

“다리 꼬고 허리띠 조이고” ... 지금 버려야 할 습관들

무의식중에 다리를 꼬고 오래 앉아 있을 때가 있다. 이런 자세는 혈압을 높일 수 있다.

전문가들에 따르면 자주 다리를 꼬고 앉을 경우 고관절에 스트레스를 주고 정맥이 압박을 받으면서 혈액 순환에 문제가 발생한다. 보통 10~15분 이상 다리를 꼬고 앉아 있는 것을 피하고 매 30분마다 자리에서 일어나 가볍게 걷는 게 좋다. 건강·의료 매체 ‘프리벤션(Prevention)’이 건강에 해로운 생활 습관들 소개했다.



에 귀를 기울여야 한다.” 고 조언한다.

■ **잠에서 깨어나자마자 스트레칭**
아침에 일어나자마자 허리 스트레칭을 하면 허리 디스크의 위험성을 초래할 수 있다. 이를 닦는 등의 행동을 10분간 한 뒤 스트레칭에 나서는 것이 좋다.

■ **화장실 가는 것 미루기**
요로감염증에 걸릴 위험이 있다. 전문가들은 “오줌을 참으면 박테리아가 빠르게 증가하고 감염을 일으킬 수 있다. 몸이 보내는 신호

■ 허리띠 꼭 조이기

소화 기능에 역효과를 낼 수 있다. 복강 내압을 만들어 위산 역류를 초래할 수 있다. 전문가들은 “팬티의 밴드 강도만큼 벨트를 매는 게 좋다.”며 “벨트를 맨 상태에서 숨을 편안히 들이마시고 내릴 수 있어야 한다.” 고 말한다.

■ 구부정한 자세

구부정한 자세는 어깨 통증이나 어깨총돌증후군으로 이어질 수 있다. 이는 회전근개 근육이 압박 받기 때문이다. 거울 옆에 섰을 때 귀와 어깨, 엉덩이, 무릎, 그리고 발목의 중심부를 지나는 가상의 라인을 그릴 수 있어야 한다.

■ 엷드린 자세로 잠자기

이런 수면은 목을 비롯한 상체 윗부분에 통증과 마비 증상을 초래할 수 있다. 해당 부분의 신경이 압박을 받기 때문이다. 전문가들은 “목을 뒤로 젖힌 채 잠을 자는 습관이 있다면 지금 당장 바꿔라.” 고 조언한다.

■ 껌 오래 씹기

턱 통증을 느낄 수 있다. 전문가들은 “다른 근육의 과도하게 사용할 때처럼 껌을 오래 씹으면 통증 등 여러 가지 문제를 초래할 수 있다.”며 “턱관절에서 소리가 나면 턱관절 손상으로 이어질 수 있다.” 고 말한다.

■ 매일 무거운 백 메기

근육의 불균형과 어깨 통증을 불러올 수 있다. 양쪽 어깨를 골고루 사용하고 백의 무게를 가볍게 해야 한다.

■ 장시간 운전

이는 다리를 꼬고 앉는 것만큼 다리의 혈액 저류 현상을 발생시킨다. 100마일에서 150마일정도 운전을 한 뒤에는 차를 세우고 가볍게 걸음으로써 혈액 순환을 원활히 할 필요가 있다.

장거리 비행할 때도 마찬가지다. 전문가들은 “비행기를 탔을 때는 자리에서 일어나 화장실에 갈 것을 권고하고 싶다.” 고 말한다.

사진=shutterstock

경락 리프팅 마사지 전문!
올리브스킨케어
다독스 피부관리 작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다!

연말 감사 세일
(12월 말까지)

~~\$1000~~
\$800 (10회) **경락마사지**
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

714.735.8844 7041 Western Ave. #C,
Buena Park, CA 90621

한방 황로 좌훈스파

20가지 **한방성분 황토좌훈**으로
몸 깊숙한 곳까지
따뜻하고 건강하게!

- 산전, 산후 관리
- 체온 플러스, 순환 관리
- 갱년기 호르몬 밸런스 관리
- 디톡스를 통한 다이어트 효과
- 염증, 통증 완화
- 신진 대사와 면역력 증대
- 건강한 아름다움

T. 773.739.3031
124 Yorba Linda Blvd. Placentia CA 92870



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!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

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

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

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

김종진 내과 #200

뱅크 오브 아메리카
La Palma Ave

일마트 주유소