

운동을 중단해야 하는 신호



▲ 사진=shutterstock

운동 효과를 특별히 보려면 근육통이 심하게 느껴질 정도로 무리하게 해야 한다고 생각하는 사람들이 있다. 하지만 과도한 운동 욕심은 부상을 부를 수 있어 주의해야 한다. 특히 운동 후 등이나 어깨 통증으로 잠에서 깬 적이 있다면 더욱 몸이 보내는 신호에 귀 기울여야 한다.

운동 중 통증이 발생했다면 염증이 생겼다는 신호

로 알아도 좋다. 참고 무리하게 운동하면 부상이 악화돼 회복이 늦어질 수도 있다. 대표적인 예가 피로골절이다. 몸이 피로한 상태로 운동을 무리해서 하다 보면 근육이 충격을 흡수하지 못하고 뼈가 받게 된다. 미세한 손상이 골조직에 축적돼 뼈에 미세하게 금이 가게 된다.

부종도 운동을 중단해야 한다는 신호다. 부종을 빼지 않고 그대로 방치하면 근력이 떨어진다. 여유를 가지고 바른 자세로 운동해야 부상을 최소화할 수 있다.

과하게 운동하면 부상을 입는 것은 물론 근육도 제대로 커지지 않는다. 근육이 손상을 입어 염증이 증가해 근력이 감소할 수 있기 때문. 근력운동 이후 24-48시간 동안 근육이 합성되는 작용이 일어나기에 휴식을 취하는 것도 근육을 만드는 과정에 포함된다. 이에 같은 근육군을 자극하는 근력운동은 1-2일 휴식하고 다시 시작하는 것이 좋다.

운동을 한 뒤 개운하기는커녕 힘들고 피곤해 일상생활에도 영향을 미친다면, 운동을 지나치게 과하게 하지 않는지 생각해봐야 한다.

다크 초콜릿, 건강하게 먹는 법



▲ 사진=shutterstock

다크 초콜릿이 건강에 이롭다는 것은 널리 알려졌다. 다크 초콜릿은 항산화 물질인 플라보놀이 풍부한 카카오를 원료로 만든 건강한 '간식'이다.

다크 초콜릿 30g에는 섬유질이 4mg 안팎이 들었다. 사과 한 알과 맞먹는다. 마그네슘은 65mg, 시금치 반 컵과 비슷하다. 칼륨이 203g, 브로콜리 반 컵 분량이다. 의외로 다크 초콜릿은 밀크 초콜릿보다 지방이 많다. 그러나 심장 건강에 유리한 단일불포화지방이어서 콜레스테롤 수치를 높이지 않는다. 물론 열량은 높다.

몸에 좋다가에 다크 초콜릿을 간식으로 선택했으나, 곧 포기하는 사람들이 적지 않다. 쓰고, 텁텁한 맛 때문이다. 이럴 땐 카카오 함량이 높은 제품보다 60% 정도 함유한 것부터 시도한다. 또 다른 팁은 한 지역에서 수확한 카카오로 만든 '싱글 오리진' 제품을 고르는 것. 고급이고 비싸다는 게 흠이지만, 맛이 좋다. 마다가스카르, 벨리즈, 도미니카 등에서 수확한 카카오로 만든 다크 초콜릿은 과일 향이 나서 쓴맛이 덜 느껴진다.

제조 기술에 따른 맛 차이도 확연하다. 좋은 카카오를 제대로 가공해 만들면 카카오 함량 100%의 초콜릿도 밀크 초콜릿처럼 부드러운 식감을 가질 수 있다.

다크 초콜릿에 다른 간식을 곁들이는 것도 좋은 방법이다. 생과일이나 말린 과일을 곁들이면 달콤함과 씹쓸함이 어우러진 간식이 된다. 설탕을 넣지 않은 차를 곁들이는 것도 좋다.

집안일 하는 노인 여성 심장 '건강'

설거지나 청소, 요리하기 등의 집안일을 꾸준히 하는 노인 여성은 잘 하지 않는 여성에 비해 더 건강하고, 사망률도 낮다는 연구 결과가 나왔다.

캘리포니아대학교 연구팀은 연구 시작 시점에서 심장질환이 없는 63세에서 97세 사이의 여성 5,500여명을 대상으로 신체 활동과 건강 간의 연관성에 대해 연구를 진행했다.

연구팀은 2012년 5월부터 2014년 4월까지 대상자들에게 동작 추적 장치를 착용하게 해 어떤 유형의 신체 활동을 얼마나 하는지를 측정했다. 연구팀은 2020년 2월까지 추적 조사를 했는데 이 기간 동안 대상자 중 616명에게서 심장질환이 발생했다. 268명은 관상동맥 심장병, 253명은 뇌졸중에 걸렸고, 331명은 심혈관



▲ 사진=shutterstock

질환으로 인해 사망을 했다.

연구 결과, 일상적인 신체활동을 매일 적어도 4시간 정도 한 사람들은 2시간 미만인 사람들보다 심혈관질환으로 사망할 확률이 62% 낮은 것으로 나타났다. 일상적인 신체활동은 요리, 집안일, 화초 가꾸기, 샤워 등을 포함한 단순한 일상 활동으로 정의했다.

또한 일상적인 활동을 더 많이 한 사람은 심혈관질환에 걸릴 위험이 43% 낮았으며, 특히 관상동맥 심장병 위험은 43%, 뇌졸중 위험은 30% 낮았다.

연구팀의 스티브 응우엔 박사는 "약간의 활동조차도 심혈관 건강에 차이를 만들어 낸다"며 "이번 연구 결과는 모든 활동이 질병 예방에 중요하다는 것을 보여준다"고 말했다.

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, 부황, 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 외대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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