

심장 건강 지키기 위한 겨울철 수칙

겨울은 심장에 있어 '경고등'이 켜지는 계절이다. '미국 심장협회(American Heart Association)'에 따르면 낮은 기온이 뇌졸중, 심장 관련 흉부 통증, 심장 박동 이상, 심부전 및 심장 마비로 인한 사망 위험 증가 등에 영향을 줄 수 있다.

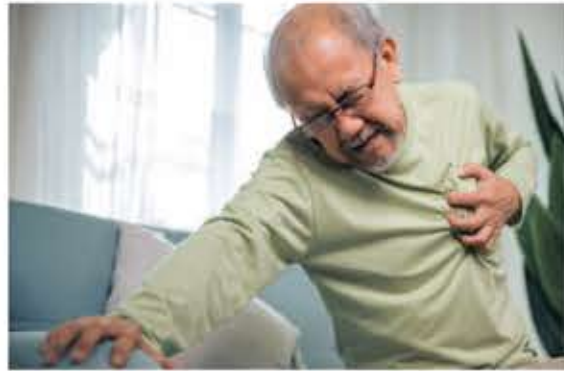
우리 몸은 체온이 떨어지지 않게 하기 위해 혈관을 수축, 피부로 가는 혈류를 제한해 혈압을 높이는데 이러한 변화가 심장마비나 뇌졸중 발생 가능성을 키울 수 있다. 겨울철 심장을 지키는 일상 속 실천 방법을 '코메디닷컴'이 소개했다.

■ 체온 유지 위한 든든한 옷차림

체온이 떨어지는 것이 문제이므로 최대한 체온을 유지할 수 있도록 옷을 껴입는 것이 심장 이상을 막을 수 있는 간단하고 기본적인 방법이 될 수 있다. 차가운 공기를 마시지 않도록 마스크를 쓰는 것도 도움이 된다. 그렇다고 해서 너무 과도하게 옷을 껴입어 체온을 오히려 높이는 상황은 피하는 게 좋다.

■ 과도한 움직임 'No'

평소 몸을 많이 움직이지 않는 편이거나 심장 질환이 있다면 무리하게 몸을 움직여서는 안 된다. 갑자기 무리한 운동을 하기 버거운 상태의 심장. 플라그로 인해 부분적으로 막혀 있을 수 있는 혈관, 떨어진 온도로 잔뜩 수축된 혈관이 심장이 제대로 기능하기 위해 필요한 산



소가 풍부한 혈액'을 제대로 제공하지 못할 수 있기 때문이다.

또, 걸을 때는 되도록 천천히, 중간중간 휴식을 취하는 것이 좋다. 운동을 하기 전 충분한 준비운동이 필요한 것처럼, 추운 겨울날 갑자기 몸을 움직일 때는 몸이 무리 없이 적응할 시간을 줄 수 있도록 최대한 천천히 움직여야 갑작스러운 심장 기능 이상을 막을 수 있다.

■ 겨울 스포츠 무리는 '금물'

겨울이 오면 스케이트, 스카니 스노보드 등을 즐기려는 사람이 많다. 하지만 아무리 건강한 사람이라도 추운 날씨에 과격한 운동을 하는 것이 신체는 물론 심장에 무리를 줄 수 있는 만큼 틈틈이 휴식을 취하는 것이 중요하다. 몸을 움직이는 행위 자체는 심장 건강을 지키는데 중요하고 또, 필요하지만 무리할 경우 문제가 생길 수 있다는 사실은 염두에 두어야 한다.

또, 걷기나 조깅 등 매일 운동을 할 결심이 섰다면 시작 시기를 굳이 너무 추운 날이나 겨울보다는 야외활동에 적합한 때로 선택하는 편이 좋다. 겨울철에는 길이 미끄러울 수 있기 때문에 안전상으로도 좋은 선택이 아니다. 이미 시작했다면 되도록 혼자보다는 친구나 가족 등과 함께 운동을 하도록 한다. 겨울이라도 운동을 하면 쉽게 땀을 흘릴 수 있기 때문에 충분한 수분을 섭취하는 것도 중요하다.

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!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

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