

## 여름철 걷기 운동, '이 시간'이 적합

특별한 도구없이, 시간에도 구애 받지 않고 누구나 편하게 할 수 있는 것이 바로 걷기 운동이다. 걷기는 심혈관 건강을 비롯해 척추를 지지하는 근육을 발달시켜준다. 걷는 것 만으로도 신경세포 활성화를 통해 스트레스와 우울증이 감소된다.

그만큼 남녀노소 불문하고 건강에 좋다. 하지만 걷기처럼 야외에서 유산소 운동을 할 경우, 온도가 높은 여름철에는 무턱대고 했다가 건강이 상할 수가 있어 각별한 주의가 요구된다.

### ■ 야외 운동은 낮보다 밤에



걷기만 해도 숨이 턱턱 막히는 여름철 낮에 마라톤 등 고강도 운동을 하는 건 그 자체로 무리다. 운동은 건강하자고 하는 일인데 이렇게 부담을 느낀다면 건강에도 좋지 않을뿐더러, 높은 기온으로 신체가 턱을 보기에 어렵다. 그러므로 해가 한풀 꺾인 시간대에 움직이는 것이 좋다.

다만 취침 2시간 전에는 운동을 마쳐야 한다. 여름에는 기본적인 기온이 높아서 운동을 할 때 심박수가 쉽게 증가해 심장에 부담을 줄 수 있다. 더위로 운동 능력마저 떨어져 부상 위험도 크다. 전문가들은 여름철 운동 강도는 평소보다 10~20% 낮춰서 해야 한다고 조언한다.

### ■ 가능하다면 새벽 운동도

살을 빼기 위해선 이른 아침, 또는 식이 섭취가 모두 끝난 저녁에 해야 한다는 등 운동 효과에 대해서는 오랜 논란들이 일고 있다. 심지어 최근에는 해질 무렵의 공기가 아침에 비해 맑으므로 달리기 등 야외 운동은 오후에 하는 것이 좋다는 연구 결과도 나왔다.

하지만 여름철 야외 운동이라면 상황이 좀 다를 수 있다. 전문가들은 여름철에는 새벽에 운동할 것을 권하는데, 새벽의 시원한 공기가 운동하는 사람의 인내심을 증가시켜 운동 효과를 높일 수 있기 때문이다. 그러나 모든 이들이 아침 운동이 맞는 것은 아니기에 밤 운동과 새벽 운동을 둘 다 시도해 보고 본인에게 맞는 시간대를 찾는 것이 중요하다.

### ■ 마셔야 하는 물의 양은?



전문가들은 운동 30분 전쯤 소변 색을 보고 색을 확인한 뒤, 소변 색이 진하면 탈수 상태를 의심하고 물을 충분히 마시는 것을 추천했다.

특히 수분은 운동 시작 후 20분 간격으로 200~250ml 보충하는 것이 좋고 한 시간 이상 운동을 할 경우에는 물보다 이온음료나 과일 주스가 수분을 섭취하기에 더 좋으므로 일반적인 물보다는 이런 음료들을 먹는 것이 더 나을 수도 있다고 밝혔다.

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 청소 약품  
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석  
카펫 샴프 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

Walker St

뱅크 오브  
아메리카

La Palma Ave

엘마트 주유소

메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

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