

“허벅지 튼튼하면 무릎 인공 관절 수술 줄어”

허벅지가 튼튼한 사람은 골관절염(퇴행성관절염)이 발생해도 무릎 인공 관절 치환술을 받을 확률이 낮은 것으로 나타났다.



캘리포니아대 샌프란시스코 캠퍼스 의대 연구팀은 미국 국립보건원(NIH)이 후원하는 골관절염 연구에 참가한 134명의 허벅지 근육을 조사했다. 연구팀은 한쪽 무릎을 인공 관절로 완전히 대체한 67명의 환자와 무릎 치환술을 받지 않은 67명을 비교 분석했다.

대상자의 무릎 MRI(자기공명영상)를 인공지능(AI)으로 분석한 결과 허벅지 뒤쪽 근육인 햄스트링 용적에 대한 대퇴 사두근의 비율이 높을수록 무릎 치환술 확률이 낮은 것으로 나타났다. 또한 햄스트링과 대퇴 내측의 근육인 박근의 양이 많을수록 무릎 치환술 확률

이 낮았다.

연구팀은 “이번 연구에서는 넓적다리, 즉 허벅지의 근육이 전체적으로 강한 것 외에 햄스트링과 대퇴 사두근 근육 사이의 비율, 즉 균형이 더 중요하고 전체 무릎 치환술을 받을 확률이 낮다는 것을 보여준다.”며 “이는 무릎 수술을 피하는 데 햄스트링과 관련해 대퇴 사두근 근력에 초점을 맞춘 훈련 프

로그램이 도움이 될 수 있음을 시사한다.”고 설명했다.

전문가들은 “관절염 등으로 무릎 통증이 있을 때는 가볍게 걷거나 실내 자전거 타기 등의 운동을 하고, 무릎이 편찮을 때는 스쿼트나 런지 등의 운동으로 허벅지 근육을 강화하면 무릎 건강 유지에 도움이 된다.”고 말한다.

사진=shutterstock

감기 걸렸을 때 운동해도 될까



기온이 내려가면 감기에 걸리는 사람들이 많다. 그런데 감기에 걸린 상태에서 운동을 하는 것은 건강에 어떤 영향을 미칠까?

꾸준한 운동은 우리 몸의 면역력을 높여 감기나 독감을 예방한다. 매일 30~45분간 걷기, 달리기, 자전거 타기 등 유산소 운동을 하면 호흡기 질환에 걸릴 위험이 절반으로 줄어든다는 연구 결과도 있다.

그러나 이미 감기에 걸려 컨디션이 좋지 않을 때는 이야기가 달라진다. 특히 독감 등 고열을 수반하는 감염증에 걸렸을 때 운동을 강행하는 것은 바람직하지 않은 것을 넘어 위험하다.

고열을 동반하는 감염증에 걸렸을 때 면역 시스템은 평소보다 더 오랜 시간 감염에 대해 싸우는데 이때 운동은 면역 기능을 방해하는 신체적 스트레스의 일종으로 작용한다.

운동을 즐기는 사람들 가운데는 몸에 열이 나면 ‘한바탕 땀을 흘려야 낫는다’는 생각을 가진 경우도 있는데 이는 매우 위험한 것이다. 열이 내린 뒤에도 1주일 정도는 운동을 하지 말고 꼭 쉬어야 하며 그 후에 걷기 등 가벼운 운동으로 몸을 풀다가 2주가 지난 뒤에 평소 운동량을 소화하는 것이 좋다.

감기로 인해 약해진 몸은 회복을 위해 충분한 휴식의 시간이 필요하다.

사진=shutterstock

다이어트 최적의 취침 시간은

잠을 잘 자야 체중 감량에 도움이 된다는 연구 결과가 여럿이다. 그렇다면 몇 시에 잠자리에 들어 몇 시간을 자는 게 좋을까?

영국 일간 데일리메일이 보충제 기업인 포르자사의 설문 조사를 인용해 보도한 내용에 따르면 체중 감량에 성공하는 사람들은 대체로 하루 7시간 반~8시간 정도 잠을 자는 것으로 나타났다.

또한 다이어트에 유리한 최적의 취침 시간은 밤 10시 10분 즈음이었다. 이 시간에 잠을 청하면 자정 전에 맞이할 수 있는 최적의 숙면 90분가량을 무난하게 확보할 수 있다는 것이다.

특히 규칙적인 수면 습관을 가진 사람들은 대체로 세 끼를 제때 챙겨먹는 경우가 많았고, 이런 생활 습관이 살을 빼는 데 유리했다. 하루 7시간미만을 자는 사람들은 불규칙한 식사 패턴을 보였다.

그들 중 64%는 끼니 사이에 간식을 즐겼으며, 54%는 일상적으로 과음을 한다고 답했다. 반대로 8시간 이상



자는 사람들은 17%만이 간식을 했고, 과음을 한다고 답한 비율은 13%에 불과했다.

전문가들은 “성공적인 다이어트의 비결은 규칙적인 생활 습관을 정하고 지키는 것”이라며 “하루 8시간의 숙면은 건강 유지에 꼭 필요하다.”고 말한다.


사진=shutterstock

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“30년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

<p>메디케어</p> <p>지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 웰케어</p> <p>지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Anthem AARP, Brand new, Central Health</p>	<p>각종 보험</p> <p>오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care</p> <p>HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다</p> <p>*예외가 있으니 전화 확인 요망</p>	<p>교통사고</p> <p>사고 보험 처리 도와드립니다.</p> <p>무료 상담! 전화주세요!</p>	<p>진료 내용</p> <p>두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등</p> <p>진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm / 목 closed</p> <p>예약/상담 714.530.7001</p>  <p>Dr. 백사론 한의원, 척추신경의사 SCU 척추 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업</p>
--	--	---	---

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

9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)