

운동하는 노인, 젊은 근육·심장 보유



사진=shutterstock

여러 연구에 따르면, 운동은 노쇠 현상을 늦춘다. 규칙적으로 운동을 하는 노인은 그렇지 않은 동년배에 비해 근육, 두뇌, 면역체계, 그리고 심장이 튼튼하다는 것이다. 이와 관련해 규칙적으로 운동하는 70세 노인의 근육은 건강한 25세의 근육과 다를 바 없다는 연구 결과가 있다.

미국 볼주립대학교 연구팀은 70대 남녀를 대상으로 연구를 진행했다. 대상자들은 평생 운동을 해 온 사람들이었다. 연구팀은 “1970년대는 달리기 등 운동이 크게 유행했던 시대”였다면서 “우리는 그 시절에 운동을 시작한 이들에게 흥미가 있었다.”고 밝혔다.

그들 중 일부는 운동을 계속했다. 그렇게 50년 이상 달리기, 자전거, 수영 등을 즐긴 28명이 이번 연구에 참여했다. 여성은 7명이었다.

연구팀은 이들의 유산소적 에너지 전환 능력을 테스트하고, 근육 건강의 지표가 되는 모세혈관의 수와 몇몇 효소 수준을 측정했다. 그리고 두 그룹과 비교했다. 하나는 전혀 운동을 하지 않은 채로 나이를 먹은 동년배 노인 그룹, 또 하나는 건강하고 활동적인 20대 청년 그룹이었다.

그 결과, 평생 운동을 한 노인들은 그렇지 않은 노인들과 근육 상태가 완전히 다르다는 사실을 발견했다. 운동한 노인들의 근육은 모세혈관의 수가 많고 효소 수치도 높다는 면에서 오히려 젊은이들과 비슷했다.

심장 건강을 나타내는 유산소적 에너지 전환 능력은 청년 그룹보다 낮았지만, 운동을 안 하는 동년배보다는 40% 이상 높았다. 이를 각 연령대의 평균 능력과 비교하면, 규칙적으로 운동하는 노인들은 실제 나이보다 30년 젊은 심장을 가지고 있는 것으로 나타났다.

겨울철 혈액순환 돕는 식품 5가지

기온이 떨어져 손발 끝이 시릴 때는 혈액순환을 돕는 음식을 많이 먹어 몸을 따뜻하게 유지하는 것이 좋다. ‘코메디닷컴’이 혈액순환에 좋은 식품 5가지를 소개했다.

1. 고추

고추에 풍부한 캡사이신이 장의 수용기를 자극함으로써 손발과 머리로의 혈액순환을 차례로 자극한다. 혈관을 확장시켜 신경계의 양 끝에 따뜻한 감각이 가도록 돕는다.

고추를 팟범벅이 될 정도로 많이 먹을 필요는 없다. 카레요리에 든 칠리 고추 성분 정도면 즉각 몸이 따뜻해지는 효과를 볼 수 있다.

2. 마늘

마늘은 동맥과 모세혈관의 탄력을 지켜준다. 마늘과 우더 800mg을 먹으면 모세혈관의 미세순환이 증가한다. 피부 아래 동맥의 미세순환 또한 50% 가까이 증가한다는 연구 결과도 있다.

3. 생강

생강의 매운맛 성분의 하나인 진저롤이 동맥을 확장시키고 혈류를 강화한다. 나쁜 콜레스테롤 수치를 줄이고 혈액 응고를 막아준다는 연구 결과도 있다.



사진=shutterstock

4. 계피

계피는 특히 손가락과 발가락 혈액 순환을 돕는다. 계피 알데하이드란 성분은 이 효과를 증진시킨다. 몸의 말단에까지 혈액 순환을 증진시킴으로써 혈압을 낮춘다는 연구 결과도 있다. 계피는 혈당을 조절하는 효과도 있다.

5. 로즈마리

로즈마리 성분도 머리와 손발 혈액순환에 도움을 준다. 분자를 보호해 세포 조직 노화를 막는 역할을 한다. 노화나 뇌졸중으로 인한 뇌 손상 보호에 효과가 있다는 연구 결과도 있다.

환기 소홀하면 알레르기 비염 악화될 수도

기온이 내려가면 실내 환기를 주저하게 된다. 하지만 환기를 하지 않으면 실내공기가 탁해지고, 곰팡이가 잘 생길 수 있는 환경이 조성될 수 있기 때문에 겨울에도 환기는 필수다. 특히 알레르기 비염을 앓고 있다면 곰팡이나 집먼지진드기 등과 같은 알레르기 항원에 지속적으로 노출돼 증상이 악화될 수 있으므로 주의가 필요하다.

알레르기비염은 유전적 요인과 환경적 요인이 복합적으로 작용해 발생하며, 성인과 소아 모두에서 가장 흔하게 나타나는 만성 질환 중 하나다. 증상으로는 알레르기 항원에 노출될 경우 코점막이 과민 반응을 보여 맑은 콧물, 코막힘, 재채기, 가려움증 등이 나타나며 눈의 작열감이 동반되는 경우가 흔하다. 알레르기 비염이 심해지면 학습 및 업무 능력이 저하될 수 있으며, 기억력 저하, 집중력 감소, 숙면을 방해하는 등 전반적인 삶의 질을 낮추고 건강에 악영향을 줄 수 있기 때문에, 적극적인 치료가 필요하다.

알레르기비염의 발생을 줄이기 위해서는 원인 물질을 파악하여 멀리하는 것이 근본적인 해결법이다. 알레르기비염의 주요 유발 요인은 집먼지진드기, 꽃가루, 동물의 털, 곰팡이, 곤충의 부스러기 등이 있으며 피부단자시험과 혈액검사 등으로 유발 요인을 찾을 수 있다.

평소 증상 완화를 위해서는 코 세척이 도움이 될 수 있다. 콧속 점액에 모인 염증 매개 물질을 제거하고 섬모운동을 도와 증상을 개선하는 것이다. 약물치료로는 경구용 항히스타민제나 코 점막에 직접 분사하는 스프레이형 제제를 이용할 수도 있다. 또 알레르기 반응을 억제하는 면역 치료를 고려할 수 있다.

근본적으로 알레르기를 유발하는 원인 항원을 찾아내고 해당 항원과의 접촉을 피해야 한다. 요즘처럼 집에서 생활하는 시간이 긴 때에는 환기 등을 통해 가정 환경에서의 원인 물질을 줄이는 것이 중요하다.

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, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요
(서울/세종/대한)
센트럴 헬스
이지 초이스
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Humana, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어
Health Net, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
Aetna, Cigna
United Health Care
HMO- 주치의 허가 또는
승인 없이도
치료가능합니다
*예외가 있으니 전화 확인 요망

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

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



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

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