

밤 10시~11시에 자야 심장에 좋다



▲ 사진=shutterstock

밤 10시에서 11시 사이에 잠자리에 드는 것이 심장 건강에 가장 좋다는 연구 결과가 나왔다.

영국 엑서터대학교 데이비드 플랜스 박사팀은 수면 시작 시간과 심혈관 질환 위험 사이의 연관성을 조사했다.

연구진은 43세에서 79세 성인 8만 8천명 이상을 대상으로 움직임을 기록하는 장치인 가속도계(acceler-

ometers)를 이용하여 7일 동안의 취침 및 기상 시간에 대한 자료를 수집했다.

그 후 연구진은 5.7년에 걸쳐 연구 그룹을 추적 조사해 심장마비, 심부전, 만성 허혈성심질환, 뇌졸중, 일과성 허혈성 발작과 같은 심혈관 질환 진단을 받았는지 조사했다. 그 결과 연구 대상의 3%가 이후 심혈관 질환에 걸린 것으로 나타났다. 발병률은 밤 10시에서 10시 59분 사이에 수면이 시작되는 사람들에게서 가장 낮았다. 이에 반해 자정 또는 그이후에 잠에 드는 사람들에게서 가장 높게 나타났다.

구체적으로 ●자정이나 그 이후 잠이 드는 사람들의 심혈관 질환 위험이 25% ●밤 11시에서 11시 59분 사이는 12% ●밤 10시 전에 잠드는 사람은 24% 증가했다.

연령, 성별, 수면 지속 시간, 수면 불규칙성, 아침형 인간인지 저녁형 인간인지 여부, 흡연 여부, 체질량 지수, 당뇨, 혈압, 콜레스테롤 수치, 사회경제적 위치 등 다양한 요인을 고려했을 때에도 자정이나 그이후 규칙적으로 잠에 드는 것은 여전히 심장 질환 위험이 가장 많이 증가하는 것과 관련이 있었다.

코, 세계 풀어도 될까?

날이 추워지면 더욱 기승을 부리는 '비염'. 특히 알레르기 비염을 앓고 있다면 콧물과 재채기 등의 증상이 더욱 심해진다. 코가 막히면 대부분의 사람은 답답함을 견디지 못하고 세차게 코를 킁다. 하지만, 코를 풀어도 가끔 답답함이 사라지지 않고, 오히려 머리만 멍해지는 증상이 나타날 때가 있다. 과연 코를 세계 풀어도 되는 것일까?

비염을 앓고 있는 경우, 콧물에 의해서 코가 막힐 수도 있지만, 코안의 점막 부종으로 인해 막히는 경우도 많다. 만약 점막이 부어서 막히는 경우라면 코를 아무리 세게 풀어도 코 막힘 해소에 전혀 도움이 되지 않는다.

그리고 코가 답답하다고 너무 세게, 혹은 자주 풀면 귀와 눈에 비정상적인 압력이 가해져서 콧물이나 비강 내 균주가 귀나 눈 쪽으로 역류하며 중이염, 결막염이 발생할 수 있다. 또한, 코 주위가 헐어 피부염이 발생할 수 있으므로 세게, 특히, 너무 자주 푸는 것은 삼가는 것이 좋다.



▲ 사진=shutterstock

코를 풀 때는 높은 압력이 가해지면서 머리가 '땡' 하거나 '멍' 한 증상이 나타날 수 있다. 이 증상이 오래되면 두통이 생기거나 현기증, 심하면 어지럼증까지 나타날 수 있다. 그러므로 귀와 코에 심한 압력이 가해지지 않도록 강도를 조절하여 풀되, 하루에 2-3번 이하로 푸는 것이 좋다.

향초 켜면 실내 공기 나빠질까?



▲ 사진=shutterstock

영화의 한 장면처럼 향초에 불을 붙이고 따뜻한 물에 몸을 담그면 피곤이 확 풀릴 것 같다. 하지만 걱정도 된다. 향초에서 혹시 '유독' 물질이 나오진 않을까?

향초는 타면서 공기 중에 다양한 증기와 입자를 배출한다. 그중 (파라핀 왁스로 만든 초라면 특히) 해로운 물질이 있을 가능성도 존재한다. 그러나 '뉴욕타임스' 보도에 따르면, 걱정할 일은 아니다. 집에서 가끔 향초를 켜는 정도로는 흡입 가능한 양이 아주 미미하기 때문이다.

2014년 벨기에의 톱스마인즈 등 연구진은 다양한 크기의 방에 파라핀 초를 켜 다음 무슨 물질이 나오는지, 그 물질들이 공기 중에 머무는 시간은 얼마나 되는지 측정했다.

연구진은 초가 연소하면서 벤젠이나 포름알데히드 같은 발암성 화학 물질을 방출하기도 한다는 사실을 확인했다. 화학 물질의 농도는 초를 4시간 내리 켜두었을 때 가장 높았는데, 그래도 세계보건기구(WHO)에서 정한 실내 공기 제한치의 절반 이하였다.

향초는 타는 과정에서 화학 물질을 배출한다. 그러나 그 양은 매우 적다.

호흡기 독물학자 니케타 사데카는 "향초에서 나오는 화학 물질은 극히 소량이라 인간에게 위험이 되지 않는다." 고 말했다.

하지만 초를 태운 다음에는 반드시 환기하는 것이 건강에 유익하다. 초가 너무 빨리 타거나 그윽음이 생기는 걸 막으려면 심지의 길이는 6mm 정도로 관리하는 게 좋다.

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한국): _____ 주소: _____

영판: _____ City _____ State _____ Zip _____

업종: _____

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



Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039
14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com

