

“달릴수록 건강하다” ... 뇌졸중 위험 뚝, 수명 늘어나

특별한 운동을 배우거나 거창한 계획을 세우지 않더라도 걷거나 가볍게 달리는 것만으로도 훨씬 건강한 몸과 마음을 가질 수 있다. 미국 건강정보매체 '에브리데이헬스(Everyday Health)'는 달리기가 심혈관 및 심장 건강을 증진하고 뼈와 마음 건강은 물론 체중 감량까지 가능한 좋은 운동이라고 소개했다.

■ 심혈관 체력 기르고 심장까지 튼튼

달리기는 대표적인 유산소 운동으로 심혈관 기능을 개선하고 관련 체력을 높일 수 있다는 것이 가장 큰 장점이다. 달리기를 하면 심장과 폐가 평소 보다 훨씬 많은 산소를 혈류와 근육에 공급할 수 있고 이에 더 오래, 많이 달릴수록 심폐 기능도 좋아진다.

심혈관 체력이 좋아지면 심장 건강도 잡을 수 있다. 22개 임상 시험에 대한 메타 분석 결과에 따르면 꾸준한 달리기가 만성 고혈압 환자의 혈압을 낮추는데 도움이 되는 것으로 나타났다. 15년간 5만 5000명 이상 성인의 관련 데이터를 분석한 한 대규모 연구에 따르면 달리기를 하는 사람은 그렇지 않은 대조군에 비해 심장마비나 뇌졸중으로 사망할 확률이 45%나 낮았다.

■ 나이 많아도 달리기, 뼈 건강도 개선

달리기가 관절과 뼈에 주는 충격이 커 나이가 들거나 관절이 좋지 않은 사람에게 좋지 않다고 생각하는 사람이 많다. 하지만 너무 무리한 강도가 아니라면 오히려 뼈와 관절 건강에 도움이 된다.



단, 갑자기 너무 강한 강도로 달리면 관절이나 뼈에 무리가 되고 부상을 입을 수 있으므로 워밍업으로 가볍게 달리는 것부터



터 시작해 서서히 강도를 높이고 몸에 무리라는 신호가 나타나면 자신의 상태에 맞게 강도를 조절하는 것이 좋다. 달리기에 더해 근력 운동을 함께 하면 운동으로 인한 부상 위험을 낮출 수 있다는 연구 결과도 있다.

■ 만성 질환 위험 감소, 수명은 늘어

미국 '질병통제예방센터(CDC)'에 따르면 꾸준한 달리기가 비만, 제2형 당뇨병, 심장병은 물론 여러 유형의 암 등 만성 질환 예방에 도움이 될 수 있다. 1000명 이상 성인을 대상으로 평균 6.5년 추적 관찰을 한 결과 제2형 당뇨병에 걸릴 확률이 달리기를 하지 않은 대조군에 비해 28% 가량 낮았다는 연구 결과가 있다.

또 다른 연구에 따르면 달리기를 하는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 조기 사망 위험이 25~40% 정도 낮고 3년 정도 더 오래 사는 경향을 보인 것으로 나타났다.

■ 우울감 날리고, 살도 빼고

달리기는 신체 활기를 더하고 기분까지 좋게 만들어 우울증 개선 등 마음 건강을 챙기는 데 도움이 된다. 또 칼로리 소모량을 늘려 체중 감량에도 도움을 준다. 체중 감량 효과를 확실하게 높이려면 운동과 더불어 식단 변화, 식습관 개선 등이 필수다.

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!

믿을수 있는 최고의 의료진



김종진 내과와 함께하는

서울 메디칼 그룹

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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

뱅크 오브
아메리카
La Palma Ave
월마트 주유소

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

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