

여름철 연령별 효과적 운동 방법

폭염에도 운동을 멈추지 않는 사람이 많다. 냉방시설을 갖춘 헬스클럽이 아닌 야외운동이라면 시간대가 중요하다. 건강한 사람이라도 더위를 피해 새벽이나 야간에 하는 게 좋다.

‘코메디닷컴’에 따르면 같은 운동을 해도 밤에 하면 효과가 더 높다. 저녁 운동을 하면 부신피질호르몬과 상선자극호르몬의 분비량이 증가해 신진대사를 올리고 몸의 각성도를 높여 운동효율을 증대시켜주기 때문이다.

고혈압, 당뇨가 있는 사람은 새벽보다는 저녁 운동이 더 효율적이다. 혈압은 일반적으로 아침에 막 일어난 뒤가 하루 중 가장 높는데, 갑자기 새벽운동을 하면 뇌와 심장에 과부하가 걸려 위험할 수도 있다. 하지만 너무 늦은 밤에 하면 불면을 유발할 수 있기 때문에 취침 2시간 전에는 끝내는 게 좋다.

근력운동은 유산소 운동과 병행하는 것이 좋다. 유산소운동을 하지 않을 경우 심폐 기능이 정체돼 운동 효과도 절반에 그칠 수 있다. 걷기 달리기 등산 수영 등 유산소 운동을 최소 한 번에 30분 정도, 주 3회 이상 하면 심폐기능을 올리고 각종 성인병 발병률과 사망률을 낮추는데 도움이 된다.

30대 중반~40대의 경우 체력이 떨어지는 연령대이기

때문에 강도가 낮은 걷기, 속보, 배드민턴 등이 좋다. 40대 여성은 골밀도가 감소하는 시기이므로 근력운동에 중점을 둔다. 유산소운동과 함께 팔굽혀펴기, 스쿼트(앉았다 일어서기) 등을 병행하는 게 좋다.



50~60대는 무리한 운동을 자제해야 한다. 운동 전 고혈압이나 심장병 등을 잘 살피고 지나치게 힘을 쓰는 근력운동을 피해야 한다. 걷기, 고정식 자전거 타기 등이 권장되고 관절이 좋지 않으면 물 속에서 몸을 움직이는 운동이 좋다. 물 속의 부력이 몸을 뜨게 해 하체와 관절에 주는 체중 부담이 줄어 효과적으로 운동할 수 있다.

덥다고 평일에는 운동을 하지 않다가 주말과 휴일에 몰아서 하는 것은 좋지 않다. 다음 날 피로를 심하게 느끼고 중년 이상은 급격한 혈압 상승, 근골격계의 부상 등의 부작용이 더 클 수도 있다. 건강증진을 위해서는

한 번에 오랜 시간 하는 것 보다 매일 30분 이상씩 꾸준히 하는 것이 더 중요하다.

무더위에는 탈수에 빠지지 않도록 충분한 수분을 섭취해야 한다. 고혈압이나 당뇨병 진단을 받은 사람은 역기 등 큰 힘을 쓰는 운동을 자제해야 한다. 어떤 운동이든 처음부터 무리하면 안 된다. 유산소운동이 심폐 기능을 강화할 수 있다고 해서 무리해서 강도를 높이면 심장에 무리가 갈 수 있다.

새벽 운동을 했다고 하루 종일 소파에 파묻혀 있다면 운동효과가 줄어들 수 있다. 돈 들여 헬스클럽 운동만 고집할 필요없이 집에서 몸을 자주 움직여야 한다. 세계보건기구(WHO)가 권장하는 신체활동은 운동뿐 아니라 집안 청소, 설거지 등도 해당한다.



생활 속 스트레스 ‘간단 해소법’

스트레스는 육체와 정신의 건강에 심각한 악영향을 미친다. 하지만 스트레스를 일으키는 환경을 바꾸기는 어렵다. 그렇기 때문에 스트레스를 덜 받으려면 스트레스에 반응하는 방식을 바꾸어야 한다. 이와 관련해 ‘허핑턴 포스트’가 간단한 스트레스 해소법을 소개했다.



인체의 수축 이완을 계속하는 것이다.

예를 들면, 어깨가 빠근하면 어깨를 귀까지 올려서 목과 어깨에 압력을 더한다. 그 자세를 30초 정도 유지한 뒤 내리면 어깨가 떨어지면서 근육이 이완된다. 그렇게 한두 차례 거듭한다. 이 같은 기술에는 요가, 스트레칭, 조깅이 포함된다.

서적인 경험과 심리적 안정을 가져와 마음을 편안하게 해준다.

향수를 불러일으키는 음악을 한 곡 선택하고, 완전히 집중해서 들어라. 들으면서 서로 다른 악기들이나 가사, 분위기와 속도 등을 알아보라. 정서적인 따뜻함도 함께 느껴라. 몸이 묵직해지면서 더욱 편안해질 것이다.

■ 근육 이완법

스트레스 때문에 신체 긴장을 겪는 사람들은 점진적 긴장 해소법이나 다른 기술을 이용하면 나아질 수 있다. 점진적 긴장 해소법은 근육이 풀릴 때까지

■ 음악 듣기

음악은 근육 긴장을 완화하고 마음의 평온을 찾는데 효과적인 수단이 될 수 있다. 그리운 옛 음악은 정

■ 호흡법

내면에 집중하고 마음을 비우면 평온함을 가질 수 있다. 호흡은 마음을 비우는데 가장 중요하다.

몇 분간 조용히 앉아서 숨을 들이쉬실 때부터 완전히 내쉴 때까지 천천히 호흡해 보라. 마음이 혼란스러울 때 집중을 하게 만드는 짧은 휴식 방법이다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“26년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

센트럴 헬스
AARP
카이저
이지 초이스
스캔
메디케어 파트B
서울/세종/대한
지정병원

각종 보험

PPO
HMO
오바마 케어
직장 보험
상해 보험
학생 보험

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)