만성 위장 질환에 시달리고 있었다. 게다가 목덜미가 거북등처럼 두껍게 잡혀 항상 어깨와 머리 쪽이 무겁고 어지럼증과 두통이 있다고 호소하였다.

◆ 독소 들어 차면 뼈가 솟아

인간은 노화로 인하여 점점 뼈가 약해지고 근력이 약해진다. 여기에 각종 스트레스와 과중한 업무로 더욱 뼈가 독사를 당하고 있다.

게다가 항문에서부터 생긴 대변독이 압력방에서 누적되어 꼬리뼈를 타고 올라와 천골, 요추, 흉추, 경추를 거쳐 흘러 들어와 뼈를 솟게 만들고 근육을 딱딱하게 만들어 허리와 어깨, 목 등 각종 통증을 불러와 골골대는 인생으로 만든다.

허리와 고관절, 어깨통증에서 해방되려면 어떻게 해야 할까? 먼저 인체의 근간인 골반을 다스려 주어야 한다. 인체 생명의 뿌리인 골반은 그냥 방치해두면 울퉁불퉁해지고 급기야는 좌우 밸런스가 무너져 양쪽 엉덩이가 짝짝이 된다. 이후 이것이 허리나 무릎에 영향을 미쳐 허리 통증이나 무릎 통증을 유발하게 된다. 이런 경우 약이나 수술을 선택을 하는데 재발로 인해 다시 고통을 겪는 분들이 많다. 결국에는 근본 치유가 되지 못한 채 골반으로부터 시작된 통증이 등판을 거쳐 어깨와 목 부분까지 옮겨 가게 된다. 아래로는 고관절을 친 후 무릎을 거쳐 발목까지 내려가게 된다.

◆ 만성 위산 역류도 탈출

미라클터치는 공기 중에 떠도는 전기이온을 파괴침의 원리로 모아서 뼈에 전달되도록 고안된 자가치유 건강기구이다. 미라클터치로 매일 아픈 부위를 누르고 문질러주면 뼈 독소가 피부와 소변, 대변으로 배출이 되어 뼈가 재생이 되어 각종 통증에서 해방이 된다. 불과 몇 주 만에 허리에 힘이 생겨 꼳꼳하게 걸어다닐 수가 있고 솟았던 등판도 평평해지면서 자연스레 어깨 통증



▲ 골반이 빼놓아지면 다리가 찌그러진 '기역(-)'자의 모습을 보여준다. 얼굴은 침대의 정중앙에 있는 데 발끝은 좌, 우 한쪽으로 휘어지게 된다.

과 만성 위장 장애로부터 탈출이 된다. 특히 위산 역류는 등뼈 6, 7번 주위의 독소를 없애주면 에너지가 등 뒤에서 앞으로 흘러 들어가 위장이 '쥘었다 폈다' 동작을 반복할 수 있게 된다. 즉 위장을 움직이는 힘은 두뇌가 하는 것도 아니고 위장 스스로가 하는 것이 아니라 바로 등뼈가 주관을 한다는 점을 깨달아야 한다. 위장병으로 고생하는 분들의 등뼈 상태를 점검해보면 등 뒤가 꼭 막혀 있다. 미라클터치 침봉형으로 골반과 함께 요추~흉추를 따라 지속적으로 눌러주면 독소가 피부로 빨갇게 빠져 나온다. 독소가 어느 정도 빠지면 어느 날 위장이 제 역할을 하며 소화가 잘 되고 위산이 역류되는 것이 기적같이 사라진다. 몇 년간 고생하던 분도 바로 뼈를 다스려 웃음을 찾을 수가 있게 된다. 뼈가 에너지를 좌우한다는 사실만 깨달아도 병의 뿌리를 반은 뺄 셈이다. 미라클터치를 사용하면 에너지가 뼈가 되고 각종 고질병에서 빨리 회복이 된다.

◆ 미라클터치 뼈과학연구소

▶ 풀러턴: (213) 255-1410

653 W. Commonwealth Ave.

Fullerton, CA 92832

▶ 엘에이: (213) 675-6877

www.myeverygreenschool.com

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

“에버그린 프리스쿨 임니다”

GOD IS LOVE 1JOHN4:19

evergreen

PRESCHOOL • KINDERGARTEN

SINCE 2012

714.670.9687