

■ 업그레이드 me

날씨 풀리는 봄철 운동 주의점



무리하면 毒... 굳은 몸부터 풀어 주세요

날씨가 술술 풀리고 있다. 아침·저녁으로 쌀쌀한 감이 있지만 운동하기에 더없이 좋은 시기. 봄이다. 봄철 운동은 전복 움츠러든 근육을 펴주고 신체리듬을 빨리 변화시켜 피로에 대한 저항력을 강화시켜준다. 그러나 날씨가 좋다고 평소엔 운동을 하지 않아 근력과 유연성 등이 저하된 상태에서 무리하게 시도했다가는 몸을 만들기는 커녕 망치기가 쉽다. 무리 없이 봄철 운동을 즐기기 위해서는 워밍업과 스트레칭으로 충분히 몸을 풀고 운동 강도를 서서히 높이는 것이 중요하다. 근육을 키우면서 일상생활에 활력을 불어넣을 수 있는 봄철 운동, 뭐가 좋을까.

◇자전거 타기=인체에 큰 부담을 주지 않으면서 건강에 유익한 운동이 자전거 타기다. 심박수를 적당히 조절하면서 운동할 수 있는 장점도 있다. 최근에는 탁 트인 공간에 자전거 전용 도로를 갖춘 지역도 늘어나고 있어 자전거족들이 위험 부담을 줄이면서 즐길 수 있다.

다만, 무리할 경우 허벅지와 허리에 피로가 쌓일 수 있어 적절한 휴식과 강도를 택하는 것이 중요하다. 특히 오래 운동을 하지 않았거나 초보자가 무리하게 되면 근육통이나 아킬레스건 파열 등의 부상을 입을 수 있어 충분한 준비운동을 해줘야 한다.

무릎 통증을 막기 위해 페달이 밑으로 내려왔을 때 발이 다 닿을 수 있을 정도로 안장 높이를 조절하고, 갑작스레 주행거리를 늘리거나 가파른 경사를 오르는 일은 피하는 게 낫다.

아울러 자전거를 탈 때는 안전을 위해 헬멧, 전조등(라이트), 고글, 후면등(안전등), 장갑은 반드시 챙기는 게 필요하다.

자전거 타기, 초보자는 적절한 휴식 필수

헬스, 옆사람 따라 횡수·중량 늘리기 금물

줄넘기, 걷기·조깅 등 병행하면 효과 2배

◇등산·걷기=자연 속에 묻어낸 봄 정취를 느껴보며 산을 찾는 사람들도 급증한다. 등산은 심폐기능을 향상시킬 수 있는 유산소 운동으로 오르막과 내리막길을 걸으며 무릎과 허리 등을 강화하는 데 도움이 된다.

‘반드시 완주하겠다’는 생각 대신, 함께 가는 동료·가족과 가능한 한 대화를 나누거나 경치를 즐기며 천천히 올라가는 게 좋다. 걸음걸이는 일정하게 해 피로도를 최소화하고 리듬을 유지하는 게 좋다. 하산할 때는 허리를 낮춰 조심스럽게 발을 디디며 허리나 다리 부담을 줄이는 게 요령. 겨우내 산행을 쉬었다가 시작하는 경우에는 너무 험한 산은 피하고 반나절 정도에 마칠 수 있는 코스가 적당하다.

산에 오르기 전 ▲어깨 너비만큼 발을 벌린 후 상체를 천천히 숙이기 ▲허리 높이 정도의 바위에 다리를 올린 후 상체 숙이기 등을 통한 스트레칭은 필수다.

굳이 산을 오르지 않더라도 천천히 주변 경치를 즐기며 걷는 것도 도움이 된다. 전남도와 22개 지자체는 산과 강, 바다 등 특색있는 자연 환경을 살려 문화와 자연생태를 느낄 수 있는 ‘걷기 좋은 길’을 조성하는데 앞다퉈 나서고 있다.

섬진강을 따라 광양시 다압면 매화마을을 둘러

보는 탐방로나 구례 산수유 꽃길, 곡성 태안사 숲길 등은 봄맞이 여행지로도 손색 없는 ‘명품 걷기 운동 코스’다.

◇헬스=날씨가 풀린데다, 노출의 계절인 여름을 앞두고 건강을 다지면서 ‘몸매 관리’까지 하겠다며 회원들이 부쩍 늘어나는 게 헬스장이다. 시간을 임의로 조정할 수 있고 비용 부담이 적은 점도 장점이지만 혼자 하는 운동이라 쉽게 싫증나기도 한다.

처음 시작하면서 무리한 웨이트 트레이닝은 몸을 망치기 쉽다. 다른 사람을 따라 중량을 높이거나 횡수를 늘리는 것은 절대 금물이다. 운동 종류와 강도 선택은 헬스장 트레이너의 도움을 받아 시작하는 게 좋다.

◇조깅·인라인=겨울을 나면서 불어난 체중을 조절하는 데 적합한 운동이 조깅이다. 운동 전에는 반드시 발목·무릎·허리 등의 관절을 충분히 풀어



군살도 빠진다. 줄넘기만 하는 게 아니라, 걸기나 가벼운 조깅으로 몸에 열을 낸 뒤 하거나 오래 하는 게 효과가 크다. 줄넘기를 할 때 좋은 길이는 줄의 중앙을 밟고 서서 줄을 당겼을 때 손잡이가 가슴과 배꼽 사이에 있는 게 적당하고 단단한 콘크리트나 아스팔트는 피하는 게 낫다.

◇자기 몸에 맞는 운동 고르고 아무리 좋아도 이럴 땐 피해야=오존 농도가 높거나 대기 중 먼지나 꽃가루가 많이 날리는 시기는 운동의 효과보다는 오염된 공기로 인해 받는 피해가 더 크니 야외활동을 삼가는 게 좋다. 오존 농도가 높은 오후 2~4시 사이도 운동 시간으로는 적절치 않다.

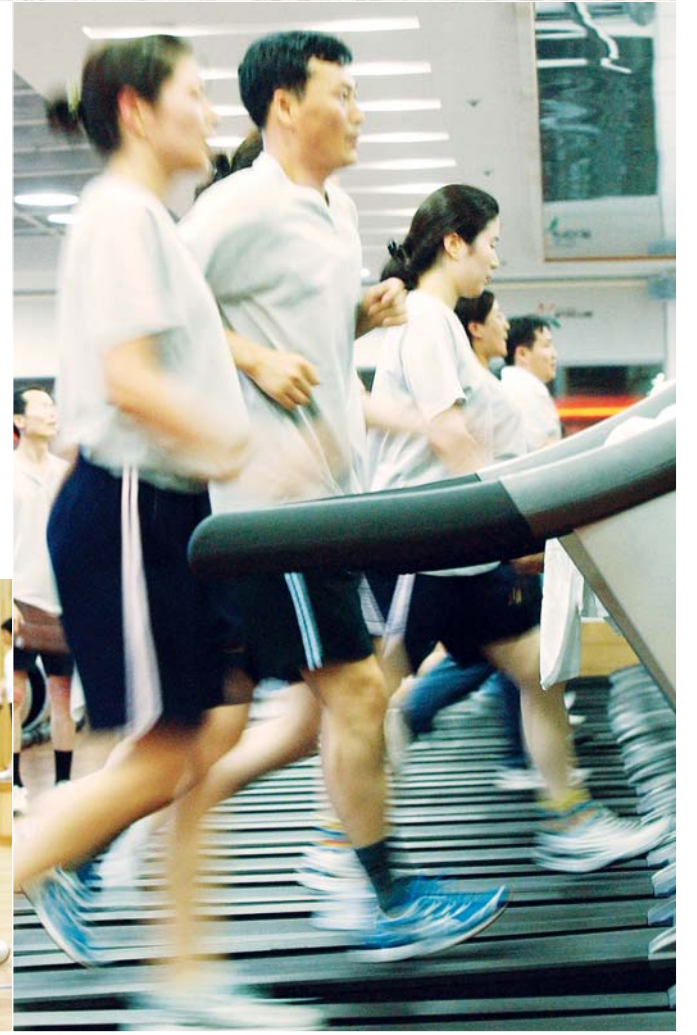
무릎·오한·피로 등 감기 증세가 있다면 아예 운동을 하지 않는 게 낫다. 또 맨손체조나 스트레칭 정도로 강도를 낮추는 게 좋다.

고혈압 환자는 미리 혈압을 점검, 운동 여부를 결정하는 것이 지혜다. 샤워나 목욕으로 운동 후 근육과 골격의 피로를 풀어주는 것도 좋다.

봄철 운동은 부담 없이 가볍게 할 수 있으면서 심폐기능을 향상시키고 체지방을 소모할 수 있는 유산소 운동이 좋다. 10대와 20대는 줄넘기, 달리기, 축구, 농구 등이 체력증진과 유지에 도움이 된다. 특히 10대는 줄넘기, 농구 등으로 성장판을 자극해주는 운동이 좋다. 30대는 바쁜 직장생활 속에서도 틈틈이, 꾸준히 할 수 있는 운동을 골라야 한다.

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr /사진=김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

봄철 운동을 즐기기 위해서는 워밍업과 스트레칭으로 충분히 몸을 풀고 운동 강도를 서서히 높이는 것이 중요하다. 워밍업부터 인라인, 자전거 타기, 헬스, 배드민턴.



열심히 일한 당신!
진심으로 사랑합니다!

광고심의필: 1091-0300

“가장 좋은 약은 사랑입니다!”

과도한 업무, 무한 경쟁압박, 쌓이는 스트레스로 인한
과로, 잦은 과음으로 지치고 힘든 나의 간-
이제, 사랑이 필요합니다!
미래의 성공한 인생과 행복한 가족을 위해 열심히 일한
당신을 진심으로 존경하며, 감사하고 사랑합니다!

간장질환은 우리나라 국민 전체 사망 원인 중 5위를 차지하고, 특히 40대에서는 1위를 차지할 정도로 많은 사람들이 간장질환을 앓고 있습니다. 만성 간장질환자의 60~70%가 바이러스성 간염과 관련되어 있으나, 알코올이나 약물, 비만 등도 간장질환을 유발하는 주요 인자로 여겨지고 있습니다. 특히 최근에는 잦은 음주로 인한 알콜성 간장질환자가 상대적으로 증가하고 있어 보다 건강한 내일을 위해 국제약품이 함께합니다.

간장보호기능 생약성분 및 비타민 복합제
리버비타 연질캡슐

손상된 간세포와 간조직을 재생하는- Carduus Marianus Extract가 함유된 만성 간질환, 독성 간질환 보조 치료제

*기타 제품에 대한 궁금한 사항이 있으신 분은 국제약품 본사 (경기도 성남시 분당구 아남동 53-2, 개빌/아케빌 TEL: 031-781-9081)로 연락주시길 바랍니다.