



올바른 운동 호흡법: 힘쓸 땐 숨을 내쉬여라

운동할 때 호흡을 의식적으로 조절하는가? 아니면 무의식적으로 내버려두는가?

많은 사람들은 올바른 운동 자세의 중요성에 대해서는 잘 알고 있지만 호흡 기술은 간과하는 경우가 많다. 근력운동중 호흡 방식은 근육 개입, 코어 안정성 (核心穩定性), 힘에 직접 영향을 미치는바 갈비뼈, 척추, 골반 위치까지 결정하는 핵심 요소이다.

횡격막은 단순히 공기를 들이마시고 내쉬는 역할만 하는 것이 아니다. 코어를 안정화하는 중추로서 골반저근, 심부 복근 등 근육과 함께 작용해 자세를 정렬하고 척추를 지탱하는 복부 압력을 만든다. 따라서 운동중 올바른 호흡 습관은 근육에 대한 산소 공급을 넘어 몸의 자연스러운 안정화 시스템 작동을 의미한다.

반면 근력운동중 잘못된 호흡 습관은 여러 문제를 일으킨다. 숨을 참으면 혈압이 올라가고 운동하는 근육으로 가는 산소 공급이 줄어든다. 얇은 흉식호흡은 갈비뼈를 뜯듯게 하고 어깨를 으쓱하게 만들어 다른 근육들이 보상 작용을 하게 되며 결국 목과 등

옆쪽에 긴장을 유발한다. 나이가 움직임을 약화시키고 부상 위험을 높인다.

움직임 연구가 다나 산타스는 운동중 힘을 쓰는 단계에서 숨을 내쉬는 중요성을 강조한다. 연구에 따르면 내쉬는 호흡은 신경계에 그 자세가 안전하다는 신호를 보내 불필요한 긴장을 줄이고 더 큰 힘을 내게 하여 통증 없는 움직임을 만든다. 의도적으로 숨을 내설 때 몸이 안정화 메커니즘을 작동시키기 때문이다.

횡격막이 상승하면서 복사근과 심부 코어 근육 (深层核心肌群) 이 수축되어 갈비뼈를 정렬시키고 척추를 안정화시킨다. 골반저근은 자연스럽게 올라가 허벅지 안쪽 근육과의 협응 (协同)을 강화하며 견갑골은 갈비뼈 위에 안정된 위치를 잡는다. 이러한 협응 활성화는 내부 안정성과 정렬을 만들어 근육이 더 강한 힘을 발휘하도록 돕는다.

네가지 기본 움직임 패턴에서 근력과 안정성을 극대화하는 핵심은 힘을 쓸 때 숨을 내쉬는 것이다. 코로 들이마시고 입이나 코로 내쉬는 것중 편한 방식을 선택하면 된다.

- **밀기**: 팔굽혀펴기, 오버헤드 프레스 (过头推举), 벤치프레스 (卧推) 등 미는 운동을 할 경우에는 숨을 들이마시며 준비하고 미는 동작을 하면서 숨을 내쉰다. 내쉬는 숨은 코어를 안정화시키고 전거근 (前臂肌群)을 활성화시켜 견갑골이 뜨는 것을 방지하도록 돕는다.
- **당기기**: 로잉 (划船), 턱걸이, 저항 밴드 운동 (阻力带训练) 등 당기는 동작을 할 경우에는 매달리면서 숨을 들이마시고 당기는 동작을 하면서 숨을 내쉰다. 당길 때 숨을 내쉬면 능형근 (斜方肌) 등 중앙 근육이 활성화되어 견갑골을 모아주고 코어 (核心)가 척추를 안정화시켜 강력한 움직임을 만든다.
- **웅크리기**: 스쿼트 등 앉을 때 숨을 들이마시고 일어설 때 숨을 내쉬며 갈비뼈가 골반 위에 서게 한다. 내쉬는 숨은 심부 코어와 골반저근 (骨盆底肌)을 활성화시켜 척추와 골반을 안정시킨다.
- **회전하기**: 나무 베기, 골프 스윙 (挥高尔夫球杆), 척추 비틀기 등 회전 동작을 할 경우에는 숨을 들이

마시며 시작하고 회전할 때 숨을 내쉰다. 내쉬는 숨은 복사근 (腹肌)을 활성화시켜 회전을 제어하고 힘을 실어주어 척추와 허리를 보호한다.

짧고 의도적인 숨 참기는 데드리프트 (硬拉)나 스쿼트 (深蹲)처럼 무거운 중량을 다룰 때 척추를 보호하는 발살바호흡 (巴洛赫呼吸法)으로 사용될 수 있다. 하지만 이는 숙련된 선수만이 사용해야 한다. 숨을 오래 참으면 혈압이 크게 오르고 심혈관질환이 있는 사람은 피하는 것이 좋다.

일상에서 호흡을 강화하려면 매일 의도적으로 횡격막 호흡을 연습해야 한다. 방법은 간단하다.

1. 허리를 곧게 펴고 앉아 랑손을 아래 갈비뼈 위에 올려놓는다.
2. 코로 숨을 깊게 들이마시고 내쉬면서 갈비뼈가 바깥으로 확장되고 좁혀지는 것을 느낀다.
3. 내쉬는 숨을 들이마시는 숨보다 조금 더 길게 유지한다.

하루에 여섯번만 해도 신경계 조절과 호흡 패턴 개선에 도움이 된다.

/ 종합

수면에 가장 좋은 3 가지 운동

2025년 7월, 북경중의약대학 연구팀이 《영국의학저널 - 증거기반의학》에 발표한 연구에 따르면 다양한 운동 방식 가운데 상대적으로 완만한 '느린 운동'인 요가, 태극권, 걷기의 수면 촉진 효과가 가장 뛰어난 것으로 나타났다.

연구팀은 1,348명의 불면증 환자 자료를 분석하고 7가지 운동 방식을 비교한 결과 요가·태극권·걷기 세가지 느린 운동이 수면 향상에 가장 효과적이라는 사실을 발견했다.

1 위 : 요가 - 수면시간이 길어지고 깊어지며 휴식 효과가 향상된다.

장점 : 효과가 가장 포괄적이나 거의 모든 수면 문제를 해결할 수 있다.

2 위 : 태극권 - 효과가 오래 지속되며 꾸준한 연습이 수면질을 높인다.

장점 : 효과가 안정적이고 지속력이



뛰어나 운동 직후뿐만 아니라 꾸준히 연습할수록 그 장점이 유지된다.

3 위 : 걷기 - 전반적인 상태를 개선하고 불면증 증상을 완화시킨다.

장점 : 낮시간의 피로 상태가 개선되고 불면증으로 인한 신체적 불편감이 현저히 줄어든다. 즉 수면 부족으로 인한 주간 피로, 집중력 저하 등 문제가 완화된다.

/ 인민일보

겨울에는 매일 목욕할 필요 없어



겨울철 목욕은 많은 사람들에게 고민되는 일이다. 결심하고 욕실에 들어가 따뜻한 물줄기를 맞으면 그 안에서 나오기 싫어진다. 이런 날씨에 정말 매일 목욕해야 할까?

❑ **며칠에 한번 목욕하는 것이 가장 좋을까**

목욕 빈도는 주로 개인의 필요와 선호도에 따라 다르다. '중국 피부 청결 지침'은 일반적으로 2~3일 간격으로 목욕하는 것을 권장한다.

특별한 상황에서는 어떻게 선택해

야 할까? 아래 정리된 내용을 참고하면 도움이 될 것이다.

❑ **매일 목욕이 필요한가**

목욕 빈도에는 고정된 기준이 없으며 반드시 매일 목욕해야 하는 것도 아니다. 목욕의 주요 목적은 피부를 깨끗하고 건강하게 유지하는 것이다. 피부 상태는 사람들의 생활방식, 건강 상태, 개인 취향 심지어 지역 문화와도 연관이 있다.

어떤 사람들은 작업중 피부가 쉽게 더러워지거나 운동을 많이 하거나 땀을 많이 흘리는 경우가 있다. 이런 사람들은 피부를 깨끗하고 편안하게 유지하기 위해 매일 목욕하는 것을 선호한다. 반면 일부 사람들은 땀을 별로 흘리지 않고 활동량이 적어 자주 목욕할 필요가 없으며 이들에 한번 혹은 그 이상 간격으로 목욕해도 무방하다.

너무 자주 목욕하면 특히 잘못된 방법으로 할 경우 몇가지 위험을 초래할 수 있다. 레를 들면 피부의 자연 유분층을 제거해 피부를 건조하게 만들어 가려움증을 유발할 수 있으며 심한 경우에는 습진이 발생할 수도 있다.

/ 중국과학보급넷

남성도 오는 ‘갱년기’, 이러한 신호 경계해야



녀성이 일반적으로 겪는 '갱년기'와 마찬가지로 남성도 비슷한 생리적 단계를 겪는데 의학적으로 '지발성 생식선 기능 저하' (迟发性性功能减退)라고 한다.

전문가에 따르면 우리 나라 남성의 '갱년기'는 여성보다 약간 늦게, 일반적으로 55세에서 65세 사이에 발생하는데 주로 체내 안드로젠 (雄激素) 수치 감소와 관련이 있다. 북경대학 제1병원당위 서기 강휘는 남성의 '갱년기' 증상은 다음과 같이 나타난다고 소개했다.

- ▶ 성력이 육하고 화를 잘 낸다.
- ▶ 혈압이 오르락내리락하고 내분비가 교란된다.
- ▶ 땀을 많이 흘린다. 어떤 사람은 손수건으로 땀을 닦은 후 짜면 물이 흐를 정도다.
- ▶ 평소 활동적인 사람이 갱년기가 되면 움직이는 것을 좋아하지 않게 된다.

- ▶ 성기능이 전반적으로 저해된다. 여성은 갱년기에 에스트로겐 수치가 '절벽식 감소'하는 것과 달리 남성은 '갱년기'에 들어서면서 안드로젠 수치가 점차적으로 감소한다. 따라서 다양한 증상이 점차 두드러지는데 종종 '중년 위기'로 간주되어 간과되면서 최적의 개입 시기를 놓치게 된다. 관련 증상이 나타나 정상적인 삶의 질에 영향을 미친다면 자발적으로 의사의 도움을 받아야 한다.
- ▶ '갱년기' 증상이 나타나면 혈액을 채취하여 호르몬 검사를 받을 것을 환자에게 권장한다. 특히 테스토스테론 (睾酮)과 유리 테스토스테론 (游离睾酮)을 검사해야 한다. 테스토스테론이 8nmol/L 미만 (정상상 11.5nmol/L 이상) 일 경우 안드로젠 보충을 위해 약물을 사용해야 하며 심각한 환자는 주사 등 방법으로 치료할 수 있다.

/ 중앙텔레비죤방송넷

후각 저하 시 관상동맥질환 의심해야

후각 저하가 치명적인 심장질환의 경고 신호일 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 미국 미시간주립대 연구진은 최근 국제학술지 《JAMA 이비인후과—두경부외과》에 발표한 논문에서 후각 기능 저하가 관상동맥질환 발생 위험과 연관돼있음을 확인했다고 밝혔다.

관상동맥질환은 심장으로 가는 혈류가 지방 성분에 의해 막히거나 좁아지면서 협심증, 심근경색, 심부전 등을 유발하는 질환이다. 전문가들은 이 질환이 대부분 예방 가능하다는 식이조절, 금연, 금주, 운동 등 생활 습관 개선이 가장 효과적인 예방법이라고 강조한다.

그러나 많은 환자들은 자신이 잠재적인 심장질환을 앓고 있다는 사실을 모른 채 지내며 일부는 증상이 심해진 뒤에야 병을 발견한다. 이번 연구 결과는 이러한 환자들을 조기에 찾아내 치료 시기를 앞당길 수 있는 단서를 제공한다는 점에서 의미가 있다.

연구진은 평균 연령 75세 성인 5,142명의 건강 상태를 약 10년간 추적 관찰했다. 모든 참가자는 연구 시작 당시 관상동맥질환 병력이 없었으며 미국 국립심폐혈액순환연구



소가 지원하는 대규모 장기 연구인 ARIC 연구그룹에 참여했다.

참가자의 후각 기능은 표준 12개 항목 냄새 식별 테스트로 평가됐으며 점수에 따라 좋음 (11 점—12 점), 보통 (9 점—10 점), 나쁨 (0 점—8 점)

으로 분류됐다.

10년간 추적 기간 동안 총 280명이 관상동맥질환 진단을 받았다. 이 가운데 후각이 좋음인 그룹은 83명 (4.4%), 보통인 그룹은 101명 (5.9%), 나쁨인 그룹은 96명 (6.3%)이었다.

/ 종합

연구진에 따르면 후각이 나쁜 사람은 후각이 좋은 사람보다 추적 관찰 첫 4년 동안 관상동맥질환 발병 위험이 약 두배 높았다. 다만 이 연관성의 강도는 시간이 지나면서 다소 약해졌다.

연구진은 “후각 저하는 코 부위의 비용종이나 신경퇴행성질환 같은 원인으로도 발생할 수 있지만 심혈관계 손상과도 밀접하게 연결돼있을 가능성이 있다.”고 지적했다. 또 “코 속 미세혈관이 손상되면 후각 기능이 떨어질 수 있는데 이는 혈관 건강이 나쁘다는 신호일 수 있다.”고 덧붙였다.

또한 후각 저하가 식습관, 정신건강, 로인층의 신체활동 수준에 부정적인 영향을 미쳐 관상동맥질환 위험을 높이는 간접 요인으로 작용할 수 있다고 강조했다. 실제로 후각 기능 저하가 동맥내 플라크 (斑块) 형성 같은 초기 혈관 손상 징후와도 관련될 수 있다는 설명이다.

한편 연구진은 “이번 결과는 예비적으로 해석에 신중을 기해야 한다.”면서 “향후 추가 연구를 통해 이러한 연관성을 확인하고 원인을 파악할 필요가 있다.”고 말했다.

/ 종합