

나이 들수록 살 빼기 힘든 이유



▲ 사진=shutterstock

복부비만은 중년층의 대표적인 골칫거리이다. 왜 대부분의 사람들은 나이를 먹으면 뚱뚱해질까? 건강 포털 '코메디닷컴'은 일본 시즈오카대학 연구팀의 연구 결과를 인용해 우리 몸에 좋은 갈색지방의 역할이 감소하기 때문이라고 설명한다.

우리 인체에는 두 가지의 지방이 존재한다. 갈색지방과 흰색지방이 그것이다. 우리 몸에 유익한 갈색지방은 신진대사를 활성화시켜 열을 생성하고, 그 과정에서 '나쁜 지방'인 흰색 지방을 태우게 된다.

흔히 복부와 허벅지 피부 안쪽에 있는 흰색지방은 음식을 너무 많이 먹어 생기는 것으로 몸에 축적되면 비만을 초래하게 된다. 시즈오카대학의 연구 결과, 인간은 나이를 먹어가면서 갈색지방의 열을 생산하는 활동이 줄어들고 이는 곧 흰색지방을 덜 태우게 되면서 체중 감량이 어려워진다.

일반적으로 운동을 하면 갈색지방을 활성화시키는 것으로 알려져 있다. 시즈오카대학 연구팀은 갈색지방을 활성화시킬 수 있는 신진대사 물질도 찾아냈다. 이 물질의 발견은 비만에서 기인하는 당뇨병과 심장병, 고혈압 및 일부 암 치료에 새로운 치료법을 제공할 수도 있는 것으로 평가된다.

일반적으로 45세 이상의 사람들이 일정한 체중을 유지하기 위해서는 젊은 층보다 하루 200칼로리의 음식을 덜 먹는 것이 권장되고 있다. 비만 전문가인 마리 사바드는 "복부비만을 방지하기 위해서는 일주일에 5일 동안 강도 높은 운동을 30분 내지 45분 동안 하는 것이 가장 좋다."고 말했다.

심장 안 좋은 사람을 위한 운동 팁

심근경색이나 심장박동이 불규칙하게 뛰는 부정맥, 심방세동 증상이 있는 사람은 적당한 운동으로 심장을 튼튼히 해야 한다. 하지만 무턱대고 격한 운동은 금물이다. 운동은 심장박동 수(심박수)를 올리기에 자칫 심장에 부담을 줄 수도 있기 때문이다.

심장 건강을 증진하면서도 무리하지 않게 운동하려면 내가 운동을 지나치게 하고 있다는 징후부터 파악해야 한다. 심장이 급격하게 뛰거나, 현기증이 있고, 심한 피로감이 든다면 심장에 무리가 간다는 증거다. 특히 가슴에 통증이 느껴진다면 당장 운동을 중지해야 한다.

심장 질환을 앓는 사람은 운동할 때 다음의 세 가지 사항을 지켜야 한다.

첫째, 운동 강도는 천천히, 조금씩 늘린다. 운동 강도를 갑작스럽게 높이면 부상을 당할 위험이 크고 기존의 증상을 악화시킬 수 있다.

둘째, 심박수를 측정하는 모니터를 휴대한다. 자신에게 맞는 특정 수치 이상으로 심박수로 올라간다면 운동을 중지하는 것이 좋다.

셋째, 항상 자신의 증상을 주의 깊게 살펴야 한다.



▲ 사진=shutterstock

몸에 어떤 변화가 생기는지 알아야 운동을 지속하거나 그만둘 시기를 결정할 수 있다.

심장 질환을 앓는 사람에게는 큰 에너지를 요구하지 않는 짧은 거리 걷기, 평평한 길에서 자전거 타기, 요가와 필라테스 등이 좋다.

지켜야 할 수칙으로는 운동 전에 충분히 워밍업하기, 수분 섭취하기, 무거운 물건을 드는 운동하지 않기, 운동이 끝난 후에도 스트레칭하기 등이 있다.

감기나 호흡기 질환에 좋은 식품

큰 일교차 때문에 조금만 방심하면 감기에 걸리기 좋은 때이다. 우리가 흔히 접할 수 있는 감기나 호흡기 질환에 좋은 음식에는 이런 것들이 있다.

■ 마늘

독특한 냄새로 꺼리는 사람도 있지만 마늘에는 피로 회복에 좋은 비타민 B1과 면역 기능에 좋은 아연, 살균 능력이 있는 알리신이 풍부해 감기나 호흡기 질환 예방에 좋다.

■ 깻잎

비타민C가 많이 들어 있어 몸 안의 백혈구를 활성화시키고 인터페론 생성을 도와 바이러스 감염을 줄인다. 루테올린 성분은 염증을 완화시키는 효능이 있어 콧물, 기침 증세를 완화시키는데 좋다.

■ 배

배에도 루테올린 성분이 많은데, 이는 기관지염, 가

래, 기침에 도움을 줄 수 있다. 평소 기관지가 약한 사람은 배를 자주 먹는 것이 좋다.

■ 도라지

기침을 멈추게 하는 진해 작용, 가래를 없애는 거담 작용을 해 호흡기에 좋은 음식으로 널리 알려져 있다. 사포닌 성분은 기관지를 활성화해 목 주위의 통증을 완화에도 좋다. 식단에 도라지를 자주 놓으면 가족들의 호흡기 질환 예방과 치료에 도움을 받을 수 있다.

■ 홍삼

한국의 식품의약품안전처로부터 면역력 증진, 피로 개선, 혈소판 응집억제를 통한 혈액흐름 개선, 기억력 개선, 항산화 등 5가지 기능을 인정받은 건강 기능식품이다. 특히 홍삼은 외부에서 들어온 병원균에 저항하는 힘이 커 감기나 호흡기 질환 예방에 도움을 준다.

타운뉴스

www.townnewsusa.com

행복한 소식 가득 전합니다.

좋은 신문, 알찬신문
타운뉴스는 1994년 창간 이래
남가주 지역 한인과 함께
호흡해 온 신문입니다.

타운뉴스는 여러분의 비즈니스 성공
파트너가 되도록 항상
최선의 노력을 다하겠습니다.

T.562.404.0027

14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

