

다리 꼬고 앉기가 유발하는 질병

다리를 꼬고 앉아 있는 습관을 가진 사람들이 많다. 그러나 전문가들은 “장기간 습관적으로 다리를 꼬고 앉으면 건강에 악영향을 미친다.” 고 말한다. 다리 꼬고 앉는 습관은 질병을 유발하기도 한다.

1. 척추측만증

다리를 꼬고 앉으면 다리와 연결된 골반이 한쪽으로 올라가 틀어진다. 골반이 휘면 몸의 균형을 잡기 위해 척추도 함께 휘다. 꼬아 올린 다리에 실렸던 힘이 허리 쪽으로 옮겨가기 때문이다. 다리 꼬고 앉는 자세가 습관으로 굳어지면 척추가 S자로 휘는 척추측만증이 발생하게 되며 더 심해지면 척추디스크를 유발하기도 한다.

2. 하지정맥류

다리를 습관적으로 꼬게 되면 하지정맥류가 발생할 수도 있다. 다리를 꼬면 혈관 벽이 얇은 정맥이 일시적으로 눌리고 피가 통하지 않게 되는데, 이 때 짓눌린 부분에 흘러야 할 정맥혈이 주변 다른 정맥으로 순환하면서 내압이 상승해 혈관 벽이 늘어난다. 이런 현상이 오랜 시간 반복되면 허벅지 부분의 혈액순환이 힘들어지고 종아리 부종을 가져온다.

다리에 통증이 있을 수도 있는데 이럴 경우에는 다리를 올리고 쉬는 게 좋다. 하지정맥류가 극도로 심해지면

출혈과 궤양, 피부 변색이 일어나며, 이 경우에는 반드시 치료가 필요하다.

3. 소화불량, 혈압 상승

다리를 꼬고 앉는 자세는 여러 문제를 만들어낸다. 가령 왼쪽 다리를 오른쪽 다리 위로 올린 자세로 식사를 하면 위의 입구가 넓어져 과식하기 쉽다. 이렇게 되면 간, 담낭이 압박을 받아 담즙분비에 이상이 생기기도 한다. 반대로 오른쪽 다리를 왼쪽 다리 위로 올리면 위 출구에 압박이 가해져 식욕부진, 소화불량을 불러올 수 있다.

혈액순환에 문제가 생기기도 한다. 장시간 다리를 꼬고 앉게 되면 혈액 수축 압력이 7% 정도 높아진다. 다리에서 흉부로 전달된 압력이 더 많은 혈액을 심장에 주입하게 만들기 때문이다.

혈압의 증가는 다리를 풀면 원래대로 돌아간다. 그러나 혈액 관련 질병이 있는 환자의 경우에는 특별한 주의가 필요하다.

다리를 꼬고 앉는 자세로 인한 질병을 최소화하기 위해 의자 밑에 발판을 놓고 그 위에 발을 올려놓으면 하체의 안정성이 커져서 다리를 덜 꼬게 된다. 또 앉을 때는 책상과 의자를 최대한 가깝게 유지하고, 팔걸이를 이용해 무릎을 팔로 분산시켜 몸통의 부담을 줄이는 것도 도움이 된다.

채식주의, 심장엔 좋지만 뇌졸중 위험 증가

식물성 음식만을 먹는 식생활 즉, 채식주의의 식습관을 유지하면 심장질환 발생 위험은 낮아지는 반면, 뇌졸중 위험은 증가하는 것으로 나타났다.

영국 옥스퍼드대학교 보건학과 연구팀은 평균 나이 45세의 남녀 4만8,000여명의 자료를 토대로 연구를 진행했다. 대상자들은 연구 시작 시점에서 뇌졸중이나 심장질환 병력이 없는 사람들이었다. 대상자 중 2만4,000여명은 육식을 하는 사람들이었고, 7,500여명은 채식주의에 약간의 육식을 섞어서 하는 부분 채식주의자였고, 1만6,000여명은 채식주의자였다.

18년의 연구 기간 동안 3,000여명에게서 심장질환이, 1,000여명에게서 뇌졸중이 발생했다. 뇌졸중 환자 중 500여명은 뇌 혈전으로 인한 허혈성 뇌졸중이었고, 300여명은 출혈성 뇌졸중이었다.

연구 결과, 채식주의자들은 심장질환이 발생할 위험

이 22% 낮은 반면, 뇌졸중 위험은 20% 높은 것으로 나타났다. 채식과 함께 생선을 먹는 부분 채식주의자들은 심장질환 위험은 13% 낮고, 뇌졸중 위험은 증가하지 않았다.

이번 연구를 주도한 타미 통 박사는 “채식 위주의 식사를 하면 체중이 줄고, 혈압과 콜레스테롤이 낮아지고, 당뇨병 유병률이 낮아지기 때문에 심장질환 발생 위험도 줄어드는 것 같다.” 며 “하지만 채식 위주의 식사는 비타민 B12와 같은 동물성 식품으로부터 얻을 수 있는 영양소를 결핍시킬 수 있다. 이런 영양소 부족과 함께 콜레스테롤 수치가 너무 낮은 것이 출혈성 뇌졸중과 연관이 있는 것으로 추정하고 있다.” 고 말했다.

뉴욕대학교 랑곤 메디컬센터의 선임 임상영양학자인 사만다 헬러 박사는 “채식주의자들이라도 음식이나 보충제 등을 통해 비타민 B12와 D, 오메가-3 지방산을 섭취할 필요가 있다.” 고 말했다.

치아를 하얗고 깨끗하게 유지하는 법

누렇게 변색한 치아는 사람의 인상에 부정적인 영향을 미친다. 그런데 누런 치아의 원인으로 흡연만 있는 것은 아니다. 커피나 녹차를 자주 마셔도 치아에 누렇게 색소가 침착한다. ‘코메디닷컴’ (kormedi.com)이 영국 일간지 ‘가디언’ 이 전한 치아 미백법 다섯 가지를 소개했다.

◆ 딸기

딸기는 빨갛지만 치아를 하얗게 만드는 천연 미백제로 꼽힌다. 연구에 따르면 커피 탓에 누렇게 변한 치아를 하얗게 만드는 데 도움이 된다. 딸기가 함유한 사과산 성분 때문이다. 성분 명에서 알 수 있듯이 당연히 사과도 비슷한 효과가 있다. 사과나 당근을 베어 물고 꼭꼭 씹으면 치아 사이 잔여물을 제거하는 효과도 있다.

◆ 치즈

이를 하얗게 하는 동시에 치아의 표면인 법랑질을 강화하는 성분이 있다. 게다가 치즈에 풍부한 칼슘 성분이 치아를 튼튼하게 한다. 빛깔이 희고, 표면이 단단한 치즈일수록 효과가 좋다. 예컨대 말랑한 브리나 블루치즈보다는 체더 치즈가 치아미백에는 더 도움이 된다.

◆ 베이킹소다

연구에 따르면 베이킹소다 성분이 있는 치약이 일반 치약보다 미백 효과가 더 뛰어나다. 그런 치약이 없다면 물 한 컵에 베이킹소다 한 티스푼을 타서 그 용액을 칫솔에 묻혀 양치하면 된다. 다만 베이킹소다 양치는 치아의 법랑질을 마모시킬 수 있으므로 가끔만 하는 게 좋다.

◆ 하루 4회 칫솔질

오전에 두 번, 오후에 두 번 하면 좋다. 머리가 작은 칫솔로 입안 구석구석을 닦아준다. 칫솔질 후에 치실로 마무리하고 물로 헹궈내는 게 좋다.

◆ 치과

과일이나 칫솔질로는 해결되지 않는 치아 변색 및 착색은 전문가의 도움을 받는 게 좋다. 전문적인 치아 미백 재료들은 조심스럽게 다루어야 하는 화학물질이므로 미용 업소보다는 치과 전문의의 조력을 받는 게 바람직하다.

www.isemusa.com

세금보고 미국 전 지역 서비스

PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 이세진(Skyler S. Lee)
공인세무사 (E.A.)
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office 714.530.0030
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621
*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com