

걷기운동하면 우울증 완화에 도움



▲ 걷기는 우울증 개선에 효과가 있다. 사진=shutterstock

만물이 소생하는 봄. 하지만 정신 건강만 놓고 본다면 봄은 그리 좋은 계절이 아니다. 봄에는 우울증이 심해지고 자살률이 증가한다는 연구 결과도 있다. 봄철에 우울증이 더 심해지는 이유는 무엇일까?

전문가들의 분석에 따르면, 봄이 주는 주위 분위기에 자신을 비교했을 때 동조하지 못하고, 내적 자아의 불안한 상태가 소외감을 야기해 우울감이 오히려 심해지게 된다. 또한 감정의 기복이 있는 조울증을 앓고 있는 경우 감정 기복이 심해지고 조울증이 악화된다.

이런 상태라면 유산소운동을 반드시 해야 한다. 하루에 30분씩 걷기 등 유산소운동을 하면 우울한 감정을 날리는 데 좋다는 연구 결과가 있다.

먼저 포르투갈 연구팀이 우울증 약으로도 치료가 잘 되지 않는 우울증 환자 150명을 두 그룹으로 나눠 12주 동안 한쪽은 약을 먹고 유산소 운동을 함께 하고, 다른 한쪽은 약만 먹도록 했다. 유산소운동은 일주일에 5일, 하루에 30~45분씩 걷기를 했다. 그 결과, 약만 먹은 사람들은 여전히 우울해 했지만 주기적으로 걷고 약도 먹은 사람들은 증상이 26%나 개선됐다.

또 브라질에서 건강한 성인 400명을 대상으로 한 연구에 따르면, 신체 운동을 많이 한 사람은 그렇지 않은 사람들보다 우울증에 걸릴 위험이 68%나 낮았다.

미국 로체스터대학교에서 1,000명 이상의 사람들을 대상으로 진행한 한 연구에서도 좀 더 활발한 사람일수록 우울증 증상의 정도가 더 낮았다.

유산소운동을 하면 우울증 위험이 줄어드는 정확한 이유는 밝혀지지 않았다. 하지만 가장 설득력 있는 이론은 우울증은 체내 염증 수치를 높이는데 걷기 같은 운동을 하면 몸속 염증이 줄어들고 우울증 증상도 아울러 줄어든다는 것이다.

봄철 주꾸미가 건강에 좋은 이유

쫄깃쫄깃하고 고소한 맛을 내는 주꾸미는 영양학적인 면에서도 이점이 많다. 특히 3월~5월의 봄철에는 주꾸미가 산란기를 맞아 영양과 맛이 더 풍부해진다. 주꾸미는 갯 잡아 싱싱한 상태에서 회로 먹기도 하고, 고추장으로 양념해 구워 먹거나 끓는 물에 데쳐 초고추장에 찍어 먹기도 한다. 볶음, 전골 등 다양한 형태로의 조리 역시 가능하다.



▲ 주꾸미에는 피로 해소에 좋은 타우린 성분이 풍부하다. 사진=shutterstock

‘코메디닷컴’에 따르면, 주꾸미는 영양소를 다량 함유하고 있다. 특히 피로 해소에 도움을 주는 타우린 성분이 풍부해 나른한 봄날 먹으면 좋다.

한국 국립수산물품질관리원의 한국수산물성분표에 따르면 주꾸미 100g당 타우린 함량은 약 1,600mg이다. 이는 낚지의 2배, 문어의 4배, 오징어의 5배에 해당한다. 주꾸미는 불포화지방산과 DHA가 들어있어 두뇌 발달에도 도움이 되는 음식으로 알려져 있다. 또 주꾸미 먹물에는 일렉신과 같은 뮤코다당류가 들어있는데, 이는 암세포의 증식을 막는 항암 효과와 위액 분비를 촉진하는 소화 개선 효과가 있다.

주꾸미와 함께 키조개 역시 봄철에 좋은 해산물로 꼽힌다. 키조개에도 타우린이 들어있다. 또 심혈관을 보호하고 혈액 속 콜레스테롤을 낮춰 동맥경화, 협심증, 심근경색 등 성인병을 예방하는데 도움을 주는 음

식으로 알려져 있다.

국립수산물품질관리원에 따르면, 키조개는 저지방, 저칼로리 식품으로 인체에 필요한 무기질, 필수 아미노산, 불포화지방산 등을 다량 함유하고 있어 뼈 건강과 빈혈 개선 등에 도움이 된다. 지방 함량은 낮고 단백질이 풍부해 다이어트에도 효과적이다.

단, 어패류 특성상 키조개는 찬 성질을 가지고 있어 평소 소화 기능이 약하거나 몸이 찬 사람은 과다하게 섭취하지 않는 것이 좋다. 3~6월 사이 패류 독소가 발생하는 시기이기 때문에 키조개를 날로 섭취하는 것은 피해야 한다.

건강보조제, 언제 먹는 것이 좋을까?

건강보조제를 복용하는 사람이 많다. 그런데 비타민이나 미네랄은 먹기에 적절한 시간이 있다.

◆수용성 비타민

비타민 B1, B2, B6, B12 등 비타민 B군이나 비타민 C 같은 수용성 비타민 보충제는 공복에 먹든 식후에 먹든 차이가 없다. 따라서 아침에 일어나면 바로 비타민 보충제부터 먹는 습관을 들이는 게 좋다. 그럼 잊고 넘어가는 날이 없을 테니까. 종합 비타민 보충제도 마찬가지다.

◆지용성 비타민

비타민 A, D, E, K 등 지용성 비타민 보충제는 음식과 같이 먹는 게 좋다. 그래야 흡수가 용이하기 때문이다. 연구에 따르면, 지용성 비타민은 공복에 먹었을 때보다 식사 직후 먹었을 때 흡수율이 50%까지 올라갔다.

◆칼슘 보충제

칼슘 보충제는 저녁을 먹고 복용하는 게 좋다. 지용성 비타민과 마찬가지로, 공복일 때는 흡수율이 떨어지기 때문이다. 칼슘에는 신경 안정 작용이 있기 때문에 아침이나 점심보다는 저녁에 복용하는 것이 낫다.

◆두 종류의 보충제

종합 비타민과 칼슘 보충제 둘을 한꺼번에 먹으면 몸이 완전히 흡수하기 어렵다. 양쪽 보충제의 이점을 모두 취하려면 하나는 오후 2시, 하나는 밤 8시, 하는 식으로 간격을 두고 복용한다.

◆다른 약을 복용하는 경우

콜레스테롤 수치를 낮추는 스타틴 계 약물, 갑상선 치료제나 항생제를 복용하는 경우라면 비타민 보충제와 흡수율 상호 작용이 있을 수 있으므로 언제 먹을 지에 관해 의사와 상담이 필요하다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 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, 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Blue cross Blue Shield, AARP 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

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

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



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

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