

생활 속 부상 예방하는 '고수용성 감각' 높이기

나이가 들수록 '고수용성 감각'을 활성화하는 것이 중요하다. 이는 몸의 위치, 자세, 평형, 움직임 인식하는 감각으로 흔히 운동 감각으로도 알려져 있다. 공간에서 위치를 감지하고 몸과 팔다리를 자유롭게 움직이는 운동 감각을 유지하는 것은 일상생활은 물론 스포츠 경기에서 필수적이다.

달리기를 할 때 바닥이 풀밭인지 아스팔트 도로인지를 알아차리고, 흠집에서 움푹 들어간 곳과 돌맹이의 차이를 감지했다면 고수용성 감각을 경험한 것이다. 이렇듯 몸의 움직임, 위치, 행동을 감지하는 고수용성 감각은 공간 인식과 균형 감각을 높여 부상을 예방하는 역할을 한다.

고수용성 감각은 나이, 부상, 질병으로 인해 약화되기 쉽다. 이로 인해 일상생활이 어려워지거나 부상과 낙상 위험이 증가할 수 있다. 적절한 훈련을 바탕으로 고수용성 감각을 향상시키고 평형감각을 높이면 다양한 환경에서 제어 능력을 유지하고, 몸을 똑바로 세우거나 움직일 수 있다. 건강·의료매체 '헬스라인(Healthline)'이 고수용성 감각을 높이는 데 도움이 되는 운동법을 소개했다.

- 외발 서기

한 발로 서서 30초 동안 버틴다. 이어 다른 쪽 다리로 바꿔 같은 자세를 취한다. 2-3회 반복

- 외발로 서서 앞-옆-뒤쪽으로 차기

다리를 엉덩이 너비로 벌리고 두 손을 허리에 놓는다. 한 발로 선 뒤 다른 쪽 발을 앞-옆-뒤쪽으로 들어올린다. 다리를 바꿔 실시한다. 2-3회 반복.



- 외발로 서서 물건 들어올리기

손으로 집어 들기 쉬운 물건을 몸 앞 쪽 60cm 지점에 놓아둔다. 한 발로 선 뒤 다른 쪽 다리를 뒤로 뻗으면서 손으로 물건을 집어올린 뒤 몸을 일으킨다. 몸을 다시 굽혀 물건을 원위치에 놓는다. 다리를 바꿔가며 3-4회 반복.

- 버드 독

네 발로 선 강아지 자세를 취한 뒤, 새가 나는 것처럼 왼쪽 팔과 오른쪽 다리를 들어올린다. 자세를 2-3초간 유지한 후 다른 쪽 팔과 다리를 들어올린다. 8-12회 반복.

- 나무 자세

다리는 엉덩이 너비로 벌리고 두 손은 가슴 앞에 모은다. 한쪽 발을 들어서 다른 쪽 다리의 허벅지 안쪽에 댄다. 자세를 10-20초 이상 유지한 뒤 다리를 바꿔 실시한다.

- 줄타기

왼발과 오른발 사이 간격을 두지 않고 걷는 운동. 왼발 바로 앞에 오른발 뒤꿈치를 붙이는 식으로 계속 걷는다. 3-4회 반복.

- 홍화 자세

한 다리로 서 있는 홍화를 떠올린다. 다리는 엉덩이 너비로 벌리고 두 손은 허리에 올린다. 왼 쪽 다리로 서서 오른 쪽 무릎을 90도 각도로 구부린 상태에서 들어 올린다. 10-20초, 혹은 가능한 한 오랫동안 자세를 유지한 뒤 다리를 바꿔 실시한다.

사진=shutterstock

대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등

최고급 정품 독점 디자인 제품
최저 가격 보장과 완벽 시공



특별세일

도매, 소매 최고급 제품! 100% 방수!

\$1.99 부터

모든제품은 품질보증서와 함께
Lifetime warranty를 드립니다.

무료견적 전화: 714.833.9944

13564 Imperial Hwy. #A, Santa Fe Springs, CA 90670



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“
최고의 의사 보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.”

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

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

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

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

일마트 주유소

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

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