

## 금연, 노래 부르기 폐활량 늘리는 방법

폐활량은 폐(허파) 속에 최대한도로 공기를 빨아들여 다시 배출하는 공기의 양을 말한다. 폐활량은 정상적인 건강 상태에서 여자는 2500㎖이고 남자는 3500㎖정도지만 잠을 자는 휴식상태에서는 약 500㎖정도의 양이 된다. '더가이언드컴'이 폐활량을 늘리는 방법을 소개했다.

### ■ 운동

폐는 몸에 산소를 공급하고 이산화탄소를 밖으로 내보낸다. 운동을 하면 이 과정이 보다 빨라진다. 폐가 더 강해지고, 보다 효율적으로 진화하는 것이다. 대기의 질이 안 좋을 때를 피해 꾸준히 운동을 해야 한다.

### ■ 금연

폐암부터 호흡기 질환까지, 흡연은 모든 문제의 근원이다. 금연하고 아홉 달이 지나면, 폐활량이 적어도 10% 증가한다.

### ■ 호흡

숨을 깊이 마시고 길게 뱉어라. 너무 단순하다고? 하지만 정말로 폐를 건강하게 만드는 운동이다. 등을 둥글게 젓히고 서서 숨을 들이마신 다음 10초 동안 멈췄다가 내뱉는 것도 도움이 된다.

### ■ 비타민D

연구에 따르면, 비타민D 수치가 높을수록 폐 기능도 우수한 것으로 나타났다. 기름이 풍부한 생선, 달걀노른자 등을 쟁겨먹도록 하자. 비타민D 보충제를 먹는 것도 생각해볼 만하다.

### ■ 노래 부르기

노래 부르기는 폐 기능을 강화한다. 영국 폐재단에 따르면, 노래를 부르는 것은 호흡기 질환 환자들에게 도움이 된다.

### ■ 바른 자세

연구에 따르면, 앓는 자세가 폐에 영향을 미친다. 구부정하게 앓으면 폐를 압박해서 폐활량이 감소하게 되는 것이다. 바른 자세는 등의 통증 또한 줄여준다.

## 겨울철 고혈압 관리법 4



▲ 사진=shutterstock

저녁은 잠자리에 들기 전, 측정 빈도는 1~3회 정도로 한다. 지속해서 높게 나온다면 병원을 찾아야 한다.

### 2. 혈압약 복용 중단해서는 안 돼

약을 중단하면, 반동 현상으로 원래 자기 혈압보다 더 높아질 수 있다. 이때 갑작스럽게 차가운 공기를 접하면 심근경색증 및 뇌졸중 등이 발생할 가능성이 더 커진다.

### 3. 적정 체중 유지

겨울에는 운동량이 감소하고 음식 섭취가 증가하므로 체중 증가에 주의해야 한다. 미국 고혈압 가이드라인에 따르면, 체중을 1kg 감량할 때 1mmHg 이상 낮출 수 있고 (수축기혈압 기준), 체중 감량으로 최고 5mmHg 정도 감소시킬 수 있다.

### 4. 새벽 운동 자제

혈압은 보통 잠에서 깨는 새벽에 가장 높다. 새벽 찬 공기에 노출되면 혈압이 순간적으로 상승해 심근경색 등 치명적인 응급 상태가 올 수 있다.

새벽보다는 낮 시간으로 바꾸는 것이 권장된다. 과로, 과음한 다음 날 아침 운동은 삼가고, 스트레칭 등 준비 운동을 10분 정도 충분히 해야 한다.

## 50대 이상 수면 부족이 특히 건강을 해치는 이유

50대 이상 중장년 및 노년의 수면 부족은 노화에 대한 부정적인 인식과 깊은 관련이 있고, 이는 신체적, 정신적, 인지적 건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

영국 엑서터대 연구팀은 50세 이상 4,482명을 대상으로 설문조사를 벌였다. 연구팀은 참가자들에게 기억력 저하, 활력 감소, 타인의 도움에 대한 의존도 증가, 동기 감소, 활동 제한 등 연령과 관련된 일련의 부정적인 변화를 겪었는지 물었다. 또 한 그들의 수면의 질을 평가하고, 설문조사를 1년 간격으로 2회 실시했다.

연구 결과에 따르면 자신들의 수면을 최악으로 평가하는 사람들은 나이가 들에 따라 실제 나이보다 훨씬



▲ 사진=shutterstock

더 늙었다고 느끼고 신체적, 정신적 노화를 훨씬 더 부정적으로 인식하는 것으로 나타났다.

연구의 주저자인 엑서터대 세레나 사바티니 박사는 "노화에 대한 부정적인 인식은 향후 신체·정신·인지적 건강에 해를 끼칠 수 있기 때문에, 노화 연구에서 무엇이 사람들을 노화에 대해 더 부정적으로 만드는지 이해하는 게 중요하다"고 말했다. 그는 수면 장애를 해결하면, 노화에 대한 인식을 개선해 건강에 도움이 될 수 있다고 강조했다.

엑서터대 클라이브 발라드 심리학 교수는 "이번 연구를 토대로, 요양원의 치매 환자 등 일부 취약 계층이 수면을 최적화하는 방법에 대한 흥미로운 임상시험을 준비 중"이라고 밝혔다.

www.myevergreenschool.com

"아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교"

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

"에버그린 프리스쿨 입니다"



714.670.9687