

스쿼트가 최고의 근력 운동인 이유

지금 당장 할 수 있는 최고의 근력 운동 한 가지만 꼽으려면 단연 스쿼트다.

스쿼트의 효과는 하체에 그치지 않는다. 코어 근육의 안정성을 높이고 등 근육도 단련하는 전신 운동에 가깝다.

스쿼트가 무릎과 고관절에 무리를 주지 않을까 걱정하는 이들도 있다. 그러나 오히려 관절을 보호하고 기능을 향상한다. 스쿼트로 엉덩이, 무릎, 발목 관절의 유연성과 안정성을 유지할 수 있는 것이다.

스쿼트는 언제든 장비 없이 할 수 있는 운동이다. 초심자라면 의자나 침대를 보조 기구로 사용할 수 있다. 다른 운동과 마찬가지로 스쿼트 역시 효과를 높이고 부상을 줄이려면 자세가 중요하다. 바른 자세로 선 후, 허리



▲ 사진=shutterstock

와 상체를 최대한 깨끗하게 편 채로 의자에 앉는다는 느낌으로 엉덩이를 낮추는 게 기본이다. 무릎이 발끝을 넘지 않는 자세가 좋지만, 사람마다 체형이 다르기 때문에 절대적 원칙이 될 순 없다.

다리를 어깨보다 넓게 벌리면 무릎에 힘이 덜 간다. 나이가 많거나 근력이 약해 일반적인 스쿼트가 힘든 이에게 적합하다. 일반 스쿼트를 할 때 무릎이 아프다면 30도 정도만 구부리는 스쿼트도 운동이 된다.

스쿼트가 무리인 사람도 있다. 무릎관절염이 있다면 연골 손상 위험이 있다. 치질 환자에게도 좋지 않다. 엉덩이에 힘을 주는 탓에 항문 혈관 압력이 높아져 증상이 악화할 수 있다.

체지방 태우는 뜻밖의 음식들

체지방을 태우는 데 운동보다 더 좋은 방법은 없다. 다만 몇 가지 음식은 신진대사가 활발하게 만들고, 포만감을 오래 유지함으로써 체지방을 태우거나 다른 음식을 덜먹게 돕는다. 건강 매체 '잇디스닷컴'이 체지방을 태우는 음식을 소개했다.

■ 살코기

기름기가 적은 부위의 고기는 뱃살을 줄이는데 도움이 된다. 닭 가슴살, 돼지 안심 등은 단백질이 풍부하여 소화할 때 많은 열량을 소모한다. 또한 운동과 식단 조절 과정에서 자칫 근육이 감소하는 걸 예방할 수 있다.

■ 땅콩버터

이름이 '버터' 인 만큼 지방 함량이 높지만, 몸에 좋은 단일불포화지방이 대부분이다. 다른 버터와 달리 단백질과 섬유질도 많다. 조금만 먹어도 포만감을 주기 때



▲ 사진=shutterstock

문에 체중 감량에 유리하다. 다만 열량이 높으므로 식으로 식단을 조절해야 한다.

■ 겨자

항산화제인 셀레늄이 많고, 다양한 비타민도 풍부하다. 신진대사를 촉진하여 열량을 더 많이 쓰게 돕는다.

■ 바나나

완숙 말고 살짝 덜 익어 푸른빛이 도는 바나나여야 한다. 식이섬유가 90% 이상 포함된 저항성 전분이 풍부해 지방 분해를 촉진한다. 포만감이 오래가는 것도 장점이다.

■ 다크초콜릿

다크초콜릿을 먹으면 식사량을 줄일 수 있다. 초콜릿 성분이 소화를 늦추고 포만감을 오래 유지하기 때문이다. 명함 크기 초콜릿 조각을 먹으면 '단짠' 이나 느끼한 맛에 대한 갈망을 억제하는 효과가 있다.

“하루 한 잔 술도 심혈관 건강에 해롭다”



▲ 사진=shutterstock

가벼운 음주가 심혈관 건강에 이로울 수 있다는 연구 결과가 있지만, 어느 정도의 음주이건 심혈관계 질환 위험은 높아진다는 연구가 최근 발표했다. 미국 매사추세츠 종합병원과 MIT 및 하버드 공동 연구소 연구진이 주도한 이번 대규모 연구에서는 기존에 가벼운 음주가 이로울 수 있다는 결과는 적당한 음주를 하는 사람의 다른 생활습관 요인에 기인한 것임을 암시했다.

즉 가볍게 음주를 즐기는 사람들에게서 건강이 좋게 나타난 것은 적절한 운동과 식습관, 금연 등의 건강한 생활이 뒷받침됐기 때문이라는 것이다.

이번 연구는 영국 바이오뱅크(UK Biobank) 참가자 37만 1,463명의 데이터를 토대로 진행됐다. 이들의 평균 연령은 57세였으며 일주일 평균 음주량은 9.2잔이었다.

남녀 모두 알코올 섭취량 전반에 걸쳐 심혈관계 위험에 유의한 차이가 드러났다. 일주일에 0잔~7잔을 마시는 사람의 경우 위험이 최소한으로 증가했고, 음주량이 일주일에 7잔~14잔으로 증가하면 위험이 훨씬 높게 증가했다. 일주일에 21잔 이상을 마시면 특히 위험이 높아졌다.

하루 한 두 잔 음주 정도로 보통 위험이 낮다고 생각되는 수준에서도 심혈관계 질환 위험이 높아지는 것으로 나타난 것이다.

연구진은 “개인의 음주 수준에 따라 그 정도는 다르지만, 알코올 섭취를 줄이는 것이 누구에게나 심혈관계 위험을 낮출 가능성이 있음을 이번 연구 결과로 확인됐다” 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, 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 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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