건강하게 숨 쉬는 법

균형 잡힌 호흡은 혈중 산소와 이산화탄소 수치를 바람직한 수준으로 유지하는 토대가 된다. 안정적인 호흡은 또한 긴장을 풀고 불안을 다스리는 데에도 도움이 된다.

호흡을 잘하려면 코로 쉬는 게 좋다. 콧구멍 속 털들과 콧물이 폐에 해를 끼칠 수 있는 먼지 등 이물질을 걸러주기 때문이다. 건강하게 숨 쉬는 법을 건강매체 '웹엠디' 가 정리했다.

■ 깊게

의식적으로 호흡한다. 즉 오로지 숨을 쉬는 것에만 집중한다. 깊게 들이마시고, 천천히 내쉬기를 몇 차례 반복하다 보면 짜증이며 염려가 가라앉는 걸 느낄 수 있을 것이다.

■ 번갈아

엄지손가락으로 한쪽 콧구멍을 막고 다른 쪽 콧구멍으로 숨을 쉰다. 바꿔서 이번에는 집게손가락으로 다른 쪽 콧구멍을 막는다. 손가락을 바꿀 때는 잠깐이나마 양쪽 콧구멍을 모두 막는 게 좋다. 하루 5분 훈련이면 혈압과 심박수까지 건강하게 지킬 수 있다.

■ 베개

평소 숨이 가쁜 사람은 모로 자는 게 좋다. 베개는 두 개를 사용할 것. 옆으로 누운 다음 하나는 머리에 베고, 다른 하나는 다리 사이에 끼운다. 등을 대고 똑바로 누워야만 잠이 온다면 베개를 하나는 머리에 베고, 다른 하나는 무릎을 구부린 다음 그 밑에 받치면 된다.

■ 노래

제대로 된 가수는 노래뿐만 아니라 호흡도 잘한다. 바른 자세에, 숨을 내쉬고 들이쉬는 템포를 조절할 줄 알기 때문이다. 노래는 또 기분을 다스리고 폐를 튼튼하게 해 만성 기관지염, 천식 같은 호흡기 질환에 도움이 된다.

■ 웃음

호탕한 웃음은 폐에서 퀴퀴한 공기를 몰아낸다. 뱃속에서부터 솟구치는 웃음은 폐는 물론 복근을 단련한다.

플랭크 효과 보려면 얼마나 버텨야 할까

플랭크(plank)는 집에서도 쉽게 할 수 있다. 단순하고 평범해 보이는 동작이지만 신체의 중심 근육인 코어를 강화할 수 있는 대표적 운동이다.

강한 코어 근육을 유지하는 것은 우리 몸이 올바르게 기능하는 데 필수적이다. 코어의 힘은 안정성과 밸런스를 제공하고 전반적 근력을 개선함으로서 일상 업무에 임하는 능력을 향상시킨다. 코어가 강하면 움직임과 호흡이 좋아지며 모든 기능이 더 나아지는 것이다. 규칙적 코어 강화 운동은 만성 요통을 감소시킨다는 연구결과도 있다.

플랭크는 전신운동이 되는데다 팔, 엉덩이, 둔근, 다리 그리고 등 윗부분까지 전부 가동하는 등척운동이다.

프랭크로 코어 강화와 균형잡기의 장점을 얻으려면 올바른 자세를 익히는 것이 핵심이다. 다양하게 변형된 플랭크가 있지만 기본적으로 엎드린 상태에서 어깨부터 발목까지 몸이 일직선이 되도록 만들어야 한다. 이때 발뒤꿈치부터 정수리까지 직선을 유지하고, 시선을 약간 앞에 두고 바닥을 내려다본다. 복부에 힘을 주면서 둔근과 엉덩이가 맞물려 있게 수축한다.

플랭크를 통해 좋은 효과를 얻으려면 완벽한 자세 유지를 전제로 최대 60초씩 3세트가 일반적 지침이다. 더 짧은 세트로 시작해 60초까지 늘려가도 상관없다. 전문가들은 짧게 플랭크를 할 때는 10초간 동작을 취한 뒤 5~10초 이완, 다시 10초 동안 플랭크를 하는 식으로 3~6세트 반복을 추천한다. 플랭크 하는 시간을 다 합치면 멈추지 않고 30~60초 하는 것과 마찬가지로 근육을 작동하기 때문에 비슷한 효과를 얻을 수 있다는 뜻이다.

즉, 1분은 플랭크에서 최대한 효과를 얻을 수 있는 이상적 시간대로 볼 수 있다.

결론적으로 플랭크는 할 수 있을 만큼 하는 것이 좋다. 아울러, 1분간 완벽한 플랭크 자세를 유지할 수 있다면 1분씩 반복하는 것이 유익한 효과를 얻을 수 있다.

COVID-19 PCR 음성 확인서

$60

(건강보험/메디케어/메디칼 소지자)
*무보험자 $160

48시간 이내 검사 결과서 발급!

그리운 고국에 가시려면 항공기 탑승 48시간 이내에 검사 및 발급된 PCR 음성확인서가 필요합니다. 저렴한 비용으로 검사후 48시간 이내에 발급해 드립니다.

코로나 -19 무/료/검/사

아직도 델타, 오미크론등 변이 바이러스가 출현하는 등 여전히 코로나 바이러스 의 위험이 계속되고 있습니다. 정기적으로 감염 여부를 확인하는 것이 중요합니다. CLIA인증 High Complexity Lab을 통해 무료로 코로나 19 감염 여부를 검사해 드립니다.

교회, 직장, 학교등 20명 이상 단체의 경우 출장 검사해 드립니다.

Light Chain Bio, Inc.

캐롤 박 (213) 999-1633
6281 Beach Blvd., #19, Buena Park, CA 90621