

준비운동 충분히 하고

몸이 움츠러드는 겨울이다. 겨울에는 추위 때문에 활동량이 줄어 체력이 떨어지는 것은 물론, 체질 채소 등의 섭취도 제한되기 때문에 면역력도 떨어지게 된다. 그래서 4계절 중 운동이 가장 필요한 계절이 바로 겨울이다. 그러나 삼성서울병원 스포츠의학실 박원하 교수는 "자기 몸에 대한 제대로 된 이해없이 운동에 대한 의욕만 앞세우다 보면 뇌졸중, 협심증 등의 질병을 키울 수 있다"고 말한다. 겨울철 운동에 있어 주의해야 할 사항들을 짚어본다.

체온 유지 36~38도 중요

겨울철 운동 이렇게 하세요

▽몸 활성화된 낮 · 저녁시간 운동

겨울이 되면 추위로부터 몸을 지키려는 생리작용으로 인해 뇌졸중이나 중풍 등의 질병 발생률이 높다. 특히 고혈압 환자는 추위에 무방비 상태로 노출됐을 경우 혈관이 급격하게 수축되고 심장 부담이 증가돼 뇌출혈, 심근경색 등에 대한 위험이 커진다. 당뇨, 고지혈증 등의 만성병 환자들이나 40살 이후의 사람들은 기온 하강에 따른 신체변화에 특히 주의해야 한다.

그래서 겨울철 운동 시간대로는 기온이 조금 오른 낮 시간이나 몸이 충분히 활성화된 저녁 시간이 좋다. 이른 새벽이나 늦은 밤은 가능한 피하도록 한다.



▽준비운동은 실내에서 약간 땀 날 정도로

겨울에는 활동량이 줄어 몸이 뻣뻣하다. 준비운동은 위축된 신체 상태를 '운동' 상태로 전환시키기 위해 반드시 필요하다. 근육과 인대 등의 인체 조직이 활성화되면 민첩성, 유연성 등이 증가해 발목이나 무릎, 허리 등의 부상을 줄일 수 있다.

그러나 준비운동에도 수칙이 있다. 영하의 온도에서는 체온이 쉽게 올라가지 않기 때문에 준비운동은 실내에서 하는 것이 좋다. 몸에서 조금 땀이 날 정도의 약한 강도로 빨리걷기와 제자리 뛰기, 스트레칭 등을 번갈아 진행하면 된다.

▽장갑 · 목도리도 찬바람 피하고 젖은 운동복 삼가

겨울철 운동의 핵심은 체온 관리다. 정상적인 체온을 유지하지 못하면 신체기능이 떨어져 작은 충격에도 부상을 입기 쉬우므로, 36~38도도 체온을 유지하

는 것이 중요하다.

체온 손실을 막기 위해 겉옷은 추위와 더위를 차단할 수 있는 재질의 옷을 입고 속옷은 땀의 흡수가 빠른 면소재를 택한다. 또한 손, 머리, 목덜미가 찬바람에 노출되지 않도록 장갑이나 모자, 목도리 등을 반드시 착용한다.

젖은 운동복이나 장갑은 동상의 위험이 있을 수 있으므로 피하도록 한다. 또한 운동 후에는 땀이 식는 과정에서 체온을 쉽게 빼앗길 수 있기 때문에, 재빨리 목욕하고 마른 옷으로 갈아입는다.

▽유산소 운동 바람직...젖은 마음 건강까지 챙겨

관절과 근육 등이 추위로 굳어져 있는 겨울에는 평소 대비 운동량을 조금 줄이는 것이 좋다. 러닝, 조깅 등 유산소 운동의 경우 자기 최대 운동능력의

60~80% 정도만 발휘하도록 한다. 등에 땀이 약간 배면서 주위 사람과 대화를 할 수 있을 정도면 된다. 일반적인 겨울철 운동으로는 조깅, 빨리 걷기, 수영 등과 같은 유산소 운동이 바람직하다. 추위를 견디기 힘든 사람은 조깅머신이나 헬스기구를 이용하거나 스피닝(실내자전거에 에어로빅을 결합한 운동) 등으로 체력을 단련하면 된다. 108배, 1080배 등 짝 수행 역시 몸과 마음의 건강을 동시에 챙길 수 있는 겨울철 실내 운동으로 좋다.

강신재 기자 thaisw@buddhapia.com

(도움말: 삼성서울병원 스포츠의학실 박원하 교수, 하늘스포츠의학클리닉 조성연 원장)



일러스트=최정근

최윤근 교수의 **아유르베다 읽기** (33)

자극없고 끈적임 덜한 참기름 적당

어떤 오일이 마사지에 좋은가- i

귀가 추서울 때 따뜻하게 데운 겨자유를 아픈 곳에 흘려 넣으면 효과적이다. 종기가 부풀어오르거나 근육 강직, 관절 염좌에도 효과가 탁월하다. 위와 복부를 겨자로 마사지하면 비장 증대 치료에 효과적이고 머리에 오랫동안 정기적으로 마사지를 하면 머리카락의 노화, 탈모, 백발화를 예방해 준다. 피부 가려움증엔 약간의 장뇌유를 함께 섞어 문질러 준다.

'올리브 오일'은 매끈한 감촉과 함께 약간 끈적임이 있으며 열을 낸다. 성분으로는 단백질과 무기질, 올레인이 많이 들어 있다. 서구와 지중해 지역, 중동 지역 국가에서는

무거우며 열을 낸다. 아유르베다 의사들은 이러한 참기름을 의학적 기름의 주 요소로 즐겨 사용하고 있다. 참기름에는 세사몰과 세사몰린이라는 두 가지 항산화제가 함유되어 있어 부패함 없이 오래 사용할 수 있다. 바다에 의해 생긴 병을 치료해 주고 피부를 증가시키며, 카와 체질에는 적당하게 작용한다.

주요 영양소는 철, 인, 마그네슘, 동, 칼슘, 규산 등인데 특히 리놀레인이 많다. 또한 레시틴 성분은 내분비 기관에 좋으며, 그중에서도 신경과 뇌세포들에 좋은 효과를 가져다 준다. 같은 참깨라도 검정 깨에서 빼낸

올리브유 골 연화 방지 및 위장 활성화에 도움 검정 깨 기름은 모발 복원 · 피부 탄력 증진 효과

셀러드의 트레싱 용으로 널리 사용한다.

올리브유는 골의 연화를 방지해 주고 위장관 속에 있는 여러가지 균들의 조화를 돕는다. 담즙의 흐름을 활성화시켜 지방의 신진 대사를 증진시킨다. 통증, 관절염, 근육통, 염좌, 소아마비 등에 효과적이다. 종기, 부풀어 오르는 외상에 좋고 피부의 색소 형성에 도움을 준다. 단, 머리카락에는 효과가 적다.

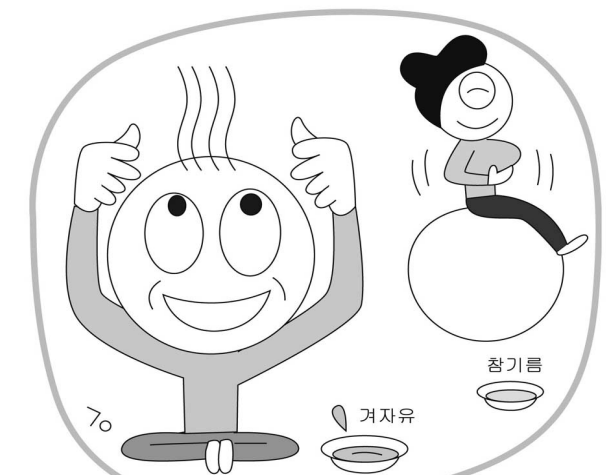
올리브유는 자스민이나 로즈, 라벤더와 같은 방향성 오일을 몇 방울 첨가한 뒤 점성이 덜 한 참기름 등과 섞어서 사용하면 좋다.

다음으로 참기름. 한국인의 식탁에 가장 많이 등장하는 기름이 바로 참기름이다. 고소하면서도 쓰고 짙은 맛을 내며, 매끄럽고

기름은 종기, 근육 통증과 굳어짐을 제거하고 피부를 강하게 하며 머리카락에 영양을 준다. 피부 건조증을 앓아 피부의 탄력성을 증진시키는 물론 조기 노화 방지에도 뛰어난 효과를 발휘한다.

여성의 경우 규칙적으로 사용하면 유방의 모양을 탄력있게 유지시키는 데 도움을 받을 수 있다. 머리카락의 노화를 방지해 줌은 물론 모발을 자연스런 색깔로 복원시켜 주며 정력을 증진시키는 데도 뛰어나다. 관절염과 통증 치료에도 좋다. 마사지에 기름엔 여러 가지가 있지만 중동 참기름이 활용 면에서 가장 적당하다. 겨자 오일처럼 피부를 자극하지도 않을 뿐더러 올리브 오일처럼 끈적끈적하지도 않기 때문이다.

■ 포천 중문의대



“정목스님과 함께 하는 밤”

프랑스 말 '꼬빵'은 친구라는 뜻입니다.
빵을 나누어 먹는 사이라는 의미의 이 말은
단지 빵 뿐 아니라
기쁨과 슬픔을 함께 나누는 의미가 들어 있습니다.

매일 밤 10시 5분 (50분) 여러분을 찾아가는
정목스님의 '마음으로 듣는 음악'은
불자 여러분의 기쁨과 슬픔을 함께 나누는
길동무(道伴)가 되어 드립니다.

www.bbsfm.co.kr 서울 FM 101.9 Mhz