겨울 야외운동 잘하는 요령

날씨가 쌀쌀해지면 평소보다 덜 움직이고, 운동에도 소홀해지기 십상이다. 하지만 미세먼지 등 대기 환경이 나쁘지 않고 화창한 날에는 야외로 나서는 것이 좋다. 물론 코로나 시대를 살고 있는 만큼 마스트 착용과 거리두기에 신경을 기울여야 한다.

겨울철 야외 운동은 ●칼로리 소모량 증가 ●심장 강화 ●수분 섭취 ●추위에 대한 내성과 면역력 증강 ●준비와 정리 운동 충실 ●비타민D 공급 ●엔도르핀 증가 등 다양한 장점이 있다. 하지만 추위에 우리 몸이 노출되면 혈관이 수축돼 혈액 순환이 원활해지지 않고 근육과 관절이 뻣뻣해지면서 부상의 위험 또한 커지므로 안전한 운동을 위해서는 주의해야 할 것들이 있다.

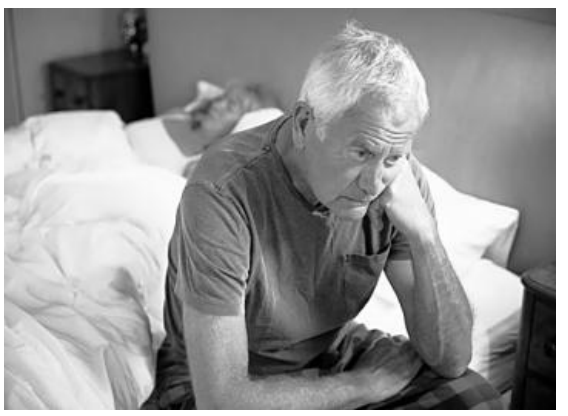
우선 체온 유지를 위해 가볍고 통풍이 잘 되는 옷을 겹쳐 입고, 필요한 경우 노출 부위를 보호할 수 있는 방한용품을 착용해야 한다.

준비와 정리 운동을 충분히 해 체온을 올린 상태에서 운동을 하고, 기저 질환이 있거나 몸이 약한 사람은 전문가와 상의해 운동 처방을 받는 것이 좋다. 특히 심장병과 고혈압 등 심혈관계 질환이 있는 사람에게는 추위 속 운동이 오히려 위험할 수 있다. 기온이 뚝 떨어진 이른 아침에 야외 운동에 나서면 혈관이 수축되면서 두통을 유발하고, 고혈압 환자나 노약자의 경우 뇌졸중이 유발될 수 있다.

기온이 내려간 새벽보다 기온이 오르는 낮 시간을 이용해 가볍게 야외운동을 즐기는 게 좋다. 또 야외운동이 힘들 때는 스트레칭과 실내자전거 등 집안에서 운동 효과를 얻을 수 있는 방법을 찾으면 된다.

▲ 겨울에는 낮 시간을 이용해 가볍게 야외운동을 즐기는 게 좋다. 사진=shutterstock

건강 해치는 불면증, 대처법은?



▲ 불면증은 다양한 질환의 원인이 된다. 사진=shutterstock

불면증은 단순히 피곤함을 낳는 데 그치지 않고 고혈압, 당뇨병, 심장마비, 우울증, 불안증을 유발하며 그 결과, 수명을 단축한다. 또한 알츠하이머 치매의 위험 요인으로 꼽힌다.

미국 국립노화연구소에 따르면, 65세 이상 성인의 절반이 잠을 자는 데 어려움을 겪는다.

펜실베이니아대학교 연구팀에 따르면, 하루 수면시간이 5시간 미만인 경우, 고혈압에 걸릴 위험은 5배가 컸으며, 5~6시간의 경우 3.5배가 컸다. 당뇨병 위험은 5시간 미만 자는 사람은 3배, 5~6시간 자는 사람은 2배 컸다.

전문가들은 불면증이 인지장애나 치매의 위험 요인이라고 지목하고 있다. 불면증의 원인은 다양하다. 만성질환으로 인한 통증이 잠을 방해하고, 감정적 스트레스 역시 수면의 장애 요인이다. 화장실에 자주 가야 하는 사람, 육아나 간병처럼 시간이 특정되지 않는 돌봄 노동 역시 불면증의 원인으로 꼽힌다.

불면증은 나이를 먹을수록 심해진다. 스트레스를 받으면 분비되는 호르몬, 코르티솔에 점점 민감해지는 탓이다. 코르티솔은 각성 효과가 있기 때문에 눈을 붙이더라도 깊이 잠들지 못하게 한다. 시간상으로는 실컷 잤으나, 이튿날 피곤이 풀리지 않는 이유다. 게다가 나이를 먹으면 수면리듬이 바뀐다. 깊은 잠에 빠지는 구간이 짧아지는 탓에 수면의 질이 떨어진다. 나이를 먹을수록 깨어있을 땐 졸리고, 새벽에 일찍 잠을 깬다. 따라서 건강에 좋다는 '하루 20분 낮잠' 도 불면증에 시달리는 노인들에게는 바람직하지 않다.

수면의 질을 높이기 위해서는 커피, 담배, 술을 줄이거나 끊는 게 좋다. 한 잔의 와인은 눈을 붙이는 데는 도움이 되지만, 깊은 잠에 들지 못하는 원인이 된다. 운동은 도움이 된다. 그러나 잠자리에 들기 직전에 하는 것은 피해야 한다. 낮에 햇볕을 쬐고, 밤에 스마트폰 등을 들여다보지 말고 어두운 상태로 있어야 수면 리듬을 되찾을 수 있다.

당근, 시금치 … 눈 건강에 도움 되는 식품

40대 중반이 넘으면 노안 증상이 나타나 눈의 노화를 실감한다. 하지만 눈의 노화는 20대부터 시작된다. 처음에는 수정체가 탄력을 잃고 딱딱해지기 시작한다. 수정체가 점차 뿌옇게 되면서 시력까지 떨어지면 백내장으로 진행된다.

특히 황반변성은 눈의 안쪽 망막의 중심부에 위치한 신경조직인 황반이 노화, 유전적인 요인, 독성, 염증 등에 의해 기능이 떨어지면서 시력이 감소하고, 심하면 시력을 완전히 잃기도 하는 무서운 질환이다.

평소 선글라스, 모자 착용을 하지 않아 자외선 노출이 심한 사람은 눈의 노화가 빨라질 수 있다. 과도한 음주, 흡연도 눈 건강에 나쁘다. 스마트폰을 들여다보는 시간이 긴 사람도 조심해야 한다.

오랫동안 컴퓨터를 이용하는 사람은 30분에 한 번씩 창문 너머 먼 곳을 바라보면서 초점거리를 늘려주는 게 좋다. 1시간 간격으로 1분 정도 눈을 감아 휴식을 주는 것도 도움이 된다.

눈 건강을 위해서는 비만, 흡연, 고혈압 등 조절 가능한 위험인자를 줄이고 루테인(lutein), 지아잔틴(zeaxanthin) 등 황반색소가 풍부한 채소-과일을 먹는 게 도움이 된다. 이 색소는 노화에 의한 눈의 손상을 감소시켜 망막 건강을 유지하는 역할을 한다. 황반색소는 몸속에서 자체적으로 생성되지 않아 꼭 식품으로 보충해야 한다.

시금치에는 루테인이 많이 들어있다. 아보카도에도 루테인과 지아잔틴 성분이 많이 들어 있다.

당근에 많은 베타카로틴은 몸속에 들어오면 비타민A로 전환되는데, 비타민A는 시력·세포 성장 및 기능 유지에 관여한다. 비타민A가 부족하면 야맹증, 안구건조증, 각막연화증 등의 안과 질환이 발생할 수 있다. 베티카로틴은 당근의 껍질에 더 많이 들어 있다.