



추운 날씨에는 꼭 모자를

노인들의
겨울 외출 시 필수 장비는
장갑, 모자,
목도리입니다.

수족이 차지면
심근경색과 노졸증의 원인,
머리로 빠지는 열량이
인체의 25%,
감기는 어깨와 목으로
들어온다는 어른들 말씀, 명심하시기 바랍니다.

날씨가 추워지면 마음도
움츠러들고
운동할 마음도 사라진다.

그러나 겨울에도
운동을 최우선 순위에 두고
계속해야 건강을 지키고
몸매도 유지할 수 있다.

영국 일간 텔레그래프가
날씨가 추워도
빠지지 않고 운동을 해야
하는 이유와 그 방법에
대해 소개했다.

◆머리, 심장에 신경 써라

영국 국민의료보험(NHS)의
이안 필립 교수는
겨울에는

‘4H
(head, heart, hip,
home:)
(머리, 심장, 엉덩이, 집)’에
신경을 쓰면서 운동해야
한다고 조언한다.

우선 집 밖에 나설 때는
모자를 써야 한다.

인체 열의 50%가 머리로
빠져나가기 때문이다.

또 심장을 생각하여
극단적인 기온 변화를
피하도록 해야 한다.

미끄러져
뼈를 다치지 않도록
엉덩이도 조심해야 한다.

그리고 집은
따뜻해야 하지만 너무

덥게 하면 안 된다.

또한 이렇게 추운 날
어째서 운동을 해야 하는지
그 이유를 3가지 정도
써보는 것이 좋다.

글은 전부 건강 관련
내용이어서는 안 된다.
파티에 멋있는
옷을 입는다든지,

스키를 멋있게
타겟다든지
하는 목표가 있어야 한다.

이 같은 목표를
스스로 확인해두면
운동을 실천할
가능성이 높아진다.



◆심장 튼튼해지고
기분 좋아져

그렇다면
왜 추운 날씨를
무릅쓰고 운동을
해야만 할까.

우선,
날씨가 추워지면
혈관이 수축되고 이에 따라
심장마비의 위험성이
높아질 수 있다는
사실을 알아야 한다.

또한
추운 곳과 더운 곳을
움거 다니면
혈액이 걸쭉해지면서
심장마비와 뇌졸중
위험이
높아지게 된다.

하지만 운동을 하면
혈액 순환이 좋아져
이런 위험을
피할 수 있다.

겨울에 운동해야 하는
또 다른 이유는

계절성 정서장애(SAD)에
걸릴 위험을 낮출 수
있다는 점이다.

SAD는
햇빛과 신체활동 부족,
영양소 중
특히 비타민D의

결핍으로 생기는 병이다.

정기적으로 적당한
강도의 운동을 꾸준히 하면
기분을 좋게 만들어 주는
엔도르핀의
분비를 촉진한다.

실외에서 운동하면
햇볕을 쬐 수 있기 때문에
비타민D 결핍을
막을 수 있다.

움츠러들지만 말고
날씨의 이점을
적극 살려야 한다.

침대에서 뛰어나와
겨울을 받아들이고
운동으로 자기 몸을 데우러
가는 것이다.

운동은 혈액순환을
좋게 한다.

특히 바깥에서
운동을 하게 되면, 체온을
따뜻하게 유지하기 위해
더욱 힘들게
움직일 수밖에 없다.

또한 심장박동 수와
운동 강도가 동일하더라도
더 많은 칼로리를 태울 수
있게 된다.

이것이 체중 관리에 도움이
되는 것은 물론이다.



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

