

스트레칭 자주 하면 진짜 좋은 이유

누구나 쉽게 언제 어디서나 간단히 할 수 있는 운동 동작 중 하나가 스트레칭이다. 스트레칭은 신체를 유연하게 해줄 뿐만 아니라, 등의 통증을 완화하고 숙면에 도움이 되는 등 좋은 점이 많다.

스트레칭을 하면 우리 몸은 생각보다 많은 부분에서 감각을 깨운다. 자주 스트레칭을 하면 좋은 이유를 건강정보 매체 '코메디닷컴' (komedi.com)이 소개했다.

■ 나른함이나 빠름을 줄여준다

스트레칭을 하면 혈류가 증가해 뇌에 활력을 주고 나른함을 떨쳐내는 데 도움이 된다. 일을 하다 기운이 없어지고 몸이 빠르다면, 단 몇 분만이라도 몸을 움직여 본다.

■ 균형감각이 좋아진다

실수로 무언가 밟고 넘어질 뻔한 경험은 누구나 있을 것이다. 스트레칭을 하면 균형감각이 좋아져 넘어질 위험이 적어질 수 있다.

■ 움직임의 범위가 넓어진다

스트레칭을 하면 몸이 유연해지고 움직이는 범위가 넓어져 어깨 너머를 굽는다든가 선반 위에 있는 물건을 꺼낸다든가 하는 일상적인 행동을 하기가 더 수월해진다. 이걸 특히 나이가 들수록 중요하다. 나이가 들면서 유연성이 줄어들어 관절이 뻣뻣해지고 통증이 생기기 때문이다.

■ 잠을 잘 자게 한다

스트레칭은 긴장을 푸는데 도움이 될 뿐 아니라, 수면과 관련된 일부 문제를 해결할 수도 있다. 예를 들어, 다리에 자주 쥐가 나는 사람의 경우, 몇 주 간의 스트레칭이 근육 경련의 정도와 빈도를 감소시킬 수 있다는 연구 결과가 있다.



■ 전반적인 건강이 향상된다

스트레칭을 하면 혈액순환이 개선되어 혈관 건강이 좋아지고, 이는 심장병 위험을 줄이는데 도움이 될 수 있다. 하버드와 다나파버 암연구소 연구진이 쥐를 대상으로 한 수행한 또 다른 연구에서는 매일 10분 동안 스트레칭을 하니 유방 종양 크기의 증가가 52% 더 적었다는 것을 발견했다.

■ 통증을 줄인다

스트레칭은 너무 오래 앉아 있을 때 생기는 통증을 완화하는데 도움이 된다. 한 실험에 따르면, 매일 일련의 스트레칭 동작을 한 사무직 직장인들은 스트레칭을 하지 않았던 사람들보다 목, 어깨, 등에 통증이 덜하다고 보고했다.

■ 쉽게 할 수 있다

마음 먹고 시간을 내서 운동을 하기란 쉬운 일이 아니다. 하지만 스트레칭은 일상 생활 중 쉽게 할 수 있는 운동이다. 몇 년 동안 신체활동을 전혀 하지 않은 사람이라도 스트레칭은 쉽게 시작할 수 있다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's

청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배송

가정용 청소기구 재료에서부터
큰 빌딩 청소 각종 기구,
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴푸 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

*The Lord is my shepherd:
I shall not want.*
Jongjin Kim M.D.

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623