



가을바람 솔솔~ 운동하기 '딱' 이네

가을철 운동 이렇게 하세요

때 늦은 무더위와 가을비도 그치고 완연한 가을로 접어들었다. 선선한 가을바람이 부는 이때엔 운동을 시작하는 사람이 늘어난다. 그러나 가을철 운동은 가벼운 마음으로 시작했다가 상해를 입거나 자칫 목숨을 잃는 경우도 적지 않으므로 충분한 주의가 필요하다. 건강하게 운동할 수 있는 법을 알아본다.

#1. 준비·정리운동은 필수

여름철 체력이 저하된 것을 고려하지 않고 갑작스레 무리한 운동을 하면 상해를 입기 쉽다. 또한 기온이 낮은 아침저녁에는 준비운동으로 근육을 충분히 풀어준 후 운동을 해야 근골격계에 상해를 입지 않는다. 특히 고혈압, 심장질환 환자의 경우 기온이 낮은 아침에 운동을 할 경우 반드시 준비운동이 필요하다. 준비운동은 10~20분 정도 스트레칭을 해 근육과 힘줄 등을 서서히 늘려 몸을 유연하게 만들어 준다. 스트레칭을 할 때는 손목, 발목 등 몸의 관절을 충분히 풀어주고 몸을 늘린 상태에서 10~15초 정도 유지하면 효과가 좋다. 정리운동은 운동 중에 변화된 맥박수와 혈압 등을 보통의 상태로 되돌려 놓는 기능을 한다. 가벼운 걷기나 맨손체조, 스트레칭 등을 쉬어서 천천히 마무리한다.

#2. 내 몸에 맞는 운동 하기

여름 내내 운동이라곤 하지 않던 사람이 갑자기 마라톤에

도전하거나, 무리하게 자전거나 인라인 스케이트를 즐기다 간 팔절로 고생하기 쉽다. 자신의 몸 상태를 정확히 파악한 후 적당한 운동을 선택해 욕심내지 않고 즐기는 것이 현명한 운동법. 걷기는 관절에 심한 부담을 주지 않으므로 노약자나 고혈압·심장병 환자, 비만인 등에 적합하다. 걸을 때는 발이 땅까지 닿는 운동화를 신고 허리를 곧게 편 후 시선을 앞을 향하도록 한다. 보폭을 너무 크게 잡으면 쉽게 지치므로 평소 걷는 걸음보다 약간 빠른 정도가 적당하다. 달리는 가장 손쉽게 운동 효과를 볼 수 있는 종목이다. 하지만 관절염이나 심장병이 있는 사람은 걷기부터 시작해 천천히 속도를 높여 가는 것이 좋다. 초보자는 2~3km를 20분 정도에 달리는 속도가 적당하고 2~3주마다 5분씩 달리는 시간을 늘려나가는 것이 바람직하다. 최근 애호가들이 늘어난 마라톤은 돌연사의 위험이 높으므로 충분한 준비가 필요하다. 협심증이나 심근경색 등 심장 계통에 질환이 있는 사람은 피하는 것이 좋고, 평소 건강을 지니는 사람이라도 전문가의 지도로 단계별 트레이닝을 거친 후 도전하는 것이 안전하다. 자전거 타기는 관절에 무리를 주지 않으면서 심폐 기능을 향상시킬 수 있는 운동이다. 그러나 다리에 국부적인 피로가 쌓이므로 적절히 휴식을 취하는 것이 좋다. 사고 시 충상을 예방하기 위해 헬멧을 반드시 착용해야 한다. 자전거는 다리와 팔의 길이, 어깨의 넓이 등에 맞는 것을 고르고, 급격한 오르막이나 내리막에서는 무리하지 말고 자전거에서 내려서 밀고 가거나 속도를 조절하는 것이 필요하다. 단풍이 절정을 맞는 10월 중순부터 11월 초에는 산행을 하는 사람들이 급격히 늘어난다. 중장년층이 갑자기 산행을 할 경우 심장과 혈관에 무리가 올 수 있으므로 산행코스를 무리하지 않게 정하고 산행 전 스트레칭과 맨손

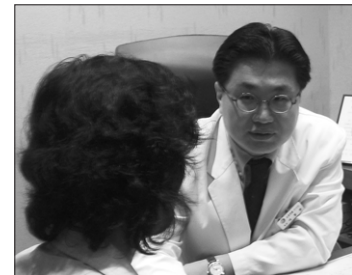
체조 등으로 준비운동을 한다. 가을 산은 일교차가 심하므로 얇은 옷을 여러 개 겹쳐 입는 것이 체온유지에 효과적이다. 당뇨병 환자의 경우 사망이나 초콜릿을 췌장 만일의 사태에 대비하고, 혈압이 높거나 순환기에 이상이 있는 사람은 가슴이 답답하고 두통, 구역질 증상이 있을 경우 그 자리에서 쉬도록 한다. 이 밖에도 수영이나 인라인 스케이트 등은 사전 준비운동과 기본 안전수칙을 지키면 남녀노소 누구에게나 알맞은 운동이다. #3. 건강상태 미리 체크해야 고혈압이나 당뇨병, 관절염 등의 질환을 앓고 있는 사람이라면 운동을 하기 전에 전문의와의 상담을 통해 몸에 맞는 운동 강도와 빈도, 시간 등 운동 처방을 먼저 받는 것이 좋다. 여성은 골다공증의 위험이 높으므로 줄넘기나 농구 등 두 발이 지면에서 떨어지는 운동은 피하는 것이 좋다. 평소 체력관리에 소홀했던 직장인이라면 마라톤 같은 고강도 운동보다는 산책, 걷기 등의 가벼운 운동부터 시작하도록 한다. 운동 강도는 자신의 최대 맥박수의 60~85%가 되는 것이 적당하다. 운동시간은 1시간을 넘지 않는 범위에서 최소 20분 이상 지속하는 것이 좋다. 운동시간은 대부분 아침과 저녁에 몰려 있지만, 고혈압이나 심장질환 환자는 기온이 급격히 떨어지는 새벽은 피하는 것이 좋다. 가을철은 일교차가 큰 만큼 밤 흡수가 잘 되고 열 손실이 적은 긴 소매 옷과 긴 바지가 적합하다. 반팔 티셔츠를 입을 경우 긴 소매 겹옷을 항상 준비하고 다녀 체온이 떨어지는 것을 막는다. 운동 후에는 젖은 옷을 빨리 갈아입어 열 손실을 막아야 감기에 걸리지 않는다. 여수령 기자 snoopy@buddhapia.com



5. 여성 갱년기 질환

갱년기는 특별한 질병이 아니라 노화로 인한 변화의 과정이다. 노화로 인해 여성호르몬의 분비가 줄어들게 되어 기존의 호르몬 사이클에서 유지하고 있던 기능이 붕괴되면서 기혈부족으로 인한 증상이 나타나게 되는 것이다. 갱년기는 보통 폐경 전 5~10년 사이를 말한다. 폐경이란 에스트로겐과 프로게스테론 두 가지 여성호르몬이 더 이상 분비되지 않아 월경이 6개월 이상 없는 상태로 대부분 50~55세 무렵에 폐경을 경험하게 된다. 이에 앞서 5~10년간 호르몬 분비가 감소하는 40대 중반쯤에 갱년기가 시작된다. "특하면 얼굴이 달

력이 떨어지게 된다. 그래서 기침이나 재채기를 할 때 자신도 모르게 오줌을 찰끔 흘리기도 한다. 또한 평소와 달리 집중력이 저하되고, 쉽게 흥분하며, 감정이 수시로 변하기도 하고, 고독감, 불안, 두통, 불면의 증상이 나타나기도 한다. 막상 폐경이 되고 나면 이 같은 극심한 감정의 변화는 다시 정상을 찾게 되고 안면 홍조 같은 신체 증상도 훨씬 완화되지만, 에스트로겐의 수치가 낮아져 골다공증이 빠른 속도로 진행된다. 심장병이나 뇌졸중 등의 위험도 폐경전보다 2~3배 높아지게 되므로 폐경 후 건강에 특별히 신경을 써야 한다. 한의학에서는 이러한 갱년기 증상들을 노화로 인한 자연스런 증상으로 보고 전신기능저하에 부족하여 심



초기엔 안면홍조·가슴 두근거림 증세 심장병 등 위험 증가로 건강관리 필수

한 신체에 각한 병에 걸린 것 같다"며 한의원 에 내원 했던 주부나 "가족들에게 짜증내는 일이 많아졌고, 늘 불안하고 사소한 일에도 화가 난다"는 주부 모두 갱년기 증상을 앓고 있는 것이다. 가장 흔히 나타나는 초기 증상은 폐경기 여성의 70~80%가 경험한다는 안면 홍조증상이다. 이는 에스트로겐의 분비가 감소하여 피부 모세혈관의 불규칙적인 확장으로, 시시때때로 얼굴, 목, 가슴 부위에 갑자기 뜨거운 기운을 느끼고 피부가 빨갛게 달아오르는 증상이다. 또한 가슴이 두근거리는 심계항진증, 머리카락이 빠지는 듯한 느낌과 혈관이 뛰는 것을 느끼는 증상, 두통과 오심(구역질), 불안증 및 안절부절 하는 증상이 동반되기도 한다. 에스트로겐의 감소는 피부와 상피세포에도 영향을 미친다. 에스트로겐의 분비가 감소하면 질과 요도계의 상피세포가 얇아지고 건조해지며 탄력성을 잃는다. 그리고 요도 상피세포가 얇아지면 방광의 조절

불자정보 | 648호

현대불교 buddhanews.com

범재골 금계포란형의 대 명당 대찰지지

사찰·기도원·요양원 최적지 (경남 의령읍 소재)

- 전 500평, 임야 94,000평
- 관리지역 70%, 농림지역 30%
- 남해고속도로에서 접근용이(10분 소요)
- 20번 79번 국도 접합지점, 교통편리 4통 5달 - 국도에서 조망권 탁월
- 인구 많고 주위 사찰 없음
- 전 500평, 15년생 대봉감 60주 임야 25,000평, 20년생 밤나무(관리양호), 연수의 3,000만원
- 임도유, 의령 군민 체육공원 인접
- 사찰허가가 가
- 약수터 1평당 4,000원

주인직접 011-550-0468
011-840-6740

포교당안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 부산 사상구법당 45평4층 건물중 4층시설 최상급가액: 보증금 800만원, 월 40만원시설비 3200만원 ●주차장 완비 051)313-5589	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 지하철 4호선 김유억 4번출구1분거리평수: 약 20평 (4층건물중 3층)보증금 1000만원, 월 50만원시설비 700만원스님 불사관계상 급 양도할 011-358-4252	전문문화예술 포교원 <ul style="list-style-type: none">위치: 서울 구로 8700세대 APT단지5층: 280평 중 법당, 공간 외 170평 세미나실, 공예문화원 110평6층: 원장 집무실, 요사채 70평가액: 2억 이상강서 제일의 포교도량 011-9814-0278	도심 암자안내 <ul style="list-style-type: none">마산시 완월동 산복도로변 주변 아파트 숲길 독립가옥삼존불(아미타, 지장, 관음) 1200만원도심에 위치한 암자 010-5363-1027 055)352-3722	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 익산시대지 151평법당 20평(슬라브)요사 30평(슬라브)화장실 2개가액: 9천만원 011-811-5466	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 부산광역시 동래구 온천1동4층 건물 4층평수: 60평보증금 2천만원, 월 35만원시설비 1,300만원 011-600-3120
천하 명당 절터 안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 경남 하동군 화개면대지 370평, 건평 60평가액 5억5천만원 010-2870-3330	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 경남 양산3층 건물에 3층, 재래식 큰 시장 안50평, 1,000만원에 30만원 시설 A급 시설비는답사후 결정 010-9809-5006	별장식 토굴안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 춘천시 강촌근교건물: 한옥식 휴식공간평수: 130평(중중량·도지는 모지별초로 대체)내용: 건축물 등기 완비 (방3, 입식부엌, 수세식 화장실, 정원)가액: 6천만원(절충가능)*방중환을 즐길 수 있는 아반야 010-6312-8637	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 경기도대지 1206㎡, 임야 130㎡, 요사 198㎡, 대웅전 109㎡, 삼성각 30㎡, 7층 석탑실 사용평수 약 600평정남향산세수려, 진입로 포장가액: 보신 후 협의요 011-9143-0098	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 강원도 속초 중앙동4층 건물중 3층, 건평 60평내부시설 황토로 되어있고 전통 좌측속품시설완비, 삼존불물만오시면 즉시 법회가능환자 치료하시는 스님이나 역할을 보시는 스님이면 최고인지보증금 1천만원, 월 40만원시설비 답사후 결정 010-9092-9972	포교당안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 서울역 부근평수: 약 45평4층 건물중 3,4층(옥상사용)삼존불, 지장보살, 신중단, 주불 약사불 100불, 영가단보증금 500만원, 월 50만원시설비 1,500만원스님 불사관계상 급 양도할 역할보시는 분 환영 011-225-8344
포교당안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 광명시 소하동 (서울 시흥대교 지나바로 앞)평수 70평 4층 건물중 4층, 시설완벽, 즉시법회가능, 스님 몸만오시면 됩니다.가액: 보증금 1,000만원, 월 80만원시설비 답사후 결정 011-9564-6669	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 충북 영동부지 200평법당 20평, 요사 30평벽돌집, 가구일체 양도전망좋고 무속인도 가능가액: 1억5천만원 (절충가능) 011-491-2347	포교당안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 전남 광주시 월산동대지 52평1, 2층 건물가액: 1억7천만원 (전세 7천만원)몰만 오시면 됩니다 017-602-9779	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 원주시 평원동평수: 60평(2층)내부: 법당1, 큰방2, 좌안방1, 주방1, 마루대(황다용도실), 화장실2, 삼존불(아미타, 관세음, 지장보살) 영단있음, 에어컨(방난방겸용) 강변주차장 무료이용보증금 1천만원, 월 50만원시설비 2500만원스님 해외유학 관계로 급 양도할 011-9901-5000	사찰안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 충남 부여대지 180평, 건물(슬라브건물) 아래층 47평, 2층 47평,심야전기 보일러조립식 창고 10평,법당완벽 설비, 선풍기, 선풍기, 선풍기, 선풍기 갖추었음. 자연우물가액: 1억 5천5백만원 016-294-0261 010-7355-7388	포교원안내 <ul style="list-style-type: none">위치: 부산 남산동평수: 50평도시가스사용, 시설완비(시설최상급)보증금 2천만원, 월 50만원시설비 절충가능스님 개인사정으로 급양내 016-271-2545