

하루 '플랭크' 1분씩만 해도 몸에 나타나는 변화 5가지



▲ 사진=shutterstock

손쉽게 몸매 관리를 할 수 있는 운동이 있다. 바로 '플랭크(Plank)'다. '플랭크'는 팔꿈치와 발끝으로 몸을 지탱하고 머리와 목 척추, 엉덩이, 다리를 일직선으로 유지하는 운동이다. 언뜻 매우 쉽게 보이는 이 운동은 스포츠 선수들이 가장 중요하다고 말하는 '코어' 운동에 최적화된 운동이다. '플랭크' 통해 단련한 코어 근육으로 우리 몸에 달라지는 것들은 무엇이 있을까?

1. 자세교정

앞아 있는 시간이 긴 사람은 허리와 목, 어깨 등이 구부정해진다. 하지만 꾸준히 플랭크를 하면 척추가 꼿꼿

하게 서고 몸 전체 자세를 바로잡을 수 있다.

2. 복근·코어 운동

플랭크는 코어 운동에 매우 적합하다. 코어는 몸의 중심을 잡아줘 바른 자세를 유지하게 한다.

3. 체지방 감소

정적인 플랭크 자세에 다이어트 효과가 거의 없을 것이라 생각하면 오산이다. 플랭크 자세로 자연스럽게 생기는 몸의 근육은 체지방을 태우는 작용을 해 몸을 더욱 탄탄하게 만들어준다.

4. 유연성 강화

플랭크를 하면 목과 등, 어깨, 쇄골, 허벅지 등의 근육이 강화돼 몸 전반에 탄력이 생긴다. 탄력적인 근육이 많아 질수록 몸도 유연해진다.

5. 허리·엉덩이 통증 감소

몸의 균형을 유지하고 자세를 바르게 하는 플랭크는 자연스럽게 비스듬한 자세를 바로잡을 수 있다. 평소 허리와 등, 엉덩이가 아팠던 사람이라면 하루 1분씩이라도 플랭크를 해보자.

기관지 건강에 좋은 식품

마스크 착용에다 서늘해지는 바람까지, 기관지가 시달리는 시기다. 기관지 건강을 위해서는 식습관 관리가 필요하다. '코메디닷컴'이 기관지 염증 예방에 도움이 되는 식품을 소개했다.

1. 생강

매운 향미를 내는 성분인 진저롤, 진저론, 쇼가올 등은 목감기 예방에 도움을 준다. 기침과 가래를 잡아줄게 만들고 구역질이 나는 증세를 진정시키는 효과도 있다. 생강차로 마실 때는 너무 뜨겁지 않게 60도 이하로 식혀서 먹는 게 좋다.

2. 배

기관지에 염증이 생기면 기관지 점막에 분비물이 증가해 가래가 생긴다. 배에 풍부하게 들어있는 루테올린 등의 성분은 항염증 효과가 있어 가래를 줄이는데 도움

이 된다. 배의 과육에는 피로 해소를 돕는 유기산과 비타민, 아미노산이 풍부하고 껍질에는 플라보노이드와 폴리페놀 등 항산화 성분이 들어 있어 면역력을 높인다.

3. 모과

모과에 든 사과산과 주석산, 구연산 등의 유기산은 침이나 담즙, 췌액 등의 소화 효소 분비를 촉진하고, 항균작용을 하며 신진대사를 원활하게 해 면역력을 높인다.

4. 도라지

도라지에 든 사포닌 성분이 기관지를 촉촉하게 하는 점액인 뮤신의 양을 증가시켜 기관지 내벽을 보호한다. 도라지는 껍질에 영양이 풍부하기 때문에 껍질째 먹는 게 좋다. 깨끗이 씻어 생으로 먹어도 되고 물 600ml에 도라지 100g을 넣어 차로 끓여 마셔도 된다.

심장 약하면 햇볕 많이 쬐라



▲ 사진=shutterstock

가을 햇볕은 곡식을 영글게 하고 우리 건강에도 이로움이 있다.

하버드대 공중보건대학 연구팀은 햇볕으로부터 얻는 비타민D가 기준치보다 적은 남성은 많은 남성보다 10년 후에 심장병에 걸릴 위험이 2배 이상 증가한다는 사실을 발견했다.

연구팀은 비타민D가 심장병 위험과 연관되어 있는지 측정하기 위해 40~75세 남성 1만 8225명을 대상으로 연구를 진행했다. 그리고 10년 뒤 이들 중 454명이 심근경색 등의 심장병에 걸린 것을 확인했다. 연구팀은 심장병에 걸린 남성을 심장질환 병력이 없는 남성 900여 명과 2대 1로 짝지어 나이와 흡연 상태, 식이요법, 생활습관 등을 비교했다.

그 결과, 비타민D가 혈액 1ml 당 15ng(1ng는 10억분의 1g)에 못 미치는 남성은 정상 수치인 1ml 당 30ng 이상인 사람보다 심근경색 위험이 2.42배 높았다. 심장병 중 심장마비로 인한 사망 위험이 특히 높았다. 또 위도가 낮아 햇볕을 적게 받는 최북단 지역에 사는 남성들의 사망률이 높았다.

피부 세포는 햇볕 아래서 콜레스테롤을 이용해 비타민D를 생성하는데 이렇게 만들어진 비타민D는 심장병을 예방하고 뼈를 튼튼하게 만드는 역할을 한다. 비타민D가 부족하면 골다공증, 암, 면역체계 약화 등을 초래하기 쉽다. 별이 좋은 날 반팔 옷을 입고 10분 정도 밖에 있으면 충분한 비타민D를 얻는 효과를 거둘 수 있다.

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



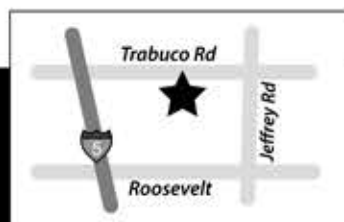
얼바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원
출중한 치료, 저렴한 가격
정확한 진맥과 훌륭한 처방

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 임상치료기대"편찬 참여
- 중국 최고권위 중의 종합병원 서원병원 동지문병원 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