

## 운동 후 가벼운 근육통 완화하는 방법

운동 후에 가벼운 근육통이 생기는 경우가 있다. 이럴 때 어떻게 하면 근육통을 완화할 수 있을까? '멘스헬스닷컴'이 근육통 다스리는 방법을 소개했다.

### ■ 운동

근육통을 다스리는 효과적인 방법 중 하나는 운동이다. 완전히 쉬는 것보다는 낮은 강도의 운동을 하면서 뭉친 부위를 풀어주는 게 더 좋다.



▲ 사진=shutterstock

### ■ 식단

운동하고 24시간 안에 단백질이 풍부한 음식을 먹는 게 좋다. 단백질이 근육 기능을 회복하는데 기여하기 때문이다. 생선이나 닭고기 등의 단백질 풍부 식품이 좋다. 케일, 석류 등 항산화 성분이 풍부한 식품을 곁들이면 더욱 좋다. 버섯을 권하는 전문가들도 있다. 이들은 "버섯에는 염증에 대항하는 성분이 풍부해서 근육통을 다

스리는데 도움이 된다." 고 말한다.

### ■ 수면

무엇에서든 회복하려면 잘 먹고 잘 자야 한다. 8시간 정도 충분히 자는 게 좋다. 그래야 염증이 가라앉고, 생리적 기능 역시 제대로 돌아간다.

### ■ 마사지

마사지는 운동 후 통증을 줄이는데 효과가 있다. 이는 염증의 원인이 되는 사이토카인 분비를 줄이고, 미토콘드리아를 자극해 세포의 회복을 촉진하기 때문이다.

### ■ 찜질

아픈 부위에 뜨거운 찜질을 하면 혈관이 확장되면서 혈액순환이 개선된다. 통증도 가라앉는다. 차가운 찜질과 번갈아 하면 더 좋다. 운동 후 20분가량 차가운 찜질을 하고 다시 20분정도 뜨거운 찜질을 하면 좋다.

## 밤 10시에 잠자리에 들면 좋은 이유



▲ 사진=shutterstock

잠을 충분히 자야 신체 기능이 회복되고 어린이들은 성장을 한다. 수면은 두뇌 발달에도 영향을 미치며 자는 동안 정보를 재정리하는 학습과 기억에 관련된 인지적 기능도 있다.

또 수면을 통해 감정이 조절됨으로써 아침에 상쾌한 기분을 가질 수 있다. 미국 질병통제예방센터(CDC)는 최근 건강한 성인을 위한 적정 수면시간으로 7-8시간을 권장하는 안을 제시했다.

하지만 여러 전문가들은 이 보다 약간 잠을 즐기는 게 좋다고 주장한다. UC샌디에이고 정신의학과와 다니엘 크립케 교수는 "연구결과 8시간보다는 7시간이 적정 수면시간으로 나타나고 있다." 고 말했다.

어쨌든 건강을 위해 잠은 최소 6시간 이상 8시간 이하는 자야 한다. 그렇다면 잠자리에 드는 시간은 언제가 가장 좋을까?

미국의 건강 전문가인 손 스티븐슨은 "오후 10시에 잠자리에 들고 오전 6시 전후에 깨는 것이 가장 이상적"이라며 "이렇게 하는 것이 해가 뜨고 지는 하루의 변화를 따르는 것이며 신체의 자연적인 24시간 주기리듬(circadian rhythm)에 가장 적합한 것으로 신체에 에너지가 더 넘치게 된다." 고 말했다.

그는 잠을 잘 자기 위해서는 ●잠자기 2시간 전에는 각종 전자기기 스크린을 들여다보는 것을 중지하고 ●아침 일찍 운동을 하거나 여의치 않으면 잠자리에서 일어날 때 10분 정도 가볍게 운동을 하거나 ●저녁에는 카페인이나 당분이 많이 포함된 음식을 피하라고 조언했다.

## 무더위에 지친 몸 단숨에 활력 찾는 법



▲ 사진=shutterstock

폭염에 지치기 쉬운 날씨가 계속되고 있다. 미국의 건강 매체 '프리벤션'이 폭염으로 지친 몸의 활력을 되찾는 방법을 소개했다.

### ■ 물

목이 마르지 않아도 한 시간에 한번은 물을 마실 것. 더위 탓에 몸에 수분이 부족하기 쉽다. 나이를 먹으면 갈증을 덜 느끼기 때문에 중년에 접어들어는 특히 신경을 써야 한다.

### ■ 심호흡

스트레스를 다스리는 데 도움이 된다. 복근도 강화한다. 배꼽을 공기로 가득 채운다는 느낌으로 크게 숨을 들이쉬실 것. 내쉴 때는 김이 서린 유리창을 닦을 때처럼 하아, 하고 뿔으면 된다. 하루에 세 번, 30초 이상 집중하면 좋다.

### ■ 낙서

컬러링북의 칸을 칠하는 데 집중하다 보면 잡다한 생각이 사라지고 머리가 맑아진다. 뇌가 휴식을 취하게 되는 것이다. 낙서도 컬러링북과 마찬가지로 효과가 있다.

### ■ 맨발

십 분만 맨발로 땅을 밟아도 염증이 줄어들고 혈액 순환이 활발해진다. 대지의 전자기장이 세포 건강을 지원하는 쪽으로 생체 전위 시스템을 조정한다고 보는 과학자들도 있다.

### ■ 찬물 샤워

멍하고 기운이 없을 때는 15~30초 정도 찬물을 맞으면 정신이 번쩍 든다. 찬물이 피부를 때리면 신경이 깨어나고 혈관이 확장된다. 혈류가 증가하고 심장 박동도 빨라진다. 단, 자기 전 샤워는 미지근한 물로 해야 숙면에 도움이 된다.

확실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

- 위장병
- 각종 통증
- 우울증
- 불면증
- 알러지, 피부병
- 공황장애
- 비만, 불임
- 오십견
- 목,허리디스크
- 중풍 후유증
- 소아 자폐증
- 파킨슨병, 치매



얼바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원  
 훌륭한 치료, 저렴한 가격  
 정확한 진맥과 훌륭한 처방

난치병을 잘 치료하기로 소문난 얼바인

## 북경 차 한의원

Dr. 차계향 Ph. D., L.Ac.

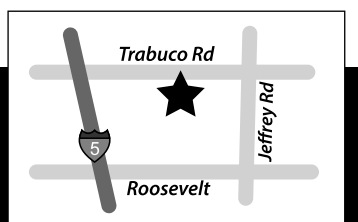
- 중국중의과학원 의학박사 (중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사 (침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사 (중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- "만성위염의 중의 임상치료 가이드"편찬 참여
- 중국 최고권위 중서의 종합병원 서원병원 동적문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 23년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

기 침(氣針)

에너지 경락 추나 마사지

기공진복(氣功振腹)

태극 불 부항, 옥 경락 팔사



www.acupuncturecha.com

北京中和國醫堂

PPO 보험  
 취급

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능  
 949.426.9070 / 626.899.5166  
 5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620