

취침 전 물 섭취, 혈액·혈관 건강 도움

건강하게 오래 사는 '건강 수명'은 건강한 피(혈액)와 혈관이 기본이다. 장수를 위해 안, 심뇌혈관 질환 예방에 신경 쓰는 사람이 많지만 결국 온 몸을 도는 혈액과 혈관 건강이 바탕이 된다.

혈액이 건강하지 못하면 피의 흐름(혈류)에 문제가 생기고 혈관손상을 유발하는 염증물질이 분비될 수 있다. 혈관이 나빠지면 다른 장기 건강에도 적신호가 켜져 압 등이 생길 수 있다.

혈액은 심장, 동맥, 모세혈관, 정맥을 통해 몸 구석구석을 돌며 산소와 영양분을 전달하고 노폐물을 배출시킨다. 혈액이 끊임없이 순환하지 않으면 체내 조직 및 기관이 제 역할을 할 수 없어 생명을 잃을 수 있다.

혈액 건강이 나빠져 적혈구와 백혈구 수치가 올라가면 혈액점도가 높아지는데, 이로 인해 혈류이상 및 혈관손상을 유발하는 염증물질이 분비될 수 있다. 그러므로 평소 혈액세포 성분인 적혈구, 백혈구, 혈소판이 정상 범위를 유지할 수 있게 유해환경에 노출되지 않도록 주의해야 한다.

자주 섭취하고 음주와 흡연을 심하게 하는 습관은 혈관 안쪽 벽이 점점 두꺼워지고 통로가 좁아지는 죽상경화를 촉진한다.

혈액 건강을 위해서는 금연은 기본이고 음주, 육류나 기름진 음식을 절제해야 한다. 흡연에 의한 기관지 염증반응에 의해 혈액 내 백혈구 수치가 올라가고 적혈구와 백혈구 수치가 올라가면 혈액점도가 높아진다. 이 때문에 혈류이상 및 혈관손상을 유발하는 염증물질이 분비될 수 있다.

물을 충분히 마시면 혈액의 흐름이 원활해지고, 혈액 내 노폐물이 과다하게 쌓이는 것을 막을 수 있어 혈액의 점도를 낮출 수 있다. 사람마다 다르지만 평균 하루에 8잔정도(250cc기준)가 체내의 원활한 수분 공급에 도움이 될 수 있다. 특히 취침 전 물 한 잔을 마시는 것은 자는 동안 수분이 손실되어 혈액 점도가 올라서 혈류 이상이 발생하는 것을 예방할 수 있다.

체내 수분 보충은 첨가물이 포함된 음료보다는 맑은 물을 마시는 것이 좋다.

건강하게 오래 살려면 "위장이 쉬는 시간을 늘려라"

저녁 6시~7시 이후 음식 섭취를 제한하는 것은 다이어트의 핵심으로 잘 알려져 있다. 이른 저녁 이후 아침까지 음식을 먹지 않으면 자연스럽게 간헐적 단식이 된다. 아침 식사를 오전 7시 30분~8시 전후로 한다면 13~14시간의 공복 상태를 유지하게 된다.

하지만 오랜 시간 공복 상태를 유지하는 것은 여간 어려운 일이 아니다. 삼시세끼를 먹던 것은 옛일이 됐고 수시로 군것질을 한다. 하지만 우리 몸은 리듬이 있어야 한다. 먹을 때 먹고, 쉬 때 쉬는 것이 좋다.

깨어있는 낮 시간에 음식을 먹고 수면을 취해야 하는 밤에는 음식섭취를 제한해야 생체리듬이 정상으로 돌아와 몸이 건강해지고 살이 빠진다. 몸을 움직이는 낮에는 음식을 충분히 먹고 잠을 자는 밤에는 음식섭취를 멀리해 생체리듬을 지키는 것이 핵심이다.

공복 상태가 길수록 건강과 장수에 도움이 된다는 연구 결과는 많다. 이제는 익숙한 주제들이다. 미국 국립보건연구원(NIH) 노화연구소, 위스콘신-매디슨 대학

교, 페닝턴 생체의학 연구소 등의 과학자들이 동물(쥐)을 대상으로 실험한 결과, 먹이를 먹는 간격이 길었던 쥐가 자주 먹은 쥐에 비해 건강하고 오래 산다는 사실을 발견했다.

NIH의 라파엘 드 카보 박사는 "음식 종류를 제한하거나 칼로리를 줄일 필요도 없이 식사 간격만 늘리는 것만으로 노화를 늦추고 수명을 연장할 수 있는 가능성을 발견한 것"이라고 했다.

존스홉킨스 의과대학의 맷슨 교수는 간헐적 단식이 혈압과 혈중 지질 수치를 낮추고, 심장박동수를 안정화시키는 데도 도움을 주는 것으로 나타났다"고 설명했다. 그는 간헐적 단식이 비만이나 당뇨병과 관련이 있는 위험요인들을 개선할 수 있을 것임을 뒷받침하는 입증자료들도 갈수록 더 많이 축적되어 가고 있다고 지적했다.

맷슨 교수는 장차 언젠가는 간헐적 단식이 확산되면서 이 요법에 적응하는 사람들이 크게 늘어나고, 이에 힘입어 단식으로 인한 육체적·정신적 고통을 이겨내는 이들이 많아질 것이라고 단언했다.

하루 커피 4잔 마시면 체지방 감소 부작용 우려도

뚱뚱한 사람들에게 6개월 동안 매일 4잔의 커피를 마시게 했더니 체지방이 감소한 것으로 나타났다.

'코메디닥'에 따르면 미국 하버드대 T.H. 찬 공중보건대학원 연구팀은 당초 커피가 인슐린 저항성이 발생할 위험을 줄임으로써 제2형 당뇨병 위험을 낮추는지를 알기 위해 연구를 진행했다. 하지만 커피가 당뇨병 보호 효과가 있는지에 대한 증거는 찾기 못한 반면, 커피가 체지방을 줄이는 좋은 효과가 있다는 것을 발견했다.

연구팀의 데릭 존스턴 알페레트 박사는 "커피가 지방의 양을 줄여 체중을 감소시킨 결과를 보고 깜짝 놀랐다."며 "이러한 체지방 감소는 식습관이나 운동 등 생활방식의 변화에서 온 것은 아닌 것으로 나타났다."고 밝혔다.

연구팀은 싱가포르에 사는 중국계와 말레이, 인도계 성인 남녀 126명을 대상으로 연구를 진행했다. 대상자들은 모두 과체중이거나 비만인 상태였다. 연구팀은 이들을 무작위로 두 그룹으로 나눠 한 그룹에게는 매일 카페인 이 들어간 인스턴트커피를 4잔씩 마시게 했다. 다른 그룹은 커피 맛을 내지만 카페인이 들어있지 않은 음료를 먹게 했다.

6개월 후 분석 결과, 매일 커피를 4잔 마신 그룹은 전체적인 체지방이 약 4% 감소한 것으로 나타났다. 알페레트 박사는 "커피의 주 성분인 카페인이 대사 과정을 증강시킴으로써 체지방 감소 효과가 있는 것으로 추정된다."고 말했다.

하지만 미국 영양 및 식이요법 학회 전 회장인 코니 디에크만 박사는 "하루 4잔의 커피는 섭취량으로는 많은 편"이라며 "고용량의 카페인은 식욕을 억제하는데 도움이 되지만 두통과 초조함, 빈맥, 위장 통증 등의 증상을 유발할 수 있다."고 말했다.

통증 전문 치료 병원 오렌지[백] 한방·척추병원 Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

"27년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단"으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어
센트럴 헬스 AARP 카이저 이지 초이스 스캔 메디케어 파트B 서울/세종/대한 지정병원

각종 보험
PPO HMO 오바마 케어 직장 보험 상해 보험 학생 보험

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담!

전화주세요!

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)