

“TV시청 반으로 줄이면 1마일 걷는 효과”

TV 보는 시간을 줄이면 본격적인 운동을 한 것처럼 칼로리 소모 효과가 나타나 과체중이나 비만을 막는 데 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다.



시청을 줄이고 집안일, 요가, 스트레칭 등 가벼운 활동을 하는 것만으로도 칼로리 소모 효과가 있는 것으로 나타났다. TV 시청을 줄인 그룹은 그렇지 않은 그룹에 비해 하루 평균 120칼로리를 더 소모했다.

미국 버몬트대 연구팀은 TV 시청 시간이 하루 평균 3시간 이상인 36명을 대상으로 TV 시청을 줄이면 칼로리 소모가 얼마나 더 많아지는지 임상 시험을 진행했다. 연구 대상자 중 20명은 3주 동안 시청 시간을 절반으로 줄이고, 나머지 16명은 종전대로 시청하도록 하고 두 그룹의 소모 칼로리를 비교했다.

연구팀은 “이는 하루에 1마일을 걷는 것과 같다”고 설명했다.

연구팀은 이어 “이 연구는 짧은 기간 연구였기 때문에 TV 시청을 줄이는 것이 체중 감량으로 직접 이어지는 않았지만 비만이나 과체중 예방에 긍정적인 영향을 미친다는 것이 확인됐다”며 TV 시청을 줄이면 만성수면장애 완화에도 도움을 받을 수 있다”고 덧붙였다.

이들은 음식 섭취량은 제한하지 않았고, 트레드밀 등을 이용해 따로 운동을 하지 않았다. 연구 결과 TV

사진=shutterstock

춤추면 허리둘레 줄고, 혈압도 낮아져



춤을 추면 체중, 허리 사이즈, 체지방량이 줄어드는 것으로 드러났다.

중국 후난대 연구진은 과체중 등 비만으로 고생하는 646명의 사람들을 대상으로 10개의 다른 연구를 진행한 결과 적어도 3개월 동안 규칙적으로 춤을 추면 비만 참가자의 체질량 지수(BMI)와 지방이 감소하고 허리 둘레가 감소해 신체 구성이 개선되는 것을 발견했다. 연구 대상에는 과체중 아동과 파킨슨병 환자도 포함됐는데 둘 다 모두 상당한 개선 효과를 보였다.

특히 재즈와 힙합과 같은 창의적인 댄스가 발레나 볼룸 댄스와 같은 전통적인 댄스에 비해 지방 감소 효과가 큰 것으로 나타났다. 또 춤을 추면 혈압이 낮아지고 정신 건강이 개선됐으며 당뇨병, 담석, 고혈압, 심혈관 질환과 같은 질환도 개선된 것으로 나타났다.

연구진은 “유산소 운동, 저항력 운동, 고강도 인터벌 트레이닝 등에서도 비슷한 체지방 감소 효과를 보였지만 댄스는 전신 운동이면서도 피로도가 낮고 체지방 감소에 유리해 다른 운동보다 지속하기 쉽다”고 말했다.

연구진은 “운동, 오락, 사회성을 통합한 신체 활동의 한 형태인 춤은 운동에 대한 동기 부여를 촉진하는 데 타고난 장점을 가지고 있다”며 “특히 45세 미만의 사람들에게 적합하다”고 덧붙였다.

사진=shutterstock

얼굴 주름살 예방에 좋은 생활습관

얼굴의 주름살은 원숙함의 상징이다. 하지만 늙어 보이게도 만든다. 자신이 늙게 보이는 것을 좋아하는 사람은 없다. '웹 엠디' (webmd.com)가 주름살 예방에 좋은 생활습관 4가지를 소개했다.



■ 눈을 가늘게 뜨지 마라

눈을 가늘게 뜨고 것과 같은 반복적으로 얼굴 근육을 찡그리는 동작은 피부 표면 아래에 흠을 만든다. 이 흠이 결국 주름살이 된다.

눈을 크게 뜨고 있는 게 좋다. 필요하다면 안경을 써라. 햇살로 생기는 눈가 주름을 막으려면 선글라스를 써야 한다.

■ 연어와 콩을 먹어라

연어는 아름다운 피부를 가꾸는 데 좋은 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 오메가-3 지방산을 많이 함유하고 있다. 오메가-3 지방산은 피부에 영양분을 제공해 주고 주름살을 없애는 데 좋다.

또 콩은 피부가 햇빛에 노출돼 나타나는 광노화를 막아준다.

■ 얼굴을 너무 자주 씻지 마라

너무 자주 씻으면 주름살을 막아주는 보호막 역할을 하는 지방과 수분이 없어진다. 피부 보호 성분이 없는 비누를 쓰고 있다면 젤이나 크림 형태의 세안제로 바꾸는 게 좋다.

■ 반듯하게 자라

옆으로 누워 자면 볼과 턱에 주름살이 남게 되고, 얼굴을 파묻고 자면 이마에 생길 수 있다.

사진=shutterstock



SMTACUPUNCTURE

• SPORTS MOTION THERAPY •

• 스포츠 손상 • 관절 질환 • 현대인의 목 • 어깨 통증 • 자세변형

한방치료 / 물리치료 / 최신 장비 사용

한방병원

☆ 침, 부항, 한약

☆ 추나요법(자세교정)

☆ 운동요법

경력

- Acupuncture L.Ac
- 한국 물리치료 경력 20년 이상
- 한국 스포츠 물리치료 정회원
- 한국 야구 국가대표 재활 트레이너

진료과목

- 교통사고 후유증
- 테니스, 골프 엘보우
- 손목 터널 통증 / 족부 통증
- 퇴행성 관절질환
- 오십견 / 안면신경 마비

〈각종 보험〉
서울 메디칼 그룹
HSA / FSA
비보험 환영

T. 714.519.3022

100 N State College Blvd Suite E, Fullerton, CA 92831 | www.SMTAcupuncture.com

5 State College Blvd
E Chapman Ave
★
E Commonwealth Ave