

# 혈액형이 우리 몸에 미치는 영향

혈액형에 따라 성격을 분류한다든지, 이상적인 배우자를 고를 때 혈액형을 고려해야 한다든지 하는 말은 더 이상 낯설지 않다. 그런데 혈액형을 고려해야 하는 것은 그것만이 아니다. '더팁' (www.thetip.kr)이 잘 알려져 있지 않은 혈액형의 재미난 영향력 10가지를 소개했다.

### 1. 혈액형과 영양섭취

보이지는 않지만, 우리 몸은 종일 쉬지 않고 복잡한 작용을 해낸다. 예를 들면, 소화 작용같은 것. 사람들의 몸은 지방, 단백질, 탄수화물 등의 영양소에 각각 다른 반응을 보인다. 영양분을 소화 및 흡수하는 다양한 단계에서 혈액형이 중요한 역할을 하기 때문이다. 혈액형이 O형이라면, 단백질이 풍부한 식단을 섭취하는 것이 좋다. 반면, 혈액형이 A형인 사람들은 가급적 육류를 피하고 채소와 과일을 충분히 섭취해야 한다. 혈액형이 B형인 사람들의 경우, 흰살 고기 섭취를 줄이고 (꽃히는 음식만 먹는 대신) 건강에 좋은, 다양한 식단을 따르도록 노력할 필요가 있다. AB형의 혈액형을 가진 사람이라면 생선이 잘 맞고 지방, 특히 오메가3지방산이 풍부한 음식이 몸에 이롭다.

### 2. 혈액형과 운동

혈액형이 좋아하는 운동의 종류에도 영향을 준다는 사실을 알고 있었는지? 혈액형이 A형인 사람들은 요가 처럼 몸과 마음을 편안하게 하는 운동이나 조깅처럼 지구력을 요하는 운동이 적합하다. 반면, B형의 혈액형을 가진 사람이라면 암벽타기 혹은 무술처럼 체력은 물론 정신력을 강하게 다지는 스포츠를 좋아하는 경우가 많다.

### 3. 혈액형과 가족 계획

가족 계획을 세우고 있다면, 상대방의 RH 혈액형 또한 체크해주는 것이 좋다. 특히 여성이 RH- 형이고, 상대방 남성이 RH+ 형일 때는 특히 주의가 필요하다. 이와 같은 경우 태아는 대부분 RH+ 형일 가능성이 높고, 모



체가 RH+형에 대한 항원을 생성해내면서 태아 혈액의 적혈구를 파괴할 수 있기 때문이다. 적아세포증이라고도 불리는 이 위험한 상황을 방지하기 위해 사전에 의사와 상의하는 게 좋다.

### 4. 혈액형과 복부지방

남들보다 뱃살이 유독 잘 찌는 사람이 있다. 물론 성별(남자와 여자는 체내 지방 분산도에서 차이를 보인다) 혹은 평소 식습관에 따라 달라지기도 하지만 혈액형별로도 차이를 보인다. 혈액형이 A형인 사람들은 보통 탄수화물 소화능력이 뛰어나기 때문에 복부에 지방이 덜 물리는 경향이 있다. 반면 혈액형이 O형이라면, 주의하라. 이들은 보통 당 분해에 어려움을 겪기 때문에 뱃살이 두둑해지기 쉽다.

### 5. 혈액형과 질병

같은 질병에 대해서도 사람에 따라 다른 반응을 보인다. 혈액형이 면역체계에 적지 않은 영향을 끼치므로 혈액형 별로 취약 질환이 달라진다는 연구결과도 있다. 자신이 특정 질환에 남보다 더 취약한지 여부를 알고 싶다면 의사와 상담할 것.

### 6. 혈액형과 스트레스 취약성

특정 혈액형의 소심한 성격 등등의 '가설'에 가까운 이야기 외에 혈액형이 스트레스 반응에 영향을 주는 것은 어느 정도 사실이라고 한다. A형은 다른 사람들보다

코르티솔(스트레스 호르몬) 분비가 왕성해 스트레스를 자가 증폭하는 경향이 있다. 따라서 심장 건강과 주변 사람들을 위해, 좀 더 자주 휴식을 취하고 요가 등의 운동을 규칙적으로 해주는 것이 좋다.

### 7. 항원

항원으로 혈액형을 판별할 수 있는데, 흥미롭게도 이 물질은 혈액 내에만 있는 게 아니라 입에서부터 대장까지 소화기관 전체에서 발견된다. 심지어 폐 조직 혹은 코를 통해서도 혈액형을 알아낼 수 있다

### 8. 응급상황에서의 혈액형

응급실 의료진들은 혈액형 등 주요 의료 정보가 적힌 종이를 항상 소지하도록 권고한다. 극단적인 경우에는 이 작은 종이 조각이 당신의 목숨을 구할 수도 있다. 수혈이 필요한 경우 필요한 혈액형을 신속하게 찾아낼 수 있기 때문이다.

### 9. 혈액형과 성격

혈액형이 신진대사에 미치는 영향력이 상당하다는 것을 알았으니, 성격 역시 혈액형의 영향을 받는다는 이야기가 전혀 근거 없는 소리는 아니라는 사실 또한 알게 되었을 것이다. O형의 혈액형을 지닌 사람들은 보통 외향적이고, 창조적이며 집단으로 행동할 때 편안함을 느낀다. 혈액형이 A형인 사람들은 보통 조용한 성격에, 예술과 미학에 조예가 깊을 뿐 아니라 주변 사람들의 신뢰를 받는 경향이 있다. 야심만만하고 독립성을 중시하는 사람들이라면 혈액형이 B형인 경우가 많다. AB형의 혈액형을 지닌 사람들은 내향적이고 사려깊은 성격에, 혼자 보내는 시간을 즐긴다.

### 10. 혈액형과 생식능력

흥미롭게도 혈액형에 따라 임신 가능성도 달라진다. AB형 여성의 경우 임신에 도움이 되는 호르몬 분비량이 더 많아 다른 혈액형의 여성보다 쉽게 임신한다.



# 럭키타이어

## 20주년 감사 대 세일

## KUM HO TIRES 기간 5월 7일~6월 30일



TA 31 215 55R 17 \$80 Each

TA 31 205 55R 16 \$70 Each



NEW TIRES OIL CHANGE BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A Garden Grove, CA 92844

