

줄넘기 10분=달리기 30분 운동 효과

팬데믹으로 인해 나홀로 체력을 다질 수 있는 손쉬운 방법을 찾는 사람들이 늘었다. 그 대안으로 누구나 쉽게 할 수 있는 줄넘기가 주목받고 있다.

인스타그램에는 #줄넘기 게시물이 백만 개에 이르고, 틱톡에서는 #줄넘기 관련 영상이 9억 가까운 조회수를 기록하고 있다. 줄넘기를 판매하는 회사인 크로스 로프와 엘리베이트 로프의 경우 지난해 엄청난 매출을 기록했다. 엘리베이트 로프는 수익이 240% 증가했고, 2020년 크로스 로프는 전년도의 4배인 2,600만 달러의 매출을 올렸다.

건강전문가 다나 산타스는 정말로 효율적인 유산소 운동을 찾는다면, 줄넘기가 안성맞춤이라고 말한다.

2013년 애리조나 주립대 연구 결과에 따르면 줄넘기를 10분 하는 것은 30분 동안 달리는 유산소 운동만큼 효율적이다. 줄넘기로 골밀도를 증가시킬 수 있다는 연구 결과도 있다.

줄넘기의 매력에 빠진 사람들은 정신 건강에 도움이 된다는 점을 강조한다. 달리를 할 때는 이것저것



▲ 사진=shutterstock

다른 생각을 하지만 줄넘기를 할 때는 일상의 스트레스에서 벗어나 운동에 집중할 수 있다는 것이다. 줄넘기 기술을 하려면 온 신경을 쏟아야 하기 때문에 잡생각을 할 겨를이 없다는 설명이다.

엘리베이트 로프의 CEO인 제랄도 알켄은 줄넘기를 ‘고강도 명상’에 빗댄다. 그는 “줄넘기를 할 때는 오직 그 순간에 존재해야만 한다. 집중하지 않으면 발이 줄에 걸려 넘어질 것”이라고 말했다.

주의할 점도 있다. 대부분 사람들은 줄넘기를 만만하게 생각하지만 절대 그렇지 않다.

줄넘기는 강도가 높은 운동이다. 서서히 적응하는 과정을 생략하고 처음부터 무리하게 시작하거나 스트레칭 같은 적절한 준비운동 없이 줄넘기를 하다가는 부상을 입기 쉽다.

초보자들은 5~10분 정도 짧은 세션으로 자신의 체력에 맞춰 시작할 것이 권장된다. 무릎 관절 등에 이상이 있거나 심장 질환을 앓는 사람은 의사와 상의한 뒤 운동해야 한다.

낮잠 건강하게 자는 법



▲ 사진=shutterstock

낮에 잠깐 눈을 붙이는 꿀잠은 오후의 활력소가 될 수 있다. 낮잠이 오래된 관습인 문화권도 있다. 스페인의 시에스타, 이탈리아의 리포소, 중국의 우지아오 등이 그 예다. 적당한 낮잠이 기억력과 집중력을 향상한다는 연구도 적지 않다. 그러나 다른 한편으로 건강에 낮잠은 해로울 수도 있다. 밤잠을 방해하기 때문이다.

낮잠은 건강 이상을 알리는 신호이기도 하다. 낮잠을 오래 자는 성인은 당뇨병, 심장질환, 우울증에 걸렸을 위험이 크다. 낮에 졸린 이유는 밤에 제대로 자지 않은 탓일 수 있다. 수면의 본령인 밤잠을 제대로 이루지 못하는 건 수면 장애의 조짐이며, 이는 만성 질환과 연관이 있다는 것.

미국 건강 매체 ‘하버드 헬스 퍼블리싱’이 낮잠을 잘 자는 방법에 대해 설명했다.

■ **언제?** 이른 오후가 최적의 타이밍이다. 점심을 먹은 후에 신체 리듬이 떨어지는 구간이다. 하버드 의대 부속 브리검 여성 병원 수잔 버티시 박사는 “늦은 오후나 저녁의 낮잠은 밤잠을 방해한다.”고 조언했다.

■ **얼마나?** 20분 안팎이 좋다. 낮잠이 길어져 깬 때 상당 시간 정신이 혼미한 정도라면 곤란하다. 짧게 자야 밤잠을 방해하지 않는다. 알람을 맞춰두고 자는 게 좋다.

■ **어떻게?** 낮잠의 질을 높이기 위한 최적의 환경이 필요하다. 20분 안팎 동안 꿀잠을 방해받지 않을 조용하고 안온한 장소를 물색하는 게 좋다.

■ **점검!** 낮에 자주 졸린다면 그 까닭을 따져보자. 전날 수면이 부족했다면 자연스러운 것이다. 그러나 전날 7시간 이상 잤음에도 상습적으로 낮에 졸린다면 만성질환을 의심해야 한다. 그런 상황이 장기간 이어진다면 병원을 찾는 게 좋다.

눈 밑 볼록한 심술 주머니 예방법

볼록한 눈 밑 지방은 인상을 심술궂게 만든다. 그래서 심술보, 심술 주머니라고도 부른다. 미국 건강 포털 ‘웹엠디’가 눈 밑 지방 예방법을 정리했다.

■ **소금:** 신체 내 수분은 나트륨 농도가 낮은 곳에서 높은 곳으로 이동하기 마련이다. 눈 주변이 대표적이다. 너무 짜게 먹어 얼굴이 퉁퉁 부는 일이 잦아지면 훗날 심술보가 생길 가능성도 커진다.

■ **수면:** 자는 자세가 눈 밑 지방을 키울 수 있다. 등을 바닥에 대고 눕는 자세가 가장 좋다. 앞드리거나 모로 누우면 중력의 작용으로 피부가 늘어져 주름과 심술보가 생기기 쉽다.

■ **화장:** 제대로 지우지 않고 자면 이튿날 붓기를 유발한다. 끈끈하게 얼굴에 남은 화장품을 비누와 제거제를 이용해 깨끗하게 씻어내야 한다.



▲ 사진=shutterstock

■ **음주:** 음주하면 몸에서 수분이 빠져나간다. 수분이 부족하면 피부가 빨리 늙는다. 연약한 부위인 눈 주변은 더 그렇다. 눈 아래가 푹 꺼져 다크 서클을 만들거나 볼록한 주머니가 생기기 쉽다.

■ **햇볕:** 눈가에 태양광을 너무 많이 받으면 피부가 늘어지고 주름이 생기기 쉽다. 외출 전 눈가에 선크림을 꼼꼼하게 바르는 게 좋다. 색안경이나 모자로 얼굴로 들어치는 자외선을 차단하는 것도 좋은 방법이다.

ONE REALTYONEGROUP

Since 1978 오랜 경험과 지식으로 확실히 도와드립니다. 남가주 전지역

“리스팅 환영 합니다”

주택, 아파트, 상가, 매매 및 투자상담

미래의 은퇴를 위한 확실한 투자를 소개합니다.



Douglas Moon
Broker Associate
DRE Lic: 00622281

플러튼 주택 방4 화2 Size: 1,827 sf 부역, 화장실 Upgrade 교통 편리 최고 주거환경 Troy High 근처 \$888,000	로스알라미토스 주택 방3 화2 Size 1,370 Sf Lot Size 2,498 sf Under Contract 2차 주택 시장 최고의 선호지역	올바린다 주택 방4 화2.5 2,498 sf 업그레이드 된집 조용하고 안정된 동네 교통편리, 사당, 학교 산책 Trail, 공원 가까움 \$999,000	부에나팍 주택 방3 화2 1,827 Sf Lot size 3,615 Sf 편리한 교통 한인타운 가까움 \$799,999	브레아 주택 1,653 Sf 방3 화2 높은 천장, 넓은 공간 좋은 학교, 교통 요지 공원, Walking Trail \$825,000	올바린다 주택 방4 화2.5 2002년생 건평: 2,334 Sf 퀄리티 세어홈, 최고 거주 넓고 환한 리빙/베드룸/부엌 교육 지역, 쾌적, 안전한 동네 \$899,000	애너하임힐스 주택 방4 화2 건평: 1,979 Sf 밝고 넓은 부엌, 베드룸 공원근처, 교통편리 교육도시, 최고 주거지역 \$950,000
라하브라 4유닛 년 수입 \$99,600 방3 화2 X1, 방2 화2 X2 방2 화1 X1 구성비율 최고 최근 리모델, 넓은 주차공간, 교통 편리, 근처 분위기 최고 한인 타운, 안전한 교육도시 \$1,750,000	플러튼 2유닛 년 수입 \$51,000 방2 화2X1 방2 화1X1 구성비율 최고 렌트 선호지역 교통 편리, 한인 타운 근처 \$975,000	애너하임 9유닛 년 수입 \$194,580 방2 화1 X9 구성 비율 최고 넓은 주거 공간, 완전 리모델 편리한 위치, 넓은 주차 \$2,950,000	터스틴 2유닛 년 수입 \$42,000 방2 화1 X1 방0 화1 X1 주거 환경, 학교 좋음 렌트 선호지, 교통 편리 \$999,000	애너하임 4유닛 년 수입 \$77,400 방3 화2X1 방2 화1X2 방1 화1X1 은퇴 후 살기편한 조건 넓은 오픈 유닛, 그라지 5개 도보위치, 렌트 선호 지역 \$1,525,000	헌팅턴비치 2유닛 년 인컴 \$52,800 방2 화1 스튜디오 화1 비치 가까움, 렌트 선호지 편리한 교통, 좋은 학교 \$895,000	가든그로브 3유닛 년 수입 \$60,000 방2 화1 x3 한인타운 근처 New A/C, 바닥, Separate Meters 교통 요충지, 첫 투자용 적합 100% Occupancy \$975,000

714.336.1983 dmoon4989@gmail.com

*위 매물은 좋은 가격과 좋은 유닛 구성 비율 그리고 좋은 투자 가능성의 요건을 갖추고 있습니다. 그밖에 많은 주택 그리고 좋은 수입을 창출하는 적은 유닛과 아파트가 있습니다.