



[강추] 노화를 늦추는 정말 쉬운 방법 한 발 서기

노화를 늦추는
정말 쉬운 방법
‘한 발 서기’

“노화는
다리에서부터 시작된다”는
말이 있다.

그런데 하체 근육의
쇠약이 생각보다 더 빨리
진행된다는
연구결과가 나왔다.

이르면 50대부터

관찰된다는 것이다.



미국 듀크대학 연구팀은
30대에서
100세까지의 성인남녀
775명에게 기초체력과
지구력 테스트를
실시했다.

걸기, 한 발로 서기,
의자에서 일어서기 등
간단한 신체활동 위주로
테스트가 이뤄졌다.

미국 듀크대학 연구팀은 30대에서 100세까지의 성인 남녀 775명에게 기초체력과 지구력 테스트를 실시했다. 걷기, 한발로 서기, 의자에서 일어서기 등 간단한 신체활동 위주로 테스트가 이뤄졌다.



그 결과,
가장 먼저 쇠퇴하는 것은
‘한 발로 서기’와

‘의자에서 일어나기’로
50대부터 시작되는
사람이 많았다.

60~70대의
참가자들에게서는
지구력 및 걷기 속도
감퇴현상을
찾아볼 수 있었다.

그 결과, 가장 먼저 쇠퇴하는 것은 ‘한 발로 서기’와 ‘의자에서 일어나기’였다.

50대부터 쇠퇴가 나타나는 사람이 많았다. 60~70대의 참가자들에게서는 지구력 및 걷기 속도 감퇴현상을 찾아볼 수 있었다.

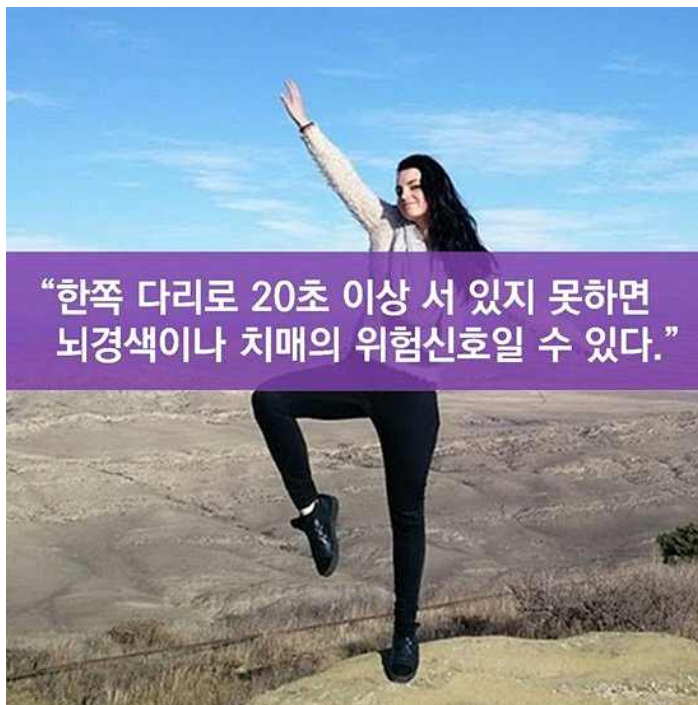


이에 대해 주요 연구자인
캐서린 홀 교수는
“노화로 인한

신체능력 감퇴는
지구력보다 하체 근력이
먼저 떨어진다고”면서

“이를 막기 위해서는
40대 이전부터
규칙적인 운동으로

몸을 움직이는 습관을
만드는 것이
중요하다”라고 전했다.



“한쪽 다리로 20초 이상 서 있지 못하면
뇌경색이나 치매의 위험신호일 수 있다.”

‘한 발로 서기’는
지난해 일본 교토대학이
발표한 연구에서도
그 중요성이
부각된 바 있다.

“한쪽 다리로
20초 이상 서 있지 못하면
뇌경색이나

치매의
위험신호일 수 있다”는
연구결과가 나왔기
때문이다.

당시 연구팀에 따르면
“MRI에서 뇌경색이

2곳 이상 발견된 사람 중
34.5%가 한 발로 서서
20초를 넘기지 못했다”
고 한다.



지난해 일본 교토대학이 발표한 연구에서도 ‘한 발로 서기’의 중요성이 부각된 바 있다. 당시 연구팀에 따르면, MRI에서 뇌경색이 2곳 이상 발견된 사람 중 34.5%가 한 발로 서서 20초를 넘기지 못했다.

만일 뇌 기능에
이상이 생기면 몸의 균형이
틀어져 한 발로 서기가
어렵다.

반대로 한 발 서기를
꾸준히 연습하면 혈류가
좋아지고,
뇌 활성화에도
도움이 된다.



“노화로 인한 신체능력 감퇴는 지구력보다 하체근력이 먼저 시작된다. 40대 이전부터 규칙적인 운동으로 몸을 움직이는 습관을 만드는 것이 중요하다.” -연구진 캐서린 홀 교수

당신은 과연
한 발로 서서 몇 초나
버틸 수 있는가.

절다고
방심은 금물이다.
일하는 틈틈이
한 발로 서는 운동을
실천해보자.

= 화 외신 프리랜서 =



만일 뇌 기능에 이상이 생기면 몸의 균형이 틀어져 한 발로 서기가 어렵다. 반대로 한 발 서기를 꾸준히 연습하면 혈류가 좋아지고, 뇌 활성화에도 도움이 된다. 일하는 틈틈이 한 발로 서는 운동을 실천해보자.



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

