

보폭을 늘려 걷자!

뽕뽕 열려도 신선함 유지되는 식품



▲ 사진=shutterstock

걸음을 걷는 모양새를 보면 개인의 건강 상태를 파악할 수 있다. 몸에 이상이 있는 사람은 활력이 떨어지고 보폭도 줄어든다. 특히 중년, 노년의 경우 젊고 건강할 때와 달리 걸음이 느려지는 경우가 많다. 건강을 위한 걸음걸이 방법을 ‘코메디닷컴’이 소개했다.

◆ 40세 이후 근육 감소, 걸음걸이에 영향
건강한 사람이라도 40세가 넘으면 근육이 감소하는 경향이 있다. 음식섭취와 근력운동에 신경 쓰지 않으면 중년에도 근감소증을 앓을 수 있다. 근감소증은 근육의 양과 근 기능의 저하가 동시에 나타난 상태를 말한다. 근육량이 줄어들기도 하지만 근육의 질이 함께 나빠지는 것이 문제이다.
하체의 근육이 줄어들면 전반적으로 걸음걸이의 활력과 보폭도 감소한다. 질병이 없는 40~50대의 걸음걸이가 크게 달라졌다면 근육 감소를 겪고 있을 가능성이 높다. 단백질 음식 섭취와 함께 비탈길

이나 계단 오르기, 스쿼트, 자전거 타기 등 근력운동으로 하체 근육을 보강하는 게 좋다.

◆ 보간과 보폭으로 건강 상태를 알 수 있다
보폭(步幅)은 걸음을 걸을 때 앞발 뒤축에서 뒷발 뒤축까지의 거리를 말한다. 보간(步間)은 걸을 때 양쪽 발사이의 가로 간격이다. 여성은 남성보다 상대적으로 골반이 넓으나 보간이 좁다. 여성은 보간이 좁기 때문에 무릎이 안쪽으로 꺾이는 힘을 30% 더 받는다. 이런 현상이 누적돼 ‘O자 다리’로 진행되고 결국 관절염 빈도가 높아진다.

◆ 보폭을 넓혀 걷자!
빨리 걷기가 건강에 도움이 되지만 보폭을 넓히는 것도 중요하다. 기존 보폭보다 10cm 더 넓혀 걷는 것만으로 신체기능을 강화하면서 인지기능까지 활성화할 수 있다. 보폭을 늘리면 자연스럽게 걸음도 빨라지고 운동효과가 커진다. 걷기만으로도 하체 근육의 양과 근력을 키우는 데 도움이 된다.
젊었을 때부터 근력운동을 통해 근력을 키워놓으면 중년, 노년의 활기찬 걸음걸이에 크게 도움이 된다. 하지만 중년부터 시작한 근력운동도 효과를 낼 수 있다.
근육 감소가 두드러진 사람은 예기치 않은 사고로 입원하면 회복이 느리다. 반면 근육이 튼튼하면 이겨낼 확률이 높다. 근감소증이 있는 65세 이상 노인은 요양병원에 입원하거나 사망할 확률이 남자는 5.2배, 여성에서 2.2배 증가했다.

주방에 요리하지 못한 식품들이 쌓일 때가 있다. 냉장실에 더 오래 놔두면 상할 것 같아서 그냥 버리는 경우가 많다. 하지만 열리면 신선함을 유지할 수 있을 뿐 아니라, 상해서 음식물 쓰레기가 되는 것을 막을 수 있는 식품들이 있다.
‘데일리메일’이 열려서 사용해도 되는 식품 6가지를 소개했다.

1. 버섯
버섯을 열리기 전에는 특별한 사전작업이 필요하다. 버섯을 얇게 저며서 큰 접시 위에 정렬하듯 놓는다. 이때 중요한 것은 버섯 조각끼리 서로 겹치지 않게 두는 것이다.
이렇게 버섯을 잘 정렬한 접시를 냉동실에 넣고 2시간 정도 먼저 얼린다. 이후 보관용기에 옮겨 다시 냉동실에 넣는다. 이 특별한 작업은 버섯 조각이 냉동되면서 서로 붙어 나중에 사용하 할 때 부스러지는 것을 방지하기 위한 것이다.

2. 달걀
달걀을 열려도 되는지 아는 사람은 드물다. 달걀은 달걀껍질을 깨고 내용물만 열려야 한다. 껍질째 열리면 달걀 내용물이 팽창하면서 터져버리기 때문이다.
흰자와 노른자를 분리하지 않고 그대

로 용기에 담아 열릴 수도 있고, 흰자와 노른자를 분리해서 각각 용기에 담아 열릴 수도 있다.
분리해두면 베이커리를 할 때 손쉽게 사용할 수 있다. 용기에 낱파 라벨을 붙여놓으면 이후 사용 순서를 쉽게 판단할 수 있다.

3. 단단한 치즈
모든 치즈를 열릴 수 있는 것은 아니다. 가령 크림치즈와 같은 물렁한 치즈는 냉동실 안에서 제대로 얼려지지 않고 물기만 많아질 뿐이다.
먹고 남은 치즈 중 단단한 치즈 종류는 위생봉지나 용기에 담아 밀봉해서 얼려둔다. 치즈의 늘어지는 성질이 오히려 더 좋아질 수도 있다.

4. 아보카도
적당히 익은 아보카도는 구입 후 수일 내 바로 먹지 않으면 물렁해지고 상하기 쉽다. 오래 두고 먹고 싶다면 반으로 갈라 씨를 뺀 후 원하는 모양으로 썬 뒤 용기에 담아 냉동보관 한다.
아보카도 육질 위로 레몬이나 라임 즙을 짜서 뿌리는 것도 좋다. 향과 풍미까지 오래 보관할 수 있기 때문이다.



▲ 사진=shutterstock

자연의 답은 뚝 기인견

인견사랑

인견은

경상북도 풍기 지방의 특산품으로 닥나무에서 추출한 식물성 실크 자연 섬유입니다.

피부에 좋은 건강 소재로 통풍이 잘되고 옷이 몸에 붙지 않아 시원합니다.

물세탁, 세탁기 가능합니다.

대박 세일

인견 마스크 판매

부에나파크 지점

(소스몰 2층 엘리베이터 앞)

Tel. (213) 800.1158

6990 Beach Blvd. #G202, Buena Park, CA 90621

오픈 시간 : 11:00am ~ 06:00 pm

L.A. 지점

갤러리아 명크의 집 내