

겨울 산행 안전하게 즐기려면

눈이 덮인 겨울산은 아름답고 매력적이다. 하지만 겨울산을 오를 때에는 다른 계절에 비해 더욱 주의해야 한다. 겨울산을 안전하게 즐기려면 어떻게 해야 할까?

겨울에도 한낮인 10시부터 2시 사이의 자외선은 여름 못지않게 강하다. 특히 겨울산의 설원은 자외선을 반사해 장기간 노출 시 눈이나 피부에 좋지 않다. 당연히 자외선 차단제를 발라야 한다.

또한, 산에서는 4시면 해가 지고 어두워지며 기온이 급격하게 내려가 하산 시 안전사고의 위험이 있기 때문에 산행을 일찍 끝내는 것이 좋다.

겨울 산행 최고의 적은 미끄러움이다. 특히, 하산 시에 미끄러움으로 인해 안전사고를 당하는 경우가 많다. 겨울산 낙산 사고를 예방하기 위해서는 발목을 단단하게 잡아주는 등산화, 등산 스틱, 아이젠 등을 준비해야 한다.

겨울 산행은 많은 체력을 요구한다. 특히나 겨울에는



▲ 사진=shutterstock

여름보다 갈증을 덜 느껴 체내 수분량이 가늠이 잘 되지 않는다. 따라서 탈수증을 예방하고 체온을 유지하기 위해서는 따뜻한 음료를 준비해 가는 것이 좋다.

음료는 카페인이 없는 것으로 준비하는 것이 좋다. 카페인은 수분을 몸 밖으로 배출하기 때문이다.

산행 전에는 반드시 스트레칭으로 몸을 풀어주는 것이 좋다. 몸이 굳어 있는 상태에서 산행을 하다 보면 안전사고를 당할 위험이 크기 때문이다.

달리기보다 줄넘기가 좋은 이유

달리기는 훌륭한 유산소 운동이다. 그러나 시간이 없고, 좁은 공간이라면 줄넘기가 더 유리하다. '뉴욕 타임스'가 줄넘기의 건강상 이점을 소개했다.



▲ 사진=shutterstock

■ 파워업

점프를 반복하는 동안 근육과 힘줄은 수축과 확장을 반복한다. 줄넘기는 같은 힘이라도 짧은 시간에 집중하여 써 파워(순발력)를 키울 수 있다. 달리기 속도를 높이려면 줄넘기를 하는 게 좋다. 발이 공중에 머물 때 속도가 붙기 때문이다. 줄넘기로 순발력을 키우면 체공 시간을 늘릴 수 있다.

■ 균형감 개선

근육을 구성하는 근섬유는 크게 둘로 나뉜다. 빠르게 수축하지만 쉽게 지치는 속근 섬유와 반응이 느리지만, 피로에 강한 지근 섬유다. 줄넘기를 하면 속근 섬

유가 발달한다. 속근 섬유가 잘 발달하면 몸의 방향을 틀 때 넘어질 위험이 줄어든다.

■ 뼈 튼튼

뼈는 줄넘기 같은 점프로 부하가 걸리면 더 단단해진다. 골밀도를 높이려면 줄넘기처럼 뼈에 자극을 주는 운동을 선택하는 게 좋다.

■ 부상 감소

점프, 줄 돌리기, 발 바꾸기 등 줄넘기의 세부 동작은 달리기보다 더 다양하다. 줄넘기처럼 여러 방향으로 뼈와 근육을 움직이는 훈련을 하면 다른 운동을 할 때 생길 수 있는 부상을 방지할 수 있다.

줄넘기는 보기보다 격한 운동이다. 줄넘기 10분은 달리기 30분과 맞먹는다. 따라서 줄넘기 초심자는 천천히 줄을 넘고 익숙해지면 속도를 높여야 한다.

통조림으로 먹어도 좋은 음식

가공 식품은 대체로 건강에 이롭지 않다. 예를 들어 흰빵이나 햄, 베이컨, 설탕이 들어간 음료수는 되도록 멀리해야 한다.

하지만 가공 과정에서 영양소 파괴가 심하지 않은 제품, 나트륨이나 첨가물이 별로 들어가지 않는 제품들은 캔 제품을 구입해 섭취해도 괜찮다. 통조림 제품으로 섭취해도 좋은 식품을 '워싱턴 포스트'가 소개했다.

■ 참치

등 푸른 생선에는 혈압을 낮추고 염증을 다스리는 오메가-3 지방산이 풍부하다. 등 푸른 생선은 가공된 걸 먹어도 영양소를 온전히 섭취할 수 있다. 단 소금에 절인 제품이나 소스, 양념이 들어간 제품은 피해야 한다.

■ 수프

캔에 든 수프는 간편하게 채소를 섭취할 수 있는 방법이다. 하지만 나트륨 함량이 많은 제품은 피해야 한다. 시중에서 판매하는 토마토 수프 가운데는 한 컵에 1200mg의 나트륨이 들어 있는 것도 있다.

■ 콩

콩류에는 식물성 단백질과 섬유질이 풍부하다. 캔에 든 콩은 영양소는 그대로 제공하면서 요리 시간이 줄어준다. 만약 소금이 들어간 제품을 구입했다면 물에 씻어 먹을 것. 연구에 따르면, 흐르는 냉수에 씻는 것만으로 나트륨을 41%까지 제거할 수 있다.

■ 닭고기

싼값으로 단백질을 섭취할 수 있고 어린이나 노인도 소화하기 쉽다. 캔에 든 제품이나 반조리 식품을 사 먹어도 문제될 것 없다. 전기구이 통닭도 괜찮다. 단 나트륨 함량을 꼼꼼히 살펴야 한다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스, 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Blue cross Blue Shield, AARP 일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담! 전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의학 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)