

플랭크 동작만 해도 자세 좋아진다



▲ 사진=shutterstock

플랭크 동작은 몸을 과격하게 움직일 필요도 없고 심어 일어설 필요도 없지만 장점이 많은 운동이다.

플랭크 운동으로 효과를 보려면 올바른 자세를 취하는 것이 중요하다. 초보자는 무릎을 땅에 댄 상태에서 시작하거나 의자를 손으로 짚은 상태에서 시작할 수 있다. 하지만 체력이 어느 정도 된다면 바닥과 일직선이 되도록 한 상태에서 하는 편이 좋다. 팔과 발끝으로 바닥

을 지탱하고 머리부터 뒤꿈치까지 바닥과 일직선이 되도록 만들어야 한다. 엉덩이가 위로 솟거나 아래로 처지지 않도록 코어에 힘이 잘 들어가는지 확인하면서 해야 한다.

플랭크는 엉덩이 근육인 둔근과 넓다리 네 갈래근을 강화한다. 이 근육들은 특히 달리기할 때 도움이 된다. 이 근육들이 튼튼해지면 골반과 무릎도 안정적인 상태가 되고, 이로 인해 일상 활동을 할 때나 운동을 할 때 몸을 보다 편하게 움직일 수 있다.

어깨, 팔, 복부와 등 등 전신 운동 효과도 있다.

자세도 좋아진다. 하루 종일 책상 앞에 앉아있거나 구부정한 자세를 반복하는 직업군에 속한 사람이라면 특히 더 이 동작이 필요하다. 코어 근육은 횡격막, 골반저, 내복사근, 복근 등을 의미하며, 이 근육들은 척추를 지탱하고 몸을 똑바로 유지하는데 중요한 역할을 한다. 플랭크 동작은 이들 근육이 건강하고 튼튼한 상태를 유지하도록 만들고, 척추를 편안하게 받쳐줘 궁극적으로 바른 자세를 유지하는데 도움을 준다.

비타민D 부족하면 '대장암' 위험 증가



▲ 사진=shutterstock

대장암의 위험 요소는 주로 비만, 좌식 생활, 고칼로리나 육식을 자주 섭취하는 식습관 등으로 알려져 있지만 최근 발표된 연구에 따르면 흔히 햇볕 비타민이라고 불리는 비타민D가 부족하면 대장암 발병 위험이 높아진다.

UC샌디에이고캠퍼스의 Raphael E. Cuomo 박사 연구팀은 전 세계 186개국의 국가별 기상관측자료와 대장

암 통계 데이터를 통해 태양으로부터 발생하는 자외선 B 노출 정도와 대장암 발병률의 연관성에 대해 조사했다. 연구는 육류 섭취, 피부 색소 침착, 기대 수명, 흡연, 소득 등의 공변량을 조정한 이후 진행되었다.

연구팀은 기상 상태가 흐린 날이 많은 국가에서 대장암 발병률이 증가한 것을 확인했고 특히 45세 이상에서 그 연관성이 높았다고 밝혔다. 흐린 날이 많으면 상대적으로 햇볕을 쬐는 시간이 줄고 피부가 햇볕의 자외선 B 노출을 통해 체내에서 합성하는 비타민D의 양이 줄어든다. 연구팀은 이를 통해 결과적으로 비타민D 결핍이 대장암 발병으로 이어질 수 있다고 추측했다.

한편 미국 다나-파버 암연구소 연구팀에 따르면, 매일 비타민D 300IU를 섭취하면 대장암 위험을 거의 절반 가까이 줄일 수 있다. 비타민D는 생선, 달걀노른자, 우유, 버섯 등의 식품에 많이 들어있다. 비타민D 300IU는 우유 3컵, 연어 60g을 먹으면 얻을 수 있는 양이다.

음식을 통해 비타민D를 섭취한 사람들은 보충제를 통해 섭취한 사람들에 비해 대장암에 걸릴 확률이 낮았다.

운동 후 시원한 맥주 한잔, 건강 효과는?



▲ 사진=shutterstock

운동하고 술을 마시면 웬지 건강해진 몸을 망치는 게 아닐까 꺼려지고 한다. 그런데 미국 올드도미니언대 연구에 따르면 알코올 도수가 낮은 순

한 맥주 1, 2잔 정도는 운동 후 마시기에 '괜찮은' 회복 음료다.

그러나 무턱대고 마시면 득보다 실이 크다. 알코올 4도 이상이거나, 350mL 기준 두 잔을 넘기면 몸에서 수분이 빠져나가고, 근육이 손실되며, 체지방이 늘어난다.

연구진은 "맥주에는 탄수화물과 나트륨 성분 등이 있어 물보다 나은 수분 보충제" 라면서 "맥주에 든 항산화 물질 폴리페놀 등도 운동 후 회복에 도움이 된다. 항산화 물질은 면역 체계를 강화해 고강도 운동과 연관된 호흡기 감염 위험을 낮춘다." 고 설명했다.

연구진은 또 운동 후 맥주를 마실 때 다른 비알코올 음료나 간단한 음식을 곁들이면 더 좋다고 권했다. 연구진은 "다른 음료로 알코올의 이뇨 작용을 보완하고 음식으로 운동 시 빠져나간 전해질과 영양을 보충할 수 있다." 고 말했다.

연구진은 "운동 후 어찌다 한 잔 정도 마시는 건 문제 될 게 없지만, 운동 후 매번 마시는 버릇은 바람직하지 않다."면서 "그 경우 무알코올 맥주가 낫다." 고 덧붙였다.

그렇다면 운동 전 음주는 어떨까? 연구진은 "최악의 발상" 이라고 강조했다. 연구진에 따르면 알코올은 근력 및 근지구력, 운동 반응 시간을 떨어뜨리며 체내 젖산 증가로 근육 경련을 일으킨다.

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.

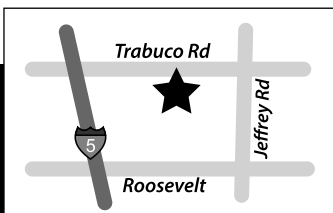
- 중국중의과학원 의학박사 (중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사 (침구추나)
- 요녕중의약대학 의학석사 (중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- "만성위염의 중의 임상치료 가이드"편찬 참여
- 중국 최고권위 중서의 종합병원 서원병원 동적문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 23년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

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