From: kimbyung
Sent: Friday, December 04, 2009 7:47 AM
Subject: FW: ♣ 건강 보행법 ♣

건강정보중에도 가장 마음에드는 정보인것 갔읍니다. 잘따라 하면 9988 은 문제없을것 갔네요. Bobby,k

♣건강 보행법♣

'약보(藥補)보다 식보(食補)가 낫고,

식보 보다는 행보(行補)가 낫다'.

이 말은 명의 허준이 동의보감에서

밝힌 건강법이라고 하는데.....

좋은 약을 먹는 것보다 좋은 음식을 먹는게 낫고,

좋은 음식을 먹는 것 보다 걷는 게 더 좋다는

뜻이라고 합니다.

즉 좋은 음식이나 약보다 걷는 것이 건강에 가장 좋다는 것을 선조들도 이미 인정한 것이라고 하는군요. 그럼 내 몸에 맞는 건강 보행법 어떻게 알 수 있는지 알아볼까요?

무조건 걷기만 한다고 효과를 볼까?

같은 시간을 걸어도 최대효과를 누릴수

있는 방법은 무엇일까?

걷는 속도는 시속 6~8 ㎞가 적당하다.

평상시 걸음의 속도는 시속 3.5 ㎞. 이보다 빨리 걸으면서 땀이 나고 숨이 차는 속도가 걷기 운동에 적당하다.

무엇보다 중요한 것은 시간이다.

걷기운동의 효과는 강도, 시간, 횟수' 순이다. 한두번 빨리 걷는 것보다 강도가 다소 약해도 오랫동안 꾸준히 걷는 게 중요하다는 뜻이다.

보폭은 키의 45% 정도. 1m70 정도의 사람은

1m(1m70×0.45)의 보폭이 적당하다.

보통걸음의 보폭(70 ㎝)보다 40% 정도 더 넓게 걷는 것이다.

발이 땅에 닿는 순서는 뒤꿈치→바깥쪽→새끼

발가락→엄지 발가락 순으로 옮아가는 게 좋다.

발은 11 자형보다는 밖으로 15~20 도 벌어지는게 좋다. 인체 해부학적으로 발이 밖으로 벌어지는게 인간이 취하는 가장 자연스런 자세이기 때문이다.

우리나라의 평균수명을 보면,

1980 년 65.8 세,
1990 년 71.6 세,
2000 년 75.9 세,
2020 년 84.1 세로

급격하게 늘어나게 된다고 한다.

신체기능이 감소하는 노화현상은 40~45 세를 기점으로 급격히 늘어난다.

수명의 연장은 20 대의 청춘시절이 2 배로 늘어나는 것이 아니라 후반기 노년의 세월이 늘어나는 것이다.

▶ 걷기는 최상의 노화방지제

미국 국립노화연구소(NIA)는 절식과 운동을

가장 신뢰할 만한 노화 억제법으로 간주한다.

특히 운동은 90 대에 시작해도 늦지 않는다고 한다.
한 재활센터에 거주하는 90 대노인 10 명을 대상으로 8 주간 근력운동을 실시한 결과, 다리근육의 힘이 1.7 배나 늘었고 근육의 크기도 8%나 커졌다.

인류 중 가장 오래 생존한 프랑스의

잔 칼망(1997 년 122 세로 사망) 할머니는

85 세때 펜싱 교육을 받았고

백세까지 자전거를 타고 다녔다.

노인의 신체적 능력이 감소하는 것은 운동부족, 과도한 음주, 흡연 등이 축적된 결과일 뿐이다.

나이든 이후에도 운동을 시작하면

신체 균형은 물론 근력을 크게 향상시킬 수 있고

각종 질병으로부터 벗어나 생체나이를 거꾸로 되돌리기는

얼마든지 가능하다.

여기 두 명의 40 대 남자가 있다.

한 사람은 잘 단련된 운동선수같아 보이고

하루라도 운동을 안하면 죄의식을 느끼고

다음날 강도를 더 높이는 일명 운동광이다.

다른 한 사람은 군살은 붙었지만 하루 3Km

가량을 매주 네번 걷거나 조깅하는 사람이다.

쿠퍼 클리닉의 쿠퍼박사는 "후자가 더 오래 살 것"이라고 예상했다. 지나친 운동으로 생긴 과다한 유해산소가 운동광의 몸을 손상시킬 게 뻔하다는 것이다.

심한 운동을 하는 운동선수의 평균 수명이 다른 직업인보다 상대적으로 짧은 것을 보아도 지나친 운동은 오히려 해가 된다.

운동량이 지나치면

유해산소가 훨씬 많아져 면역 기능이 떨어지고

노화와 질병의 길로 들어선다.

하루에 만보를 걸어라!

만보기를 허리에 찬 뒤 편안한 신발을 신고

하루 1 만보를 걷는 것은 최상의 노화 방지제이다.

매일 30 분 이상씩 활기차게 걷는 것이 좋다.

단, 절대 무리하지 말고 천천히 시작하되 걷기 전과 걷고 난 후에 몸을 풀어주는 것을 소홀히 하지 말아야 한다.

질환이 있을 때에는 반드시 의사와

상의하여 운동 처방을 받는 것이 좋다.