

오메가-3와 비타민 D, 자가면역질환 발병 위험 감소



▲ 사진=shutterstock

비타민 D와 오메가-3 보충제가 자가면역 질환의 발병위험을 감소시킨다는 실험 결과가 발표됐다. 이전 연구들에서 상관관계를 주목했지만 새로운 연구는 대규모 무작위 실험으로 연관성을 확인한 것이다.

하버드대 연구팀은 최근 미국 류마티스학회 연례회에서 자가면역질환을 예방하는 데 있어서 비타민 D, 오메가-3 보충제의 가치를 조사하기 위한 최초의 대규모 연구, 전국 무작위 대조 실험의 결과를 발표했다. 이 실험에서 비타민D와 오메가-3 보충제를 5년

간 복용했을 때 그렇지 않을 때보다 노년의 자가면역 질환 발생이 25~30% 감소했다.

연구팀은 비타민 D와 오메가-3 실험을 위해 성인 2만5,871명을 모집했다. 이 중 남성은 모두 50세 이상, 여성은 55세 이상이었다. 이들은 4개 그룹으로 무작위로 나뉘었다. 5년 넘게 각 그룹은 다음과 같이 매일 할당량을 받았다.

- 오메가-3 위약과 비타민 D 위약
- 오메가-3 보충제 1mg과 비타민 D 보충제 2000 IU
- 오메가-3 위약과 비타민 D 2000 IU
- 오메가-3 보충제 1mg와 비타민 D 위약

실험 기간 중 참여자들은 자가면역문제를 진단받은 경우 이를 보고했다. 최종 분석에서 비타민 D와 오메가-3 보충제, 둘 중 하나를 복용하거나 둘 다 복용한 사람들의 자가면역질환 발생률이 위약만 복용한 사람들에 비해 25~30% 감소한 것으로 나타났다. 연구팀에 의하면 비타민 D와 오메가-3 보충제의 효과는 복용한 지 2년 후부터 더 분명하게 나타났다.

스트레스성 요실금, 겨울이 두렵다



▲ 사진=shutterstock

기침이나 재채기를 할 때, 운동할 때, 춤 춤 때, 심지어 기분이 좋아 웃을 때조차 소변이 찔끔 새어나온다면 여간 귀찮은 게 아니다. 이런 민망한 증상을 보이는 질병은 스트레스성 요실금이다. 복부에 가해지는 압력이 높아지면 나타나기 때문에 '복압성 요실금'이라고도 부른다.

미국 비뇨기과협회가 공식 운영하는 비뇨기과 치료재단(Urology Care Foundation, UCF)에 따르면 스트레스성 요실금은 치료할 수 있다. 특히 생활습관을 바꾸면, 뜻밖에 큰 변화를 기대할 수 있다.

UCF에 의하면 몸무게를 줄이거나 담배를 끊으면 기침을 줄일 수 있고, 스트레스성 요실금을 누그러뜨리는 데 도움이 된다. 또한 케겔 운동을 계속하면 골

반 바닥을 이루는 근육인 골반 기저근(골반저근)을 강화하고 방광을 받쳐줘 스트레스성 요실금을 치료할 수 있다.

UCF에 따르면 요실금에는 크게 두 가지 유형이 있다. 그 중 하나는 기침이나 재채기를 할 때, 웃을 때 소량에서 중간 정도 분량에 이르는 소변을 누출하는 스트레스성 요실금이다. 또 하나는 갑자기 참을 수 없는 중간 정도 분량에서 다량에 이르는 소변을 누출하는 절박성 요실금(과민성 방광)이다.

스트레스성 요실금을 완치할 수 있는 이렇다 할 치료제는 아직 없다. 그러나 생활습관을 바꾸고, 경우에 따라서는 경험 많은 비뇨기과 전문의가 집도하는 수술을 권장할 수 있다고 UCF 측은 밝혔다.

식사 전 '심호흡 12초', 최고의 소화제!



▲ 사진=shutterstock

심호흡으로 스트레스와 만성 호흡기 질환을 다스릴 수 있다는 연구는 많다. 소화에도 도움이 될까?

미국 건강 매체 '베리웰헬스'가 최근 틱톡 등 SNS(사회관계망서비스)에 최근 퍼지고 있는 주제에 대해 전문가 의견을 들었다. 여기서 심호흡이란 코로 천천히 숨을 마시고 잠시 참았다가, 입으로 천천히 내쉬는 호흡법이다. 마시고 내쉬는 시간은 각각 6초 정도로 조절한다.

미시건대 연구에 따르면 심호흡은 횡격막을 움직이는 동시에 부교감신경계를 활성화해 긴장을 완화하고 소화를 돋는다. 결과적으로 심호흡이 복통, 더부룩함, 변비를 완화한다는 것이다.

베스 치오도 임상영양사는 "식사 전 심호흡은 뇌와 소화관을 연결하는 미주신경을 자극해 장운동과 소화액 분비를 돋는다"고 설명했다.

맨디 엔라이트 임상영양사는 "느리고 깊은 호흡은 내장 근육을 이완해 소화흡수를 돋는다."면서 "게다가 산소 흡수를 높이고 혈액 순환을 촉진한다"고 말했다.

베리웰헬스는 심호흡 외에 소화에 도움이 되는 조언을 정리했다.

- 물을 충분히 마실 것
- 카페인 및 가당 음료를 절제할 것
- 유산소 및 근력 운동을 할 것
- 요가, 명상 등으로 마음을 다스릴 것
- 충분히 잘 것 등이다.

한편 심호흡은 부교감신경을 활성화해 신체를 이완시키고, 심박수를 낮추며, 혈압까지 낮추는데 도움을 준다는 연구 결과도 있다. 천천히 숨을 들이 쉬고 다시 내 쉬기를 반복하는 것만으로도 혈압을 낮출 수 있다.

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.

