

가벼운 산책, 격한 운동보다 좋은 이유

산책을 운동이라고 여기는 사람은 많지 않다. 하지만 전문가들은 “산책이 오히려 격렬한 운동으로도 얻을 수 없는 건강상 혜택을 가져다 준다.” 고 말한다.

걷기를 하면 혈압이 낮아지고 심장병이나 암으로 인한 사망 위험이 낮아진다는 연구결과도 있다. ‘프리벤션닷컴’이 산책을 통해 얻을 수 있는 건강 효과에 대해 소개했다.



1. 관절 손상 막고, 신체 회복시간 앞당겨

건강한 몸을 만들기 위해선 운동과 휴식이 적절히 배분돼야 한다. 과도한 근력운동이나 달리기 등을 매일 하는 것보다 가볍게 휴식을 취하듯 걷는 시간을 병행하는 게 좋다.

이렇게 하면 관절의 손상을 막고 몸의 회복 시간을 앞당긴다. 걷기를 40분하면 뛰기를 25분 한 것과 유사한 칼로리 소모 효과가 있기 때문에 걷기는 운동 그 자체로도 손색이 없다.

2. 기분이 좋아진다

산책이 기분을 전환할 수 있는 효과적인 방법이다. 15분 정도 걷고 나면 스트레스가 해소되고 기분이 전환되는 걸 느낄 수 있다.

3. 창의력이 샘솟는다

한 자리에 가만히 앉아있을 때보다 걸어 다닐 때 많은 풍경과 사람, 사물을 스쳐지나가게 된다. 뇌가 좀 더 지속적인 자극을 받을 수 있다는 의미이다.

이런 자극은 창의성을 향상시켜 책상 앞에 앉아 해결하지 못한 문제를 푸는 긍정적인 결과를 낳는다. 회의를 할 때도 서서하면 좀 더 획기적인 아이디어가 쏟아진다는 연구결과가 있다.

4. 기동성이 향상된다

걷기 운동을 꾸준히 하면 고관절의 움직임이 좋아져 유연성과 기동성이 향상된다. 또 걷기는 근육에 있는 젖산을 분해해 더욱 단단한 근육을 형성할 수 있도록 돕는다.

5. 스트레스가 풀린다

걷기는 즉각적으로 스트레스를 해소시키는 확실한 방법이다. 연구에 따르면, 걷기는 스트레스 호르몬인 코르티솔의 수치를 떨어뜨리는 기능을 한다. 스트레스 호르몬은 체중 증가, 기억력 감퇴, 고혈압 등 다양한 질병의 원인이 되는 만큼 관리가 필요하다.

더운물 목욕, 심장병·뇌졸중 위험 낮춘다

더운물에 몸을 담그고 목욕을 하면 심장질환과 뇌졸중 발병 위험이 낮아진다는 연구 결과가 나왔다.

일본 오사카대학교 사회 및 환경의학과 연구팀은 45~59세의 일본인 3만여 명을 대상으로 1990년부터 2009년까지 19년간 추적 연구를 실시했다.

연구 결과, 다른 요인을 감안하더라도 일주일에 더운물 목욕을 매일 하는 사람은 일주일에 1~2번이나 전혀 하지 않는 사람에 비해 심장질환 발병 위험은 28%, 뇌졸중 위험은 26% 낮은 것으로 나타났다.

연구팀에 따르면, 같은 온욕이라도 온도에 따라 심장질환 위험률에 차이가 있었다. 따뜻한 물로 목욕을 하면 심장질환 위험이 26%, 뜨겁다고 느낄 정도의 물로 목욕을 하면 심장질환 위험이 35% 낮아지는 것으로 나타났다.

하지만 온욕에 있어서 목욕물 온도의 따뜻하고 뜨거운 정도의 차이는 뇌졸중 발생 위험과는 연관성이 없는 것으로 밝혀졌다. 또한 온욕을 자주 하는 것이 돌연 심장사와 같은 다른 심장병이나 지주막하 출혈과 같은 일종의 뇌졸중 위험을 낮추는 것과는 상관이 없는 것으로 나타났다.

체온보다 약간 높은 38~40도 정도의 온수는 부교감 신경을 자극해 온몸의 긴장을 완화시키고 적당한 에너지 소비를 일으켜 건강에 좋은 것으로 알려져 있다. 전문가들은 “이 정도 온도에서도 10~20분 정도 입욕이 가장 좋다.” 며 “목욕물 온도가 43도 이상일 때는 몸의 긴장과 혈압을 높일 수 있기 때문에 최대 5분을 넘지 않도록 해야 한다.” 고 말한다.

잠자기 전 온욕은 수면을 개선하는데 도움이 되며 잠을 잘 자면 심혈관 건강도 개선된다.

조명은 밝게, 글씨는 크게 노안 대처법

나이가 들면 가까이 있는 물체에 초점을 맞추는 게 힘들어진다. 노안 때문이다.

노안은 예방할 수도 없고, 고칠 수도 없다. 그러나 불편함을 줄일 수는 있다. 하버드헬스닷컴이 노안에 따른 불편함을 더는 방법을 소개했다.

◆검안

팔 길이보다 안쪽에 있는 물건을 흐릿하게 보거나 책을 읽거나 컴퓨터 작업을 할 때 눈이 피곤하다면 검안을 받아보는 것이 좋다. 이런 증상이 없더라도 50세가 넘었다면 검안을 받는 것이 좋다. 노안 외에 백내장, 녹내장 등 나이가 함께 찾아오는 안과 질환은 조기에 발견하는 게 중요하다.

◆안경

노안이 오면 독서용 안경이 필요하게 된다. 명심해야 할 건 안경을 자주 바꿔야 한다는 점이다. 근거리 시력은 빠른 속도로, 계속 나빠지기 때문이다. 60세가 되면 악화 속도가 느려진다. 안경도 상대적으로 오래 쓸 수 있다.

◆인공 눈물

제대로 처방을 받아 독서용 안경을 마련했는데도 계속 눈이 침침하다면 눈물 부족 때문일 수 있다. 나이를 먹으면 눈물이 전보다 덜 나온다. 눈이 건조하면 초점을 맞추는 게 더 힘들어진다. 이럴 땐 인공 눈물을 넣는 게 좋다.

◆조명

전보다 집이 어둡다고 느끼는 것도 노안 때문일 수 있다. 이럴 땐 더 밝은 전등으로 바꾸어 단다. 독서를 하거나 작업을 하는 공간이라면 적어도 100와트 이상의 조명이 필요하다. 선명한 백색광을 내뿜는 할로젠 등이나 형광등이 가장 적합하다.

◆글씨 크기

웹브라우저, 그리고 휴대폰의 글씨 크기는 키울 수 있다. 화면의 밝기와 명암도 섬세하게 조정하는 게 좋다. 책도 되도록 큰 글씨로 보는 게 눈의 피로를 더는 방법이다.



형제와 같은 마음으로 도와 드리겠습니다 서 & 서 법률사무소

- **가정법 Family Law**
이혼, 양육권/방문권, 입양, 리빙트러스트, 혼전(후) 계약
- **이민법 Immigration Law**
가족/취업이민, 신분변경 E-2, H1B, L, O visa
- **민사/형사법 Civil/Criminal Law**
민사소송, DUI
- **상법 Business Law**
법인설립, 계약서
- **번역 업무도 가능합니다**



서자경 변호사
Ja K. Suh, Esq.

Certified Family Law Specialist,
Certified by the State Bar of CA
Univ. of Missouri-Columbia 법대 (J.D.)
Univ. of Missouri-Columbia 비평론 석사

서자현 변호사
Ja H. Suh, Esq.

California Western 법대 (J.D., Dean's List)
미국 이민법 변호사 협회 멤버(ALA)
오렌지카운티 한인변호사 협회 위원회
오렌지카운티 한인상공회 이사역임
오렌지 카운티 회장단 협회 회원 역임