

# 러닝머신에서 '맨발'로 뛰어도 될까?

러닝머신은 집안에서 편안하게 운동할 수 있는 같은 유산소 운동기구이다. 그런데 맨발 또는 양말만 신고 러닝머신 위를 걷거나 뛰는 사람들도 있다. 그래도 문제가 없을까?

러닝머신은 벨트가 자동으로 뒤로 가기 때문에 그 위에서 뛰면 앞으로 가는 착각이 들지만 사실은 제자리뛰기를 하는 것이다. 이 경우 지면에서 앞으로 달리는 것보다 무릎과 척추에 가해지는 충격이 더 크다. 게다가 줄넘기처럼 두 발로 동시에 뛰는 것이 아닌, 한 다리로 제자리에서 충격을 흡수하기 때문에 충격은 더욱 크다.

러닝머신은 뒤틀 때의 충격을 잘 흡수하지 못한다. 그러므로 러닝머신에서 뒤틀 때는 반드시 러닝화를 신고 뛰어야 한다. 충격 흡수가 잘 되고 가볍고 통풍이 잘 되는 달리 전용 신발이 좋다.

맨발로 러닝머신 위를 달리면 발바닥 염증이나 부상을 입기 쉽다. 바닥의 충격이 발바닥 전체가 아닌 발목과 무릎에 그대로 전달돼 관절염 위험을 높이고 척추에도 악영향을 미친다.



▲ 사진=shutterstock

맨발 걷기가 건강에 좋다는 이야기가 있다. 하지만, 어떤 장소에서 걷느냐가 중요하다. 고운 모래나 흙 위를 맨발로 걸으면 발바닥 전체가 모래에 닿기 때문에 충격이 분산돼 관절염에 좋다. 발걸음을 옮길 때 다리 근육에 들어가는 힘이 커져 근력 강화에도 도움 된다. 하지만 러닝머신을 이용할 때는 꼭 신발을 신어 충격을 흡수해야 한다.

# '줄넘기'의 건강 효과

누구나 쉽게 즐길 수 있는 운동인 줄넘기. 줄넘기를 하면 다양한 건강 증진 효과가 있다.

### ■ 근력 강화

줄넘기를 하면 하체와 상체 근육, 복근을 모두 사용하기 때문에 몸 전체의 근육이 탄탄해지고 강화되는 효과가 있다. 이러한 근력 향상은 근지구력 향상에도 도움이 된다.

### ■ 심폐지구력 향상

계속 점프하면 근육에 혈액과 산소를 공급하기 위해 심박수와 호흡수가 증가한다. 따라서 줄넘기를 꾸준히 하면 심장을 강화하고 폐활량을 증가한다.

### ■ 신체 협응성·균형감 향상

줄넘기는 일정한 리듬을 유지하면서 팔과 다리, 그리고 몸통을 적절하게 움직여야 가능한 운동이기 때문에 신체의 각 부분을 효율적으로 통제하고 조정하는 협응성이 발달한다. 또한 무게 중심을 유지하면서 점프할 때 적절한 균형을 잡아야 하므로 균형감각이 향상된다.



▲ 사진=shutterstock

### ■ 줄넘기, 올바르게 하려면?

착지할 때 잘못하면 발목이나 무릎에 부상을 입을 수 있다. 따라서 비만이거나 무릎 관절이 좋지 않다면 하지 않는 것이 좋다. 또한 발 전체보다 발끝으로 가볍게 점프하는 것이 좋고, 신발은 쿠션이 좋은 운동화를 신어야 무릎 등 다리에 무리가 가지 않는다.

줄넘기를 시작할 때 처음부터 한 번에 10~20분씩 하려고 하면 무릎이나 발목, 허리 등에 무리가 생길 수 있으므로, 5분 후 1분 휴식, 3분 후 1분 휴식 등 중간에 휴식하면서 운동하고, 강도를 점차 늘리는 것이 좋다.

# '인기 보습제' 바셀린의 다양한 효능

바셀린은 원유에서 휘발유, 등유 등을 증류하고 남은 잔여물을 정제하여 만든 혼합물로 보습 및 외상 치료 효과가 탁월해 다방면에 사용된다.

### ■ 상처 보호

베거나 덴 상처에 바르면 코팅 효과가 발생해 2차 감염을 막고 상처 부위가 부어오르는 걸 완화한다. 상처에 바셀린을 바르면 방치했을 때보다 치유 기간을 절반 이하로 단축할 수 있다.

### ■ 피부병

건선, 습진, 아토피 피부염이 생긴 부위에 바를 수 있다. 바셀린을 바르면 가려움과 염증을 완화하고 환부를 촉촉하게 유지한다. 자극이 적어 아토피가 있는 아기(생후 3주 이상)에게도 쓸 수 있다.

### ■ 보습

피부가 얇은 눈가 보습을 위해 바를 수 있다. 눈화장을 지울 때 사용해도 좋다. 손톱이 잘 부러진다면 바셀린을 발라 건조해지는 걸 막을 수 있다.

### ■ 겨울 피부

갑바람을 장시간 맞으면 타는 듯한 작열감, 발적, 가려움을 느낀다. 화상과 비슷한 증상의 윈드 번(windburn)이다. 찬바람을 맞기 전 노출 부위에 바셀린을 미리 발라두면 예방할 수 있다.

### ■ 물집 예방

달리기에 앞서 허벅지나 뒤꿈치에 미리 바르는 것처럼 반복적으로 닿거나 쓸릴 수 있는 부위에 미리 발라두면 물집과 찰과상을 예방할 수 있다.

### ■ 치질

항문 안팎으로 바셀린을 바르면 가려움이나 통증이 달래지고 대변을 편하게 배출할 수 있다.

## 타운뉴스 업소록

# “리스팅 신청하세요!”

### 타운뉴스 업소록 신청서

Phone: \_\_\_\_\_

업소명(한글): \_\_\_\_\_ 주소: \_\_\_\_\_

영판: \_\_\_\_\_ City \_\_\_\_\_ State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_

업종: \_\_\_\_\_

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.  
 - 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해  
 지금 곧 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.  
 - 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039  
14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com