

‘충분한 워밍업’ ... 관절 안 좋을 때 운동법

비활동적인 생활은 관절 퇴화와 염증 악화를 더 부추길 수 있다. 관절을 강화하고 유연성을 높이기 위해서는 유산소와 근력 운동을 병행해야 한다.

‘프리벤션닷컴’이 관절이 좋지 않을 때 할 수 있는 운동법을 소개했다.

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 유산소운동

자전거, 수영 등은 관절 부담을 덜 주면서 할 수 있는 유산소운동이다. 관절 통증 때문에 달리기 부담스럽다면 달리기를 대체할 수 있는 이러한 운동을 번갈아가면서 하면 된다.

3. 유연성 운동

관절의 가동력과 안정감을 높이기 위해서는 근력을 기르고 유연성을 높여야 한다. 몸의 전체적인 균형이 잘 맞아야 신체의 특정 부위로 무게가 쏠려 다치는 것도 막을 수 있다. 집에서 간단히 할 수 있는 근력운동과 요

가, 필라테스 등을 통한 유연성 향상 운동을 하면 된다.

4. 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.

5. 충분한 회복 시간

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

6. 강박감 떨쳐내기

매일 운동을 해야 한다는 강박감에서 벗어나 그들의 컨디션에 따라 운동 강도를 조절해야 한다. 약한 강도의 운동은 운동을 할 때도 쉽게 대화를 나눌 수 있는 수준이다. 중간 강도의 운동은 호흡이 약간 거칠게 들리지만 비교적 손쉽게 진정시킬 수 있는 정도 또, 센 강도는 호흡이 상당히 거칠어지고 휴식을 취할 때도 한동안 숨이 가쁜 상태이다.

오랫동안 운동을 중단하거나 갑자기 운동 강도를 과하게 높이는 것도 피해야 한다.

“혈압 높으면 뇌 빨리 늙는다”

고혈압이란 성인에서 수축기 혈압(최대 혈압)이 140 이상이거나 이완기 혈압(최소 혈압)이 90 이상일 때를 말한다. 고혈압이 ‘침묵의 살인자’로 불리는 이유는 흉통(협심증), 심근경색, 심부전, 신부전, 뇌졸중, 말초동맥질환, 동맥류 등의 질환이 발생할 위험이 커지기 때문이다.

그런데 고혈압이 뇌의 노화를 촉진하는 것으로 연구됐다.

‘코메디닷컴’에 따르면 캘리포니아대학교 연구팀은 “의학적 치료가 필요한 고혈압으로 분류되지 않을 정도의 혈압 수치인 경우에도 뇌의 손상이 발견됐다.”며 “이른 나이부터 고혈압에 대해 조기 진단과 적절한 치료를 할 필요성을 제기해준다.”고 밝혔다.

연구팀은 매사추세츠주 주민들을 상대로 60년 전에 시작된 장기 연구에 참여한 579명의 관련 자료를 분석했다. 이 연구에 참여한 이들은 대개 30대 후반부터 연구에 참여하기 시작했다.

연구팀은 이들을 혈압 수치에 따라 ●정상 ●고혈압 전 단계 ●고혈압의 3개의 그룹으로 나눴다. 이들의 흡연 여부, 고혈압 약 복용 여부 등을 조사하고 자기공명영상(MRI) 촬영을 통해 뇌의 백질과 회백질 상태 등 뇌 건강 상태를 관찰했다.

그 결과, 고혈압 증상이 있는 이들의 뇌 상태는 혈압이 정상적인 이들보다 훨씬 덜 건강한 상태였으며 노화 상태가 뚜렷한 것으로 나타났다. 예로써 33세의 나이에 고혈압을 앓고 있는 이들의 뇌는 고혈압을 앓지 않는 40세 된 이들의 뇌와 흡사하게 보였다.

고혈압 그룹은 정상 혈압 그룹보다 회백질이 9% 더 적었다. 회백질은 뇌신경세포가 촘촘히 얽혀 있는 층이다. 고혈압이 어떻게 두뇌를 손상시키는지 연구팀은 분명히 제시하지 않았으나 “고혈압이 혈관을 경직되게 해서 피의 흐름을 방해함에 따라 뇌에 대한 산소 공급에 차질이 생기기 때문일 것”이라고 설명했다.

“커피보다 고기에 신경 쓰세요”

커피만큼 논란이 많은 식품도 드물 것이다. 암 유발 논쟁도 그 중 하나다. 커피 원두를 볶는 과정에서 발암물질인 아크릴아마이드가 발생한다는 것이다.

아크릴아마이드는 전분이 많은 식품을 높은 온도(120℃ 이상)에서 가열할 때 발생한다. 음식 조리 시 아크릴아마이드뿐 아니라 벤조피렌, 퓨란, 헤테로사이클릭아민 등 유해물질이 생성될 수 있다. 고기를 구울 때 태우지 말라는 얘기는 이와 관련이 있다.

대장암 증가는 육류 섭취가 늘어나는 것과 관련이 있지만, 조리 방식도 큰 영향을 미친다. 고기를 굽거나 태울 때 발암물질이 급속히 증가하기 때문이다. 위암도 태운 음식을 자주 먹으면 위험도가 높아진다.

조리 방법에 따라 유해물질 생성량이 10배 이상 차

이가 난다. 굽기(12,029 ng/g), 튀기기(3,595 ng/g), 볶기(1,313 ng/g), 끓이기(1,169 ng/g), 부치기(1,083 ng/g) 등의 순이다. 따라서 육류는 삶는 방식으로 먹는 게 건강에 좋다.

커피는 발암 논란과 달리 일부 암의 위험을 낮추는 것으로 알려져 있다. 커피에는 카페인뿐만 아니라 폴리페놀 화합물 등 다양한 항산화(노화) 성분이 들어있는데, 이런 물질들이 암 예방에 도움이 된다.

간 질환 치료를 담당하는 의사들에게 커피의 간암 예방 효과를 공식적으로 주지시키고 있다. 커피 섭취량은 연구마다 다르지만 대개 3~4잔이 권고됐다. 몸 상태에 따라 설탕, 프림이 들어 있지 않은 블랙커피를 즐기면 자궁내막암 예방에도 도움이 될 수도 있다.

하지만 커피는 불면증, 고혈압, 방광염, 위궤양 등을 앓고 있는 사람에게는 좋지 않다.

www.isemusa.com

세금보고 미국 전 지역 서비스

PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 이세진(Skyler S. Lee)
공인세무사 (E.A.)
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office 714.530.0030
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621
*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com