

“노년에 운동 시작해도 치매 막는데 도움”

나이가 들어서도 파워워킹이나 자전거타기 등 중강도의 운동을 꾸준히 하면 알츠하이머병 발생 위험을 줄일 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 알츠하이머병은 치매를 일으키는 가장 흔한 퇴행성 뇌질환이다.



▲ 사진=shutterstock

여러 연구에 따르면, 중년 이후의 운동은 알츠하이머병으로 인한 치매의 발생 확률을 최대 40%까지 감소시킬 수 있다. 그런데 캘리포니아대학교 샌프란시스코 캠퍼스 연구팀이 최근 내놓은 연구 결과에 의하면 노년에 운동을 하더라도 알츠하이머병을 예방하는데 큰 도움이 된다.

연구팀은 사후 장기 기증에 동의한 치매 없는 지원자 167명을 대상으로 연구를 진행했다. 대상자들의 평균 연령은 90세였다. 대상자의 약 60%가 사망 무렵 알츠하이머병에 걸렸다.

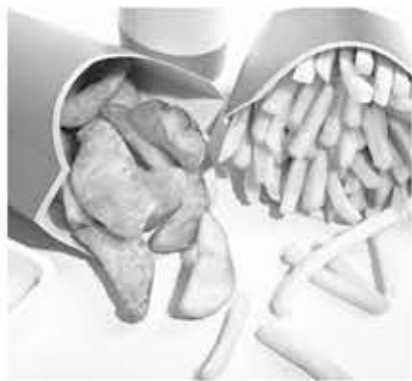
연구 결과, 운동을 규칙적으로 하는 사람들은 뇌에서 염증을 유발할 수 있는 미세아교세포(microglia) 수치가 낮은 것으로 나타났다.

연구팀은 “뇌의 상주 면역 세포인 미세아교세포는 뇌의 잔해와 외부 침입자를 제거하기 위해 활성화 된다.”며 “하지만 너무 많은 활성화가 염증을 유발하고 뉴런을 손상시키며 뇌 신호 전달을 방해할 수 있다.”고 설명했다.

연구팀은 또 “미세아교세포 수치가 낮은 것이 알츠하이머병 위험을 현저하게 줄이는데 도움을 주었다.”며 “특히 치매에 걸릴 가능성이 더 높은 사람들에게 운동이 가장 큰 효과가 있었다. 이번 연구는 노후에 운동을 하면 알츠하이머병을 유발할 수 있는 뇌의 염증을 줄일 수 있다는 것을 시사한다.”고 덧붙였다.

장내 좋은 균을 죽이는 나쁜 습관

장내의 좋은 균, 즉 유익균은 단순히 소화를 돕는 데 그치는 게 아니라, 다양한 질병을 예방하고 정신 건강과도 밀접한 관련이 있다. ‘멘스 헬스’(menshealth.com)가 장내 유익균 생태계를 망가뜨리는 나쁜 생활습관을 소개했다.



▲ 사진=shutterstock

■ 아침식사 건너뛰기

장내 유익균들도 24시간의 리듬으로 활동한다. 어떤 유익균은 저녁에 활동하여 졸리게 하는 물질을 분비하고, 어떤 균들은 낮의 활력에 필요한 물질을 만들어 낸다. 아침식사를 건너 유익균의 생체리듬을 깨뜨리면 낮에 졸음이 오고 몸이 늘어지는 무력감을 겪을 수 있다.

■ 빨리 먹기

음식을 급히 먹으면 제대로 씹지 않고 삼키기 쉽다. 특히 콩, 브로콜리, 양파 등은 꼼꼼히 씹어 넘기지 않

으면 소화가 쉽지 않고, 이 경우 장내 박테리아는 소화 흡수를 돕는 대신 다량의 가스를 만들어 속이 더부룩해진다.

■ 수면 부족

밤잠을 제대로 못 자면 변비에 걸리거나 얼굴이 붓는다. 장내 세균들이 제대로 일을 하지 못한 탓이다. 유익균들이 번갈아 가며 일하는 교대 리듬을 깨지 말아야 한다.

■ 기름기 많은 음식

지방은 뱃속 유해 박테리아의 먹이다. 기름진 음식을 먹는 것은 유해균을 먹여 살리는 것과 마찬가지다. 유해균은 지방을 분해하는 과정에서 화학물질을 뿜어내는데 이 물질이 장 내 염증, 설사, 변비를 유발한다. 심하면 면역체계를 교란하고 심장질환이나 당뇨병 같은 만성 질환의 원인이 된다.

건강과 미용 위한 베이킹소다 활용법

탄산수소나트륨이 베이킹소다로 불리는 까닭은 빵과 쿠키를 부풀리는 데 쓰이기 때문이다. 그러나 쓰임새는 제과제빵에 머물지 않는다. 오염 물질을 흡착하거나 악취를 제거하는 특징이 있어 세척, 청소, 세탁, 탈취제로도 쓰인다. 미국 건강 매체 ‘웹엠디’가 베이킹소다를 건강과 미용에 활용하는 방법을 소개했다.

■ 플라크 제거



▲ 사진=shutterstock

칫솔에 베이킹소다 가루를 묻혀 양치하면 플라크를 제거한다. 장기간 치약과 병행해 사용하면 잇몸 질환 예방을 돕는다. 구취를 제거하는

구강청결제로 써도 좋다. 물 반 컵에 베이킹소다 1티스푼을 넣어 녹인 용액으로 입안을 헹군다.

■ 체취 제거

체취의 원인은 산성 물질이다. 베이킹소다는 이 물질을 중화한다. 아침에 겨드랑이에 살짝 뿌리면 효과가 있다.

■ 벌레 물려 가려울 때

벌레 물린 데 바르면 가려움, 통증, 홍반을 가라앉힌다. 베이킹소다 3을 물 1에 개어 반죽을 만들어 벌레 물린 자리에 바르고 20분 후에 씻어낸다.

■ 속 쓰림 제거

물 반 컵에 베이킹소다 반 티스푼을 타 마시면 응급 제산제 역할을 한다. 제산제의 주성분도 베이킹소다인 경우가 많다. 그러나 속 쓰림이 장기, 반복적으로 이어진다면 병원을 찾아야 한다.

■ 각질 제거

베이킹소다를 세안용 스크럽으로 쓸 수 있다. 먼저 세안제로 얼굴을 씻는다. 베이킹소다와 물을 3대 1로 섞은 반죽을 얼굴에 바르는데 부드럽게 원을 그리며 구석구석 마사지한다. 물로 헹구기 마무리한다.

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

주소명(한글): _____ 주소: _____

영문: _____ City: _____ State: _____ Zip: _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
 - 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해
 지금 곧 수속 신청서를 보내주시 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