

술, 적당히 마시면 건강에 좋을까?

애주가들이 흔히 하는 말이 있다. 술은 적당히 마시면 건강에 좋다는 것이다. 과연 그럴까?

술은 발암물질을 포함하고 있다. 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)는 알코올의 대사 부산물인 아세트알데히드를 1군 발암물질로 규정했다. 소량의 음주도 건강에 해로울 수 있다는 것이다.

암 예방에 관한 한 술은 '적당량'이 통하지 않는다. 한국, 미국, 유럽 국가들의 암 예방 수칙에는 "암 예방을 위해 하루 1~2잔의 소량 음주도 피하기"라는 내용이 들어있다.

음주는 현재까지 60가지 이상의 질병과 직, 간접적으로 연관되어 있다. 체장염, 알코올성 간염, 간경변, 뇌졸중, 뇌출혈, 고혈압, 각종 암 등이 음주로 인해 유발되거나 악화되는 질병들이다. 음주 운전이나 음주와 관련된 폭력 행위, 알코올 중독, 알코올 의존성 등의 정신사회적 문제 역시 음주와 관련된 질환으로 볼 수 있다.

숙취를 일으키는 물질인 아세트알데히드는 여러 암의 발생과도 관련



이 있다. 음주로 인해 발생하는 암으로는 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 간암, 대장·직장암 및 여성 호르몬의 변화로 인한 유방암 등이 있다. 하루에 50g 정도의 알코올 섭취를 하는 사람은 술을 마

시지 않는 사람보다 암 발생의 위험이 2~3배까지 증가한다. 음주와 흡연을 동시에 할 경우 위험은 더욱 커진다.

가벼운 음주가 대사증후군 발생 위험을 낮춘다는 얘기가 있었다. 하지만 근거가 없는 것으로 나타났다. 대사증후군은 고혈압, 당뇨병 등 각종 성인병이 복부비만과 함께 동시다발적으로 나타나는 병이다.

한 연구에 따르면 하루 알코올 섭취량이 30g(소주 약 2.5잔 또는 맥주 2잔) 이상인 남성은 음주를 하지 않는 남성에게 비해 대사증후군 발생 위험이 1.9배 높았다. 또 하루 소주 1~2잔(알코올 15~29.9g)을 마신 여성이라도 비음주 여성보다 혈압 위험이 3배, 높은 공복혈당 발생 위험이 2.1배였다.

가벼운 음주가 대사증후군 발생 위험을 낮춘다는 것은 사실이 아닌 것으로 드러났다.

'운동 전 물 마시기' 여름철 운동 잘 하는 방법

여름에 운동을 하면 땀이 많이 나고 체중도 많이 줄어 운동을 제대로 했다는 기분이 든다. 하지만 이는 단순히 몸 안의 수분이 줄어든 것일 뿐 실제 빠진 살과는 별 상관없다. 오히려 땀을 많이 흘리면 몸 안의 수분이 부족해져 전해질의 균형이 깨지고 요로결석 등 다른 질병을 얻을 수 있어 주의해야 한다.

1. 새벽에 운동하라!

아침에 운동하는 것이 좋은가 저녁에 운동하는 것이 좋은가 하는 문제는 오랜 논란 중의 하나이다. 전문가들은 여름철에는 새벽에 운동할 것을 권한다. 새벽의 시원한 공기가 운동하는 사람의 인내심을 증가시켜 운동 효과를 높이기 때문이다.

2. 운동 전에 물을 마셔라!

운동 도중에 물을 마시는 것도 꼭 필요하다. 하지만 그보다 더 중요한 것은 운동 전에 물을 마시는 것이다. 운동 전에 마시는 물은 수분 공급 외에 몸의 온도를 적절하게 유지하는 역할도 한다.

몸의 온도가 적절히 유지돼야 심장 박동 수도 오버페이스를 하지 않는다. 수분이 부족해 몸이 과열되면 더 많은 땀이 배출되고 탈수가 더 심해진다.

운동 도중에 몸을 식힌다고 몸에 물을 뿌리는 경우가 있는데 이는 별 도움이 되지 않는다. 몸의 온도를 적절히 유지하기 위해서는 운동 전에 물을 마셔야 한다.

3. 운동 전후 몸무게를 비교하라!

수분을 적절히 유지하는 가장 좋은 방



법은 운동 전과 운동 직후의 몸무게를 맞춰 주는 것이다. 운동 직후 체중이 운동 전보다 낮게 나왔다면 이는 살이 빠졌다고 기뻐할 일이 아니다.

오히려 그만큼 수분을 잃었다고 걱정해야 할 일이다. 500g정도 몸무게가 빠졌다면 같은 양(500ml)의 물을 보충해 줘야 한다.

4. 기능성 운동복을 입어라!

면으로 된 운동복은 여름철 최악의 선택이다. 면 운동복은 땀을 그대로 흡수해 축축한 채로 남아있다.

이런 상태로는 기본도 짊짊하지만 몸의 열이 효과적으로 배출이 되지 않아 몸을 더욱 뜨겁게 만든다. 따라서 열과 땀을 효과적으로 흡수한 뒤 배출하는 기능성 운동복을 입는 것이 바람직하다.

5. 몸이 적응할 시간을 충분히 줘라!

운동으로 인한 탈수를 막기 위해서는 몸이 운동에 적응할 충분한 시간을 줘야 한다. 갑자기 심한 운동을 하면 몸은 무더위와 운동량을 이겨내지 못한다. 따라서 몸이 더위와 운동에 모두 적응할 수 있도록 조금씩 야외 운동량을 늘려 나가는 것이 좋다.

2배의 사이즈로 확장 하며 새 가족을 모십니다

"Coming Soon"- Eyebrows, Tattoo, Fashion & Custom. Wigs, Hair Extension

OC 최고의 미용실을 꿈꾸며...

"우리, 함께해요"

OC, Buena Park 중심가에 위치하고 있습니다
한인을 비롯한 타인종 고객이 많습니다.

Healing과 편안함을 주는 넓고 깔끔한 인테리어-
2배의 사이즈로 확장하며

오래동안 함께 같이 성장할 수 있는 가족을 모십니다.



JM Beauty Inc.
Hair Salon & Wigs

The Beauty Box
Hair & Beauty

*스테이션 렌트

Hair, Nail, Eyebrows, Tattoo, Make-Up

*커미션 미용사-남,여

*직원 미용사-남,여

라이센스 필수,
영어, 중국어 가능자 우대

Call-714.404.9037

e-mail-beautybox7700@gmail.com

www.jmbeautybox.com

Yelp에서 the beauty box in Buena Park, CA의 5 stars를 확인하세요.

Yelp The Beauty Box in Buena Park, CA Instagram:thebeautybox_bp

Hair, Hair Extension, Hair & Scalp Treatment, Wigs, Tatoo, Nail, Eyelash.
T:714.404.9037, C:714.319.5166, *Contact-[Jane]
7700 Orangethorpe Ave.#3-#4 Buena Park, CA 90621

