

고령 사회에 주목받는 질환 '근감소증'



▲ 사진=shutterstock

생체전기저항분석(BIA) 결과 근육량이 감소된 환자에서 손의 악력이 남자 28kg, 여자 18kg 미만이면 근감소증으로 진단한다. 특히 장판지 둘레가 남자 34cm 여자 33cm 미만일 경우와 근감소증 평가를 받아 보는 것이 좋다.

노년기 근감소증은 위험하다. 낙상·골절을 발생시키고, 만성 질환과 인지기능저하·뇌졸중·치매까지 다양한 질환 발생에 중요한 요인이 될 수 있기 때문이다. 근감소증 자체를 단순한 노화로 받아들이기보다는 다양한 질환을 예방할 수 있는 질병 개념으로 생각해야 하는 이유다.

근육량 증가를 위해 스쿼트나 팔굽혀펴기, 아령 들기, 밴드 운동을 꾸준히 하는 것이 좋다. 걷기운동과 실내 자전거 같은 유산소 운동도 병행해 주는 것이 좋다.

충분한 단백질 섭취도 필요하다. 일반 성인은 체중 1kg당 하루 0.9g의 단백질 섭취를 권장한다. 노쇠와 근감소증 예방을 위해 제시하는 단백질 권장 섭취량은 체중 1kg당 1.2g으로 더 많다.

근감소증 예방을 위해서는 영양상태·운동량·활동량 등을 근육 생성에 최적의 상태로 만들어야 한다.

눈 건강 위협하는 '담배 연기'

담배가 인체에 미치는 영향을 생각하면 대부분 폐질환, 심장질환, 암, 임신 합병증 등을 떠올린다. 하지만 담배 연기는 눈에도 악영향을 끼칠 수 있다.

'하이다' (hidoc.co.kr)에 따르면 담배는 노화와 관련된 황반변성, 녹내장, 백내장과 연관되어 있는데, 이는 세계적으로 실명과 심각한 시력 감퇴의 주요 원인 중 하나이다.

최근 과학자들은 담배뿐 아니라 궤련형 전자담배의 연기가 어떻게 눈의 가장 노출된 층인 각막의 세포를 죽이는지 밝혀냈다. 궤련형 전자담배는 전자기기를 이용해 연초 고형물을 고열로 가열해 흡입하는 방식으로, 일반 담배처럼 궤련(종이로 연초를 막아서 만든 담배)을 사용한다.

흡연자는 시력저하, 감염, 각막 궤양으로 이어질 수

있는 '안구건조증' 발병 위험이 비흡연자에 비해 2배 높다. 2006년 임상 조사에 따르면 흡연자의 경우 각막 표면을 덮고 보호하는 눈물막이 저하된 것으로 나타났다. 쥐들을 대상으로 한 또 다른 실험에서는 담배 연기에 노출되면 각막과 눈물샘이 손상된다는 것을 발견했다.

각막은 눈 가운데 부위에 있는 안구 표면의 투명한 막으로, 외부로부터 눈을 보호하는 역할을 한다. 따라서 화학 물질, 빛, 감염과 같은 환경 요인에 가장 먼저 노출된다. 담배 연기가 직접적으로 눈으로 들어가지 않더라도 각막에 해롭다.

타르나 니코틴이 전혀 함유되지 않은 전자담배도 여전히 외안 세포를 손상시킬 수 있으며 비흡연자의 각막도 연기에 노출되면 손상되는 것으로 밝혀졌다.

커피 마셨더니 더 피곤해진 이유



▲ 사진=shutterstock

커피는 기호 식품이다. 잠을 깨는데 도움이 되는 보조 수단이다. 커피에 든 카페인이 각성 효과를 일으켜 즐음을 쪘는다. 하지만 커피를 마신 뒤 피곤하다는 느낌을 받는다는 사람들 있다. 이는 카페인이 '카페인 크래시(caffeine crash)'를 일으킬 수 있기 때문이다.

카페인은 뇌와 신경계의 활동을 증가시키는 자극제다. 카페인이 개인에게 미치는 영향은 각기 다른데, 일부 사람들에게는 지나친 각성 효과가 일어나면서 심박동수가 증가하고 불안감이 커지며 두근거림, 렐림 등의 현상이 심해지면서 칼로리 소모가 가중되고 이로 인해 피곤함을 느끼게 된다.

그렇다면 커피로 인한 피로감이 발생하지 않도록 하는 방법은 무엇일까?

우선 물을 충분히 마시는 것이 중요하다. 커피를 마셨다면 그와 동일한 양만큼의 물을 마셔야 한다. 커피에 가급적 설탕을 첨가하지 않는 것도 한 방법이다. 설탕을 넣으면 혈당과 인슐린 수치가 급격히 올라갔다가 떨어지면서 피로감을 높이기 때문이다.

무엇보다 하루 7~8시간 적정 수면 시간을 잘 유지하는 것이 중요하다. 수면 시간이 부족하면 다음날 아무리 커피를 마셔도 피로를 제대로 해소하기는 어렵다. 아침에는 자연광이 들어오도록 커튼을 걷고 충분한 햇볕을 쬐는 것이 좋다.

카페인에 대한 민감도는 사람마다 큰 차이가 있으나, 평균적으로 취침 6시간 전부터는 카페인을 섭취하지 않는 것 또한 숙면을 취하고 카페인 크래시가 심해지지 않도록 하는 방법이다.

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한글): _____ 주소: _____

(영문): _____ City: _____ State: _____ Zip: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
- 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해 지금 광고 수록 신청서를 보내시기 바랍니다.
- 광고 계재에 대한 상담을 환영합니다.

