

# 체중 1kg 늘면 건강에는 어떤 문제 생길까?



▲ 사진=shutterstock

과체중과 비만은 각종 건강 문제를 발생시킨다.

### ■ 당뇨병 위험 9% 증가

체중이 1kg 증가하면 당뇨병이 발생할 위험은 약 9% 커진다. 당뇨병의 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만, 유전과 비만, 식습관, 운동부족, 스트레스, 호르몬 분비, 약물복용 등 여러 요인이 복합적으로 작용하는 것으로 알려졌다.

당뇨병 환자는 고열량 음식을 삼가고 꾸준히 운동하는 것이 좋다. 규칙적으로 식사하고 설탕과 같은 단순당은 즐기되 식이섬유를 적절히 섭취한다.

### ■ 코골이 증가 숙면 시간 감소

몸에 필요 이상으로 지방이 쌓이면 목 주변에도 불필요한 지방이 축적되는데, 지방이 잘 때 기도를 눌러 호흡을 방해해 코골이가 증가한다. 체중을 5% 감량하면 코골이 증상 완화로 수면의 질이 개선돼 수면 시간이 21.6분 늘어난다는 연구 결과도 있다.

### ■ 관절염 발생

체중이 약 4.5kg 증가하면 몸의 관절로 가해지는 압박이 무려 18kg 증가한다. 무릎은 물론 몸의 모든 관절이 손상된다는 것을 뜻한다. 관절이 쉽게 마모되는 것은 물론, 체중이 증가함에 따라 늘어난 체지방이 몸에 염증을 일으켜 관절 손상을 악화시킨다.

### ■ 심장건강 악화

특히 복부에 살이 많다면 심장건강에 주의해야 한다. 복부비만이 있는 경우 혈압이 오르고 콜레스테롤 수치에도 나쁜 영향을 미치기 때문이다.

다른 심혈관질환이 없더라도 체중이 5% 이상 증가하면 심장구조와 기능이 악화된다는 연구 결과도 있다.

# 피부 노화를 유발하는 나쁜 습관



▲ 사진=shutterstock

사람의 몸은 점점 노화가 진행되고 몸에는 많은 변화가 일어난다. 노화와 변화가 눈에 가장 많이 띄는 부위는 얼굴이다.

노화의 진행과 함께 나쁜 생활습관까지 더해지면 주름의 개수와 깊이는 더욱 많아지고 심해질 수밖에 없다.

### ■ 선크림을 바르지 않는다

햇빛은 사람 몸에서 자체적으로 생산되지 않는 비타민 D의 합성을 유도하고 면역력을 높여준다.

하지만 햇빛 속의 자외선은 피부 노화를 촉진시킨다. 피부 진피의 콜라겐과 엘라스틴 양을 줄어둘게 해 피부의 탄력을 떨어뜨리기 때문에 외출 시에는 자외선 차단제를 발라야 한다.

### ■ 얼굴을 많이 찡그린다

얼굴에 생기는 잔주름은 보통 얼굴의 표정 근육을 따라 생긴다. 화를 많이 내고 찡푸리는 표정을 많이 짓는 사람은 나이가 들면 미간 주름이 깊게 패어 인상이 안 좋아 보이는 경우도 있다.

특히 일상생활에서 얼굴의 표정을 많이 사용하는 사람의 경우엔 주름 형성이나 처짐이 더 많이 발생해 노화가 더욱 빨리 진행된다. 따라서 평소에 밝은 표정을 짓고 거울을 보며 교정 연습을 하는 것이 좋다.

### ■ 물을 거의 마시지 않는다

수분은 주름 예방뿐 아니라 노화를 방지하는 데에도 중요한 역할을 한다. 피부가 건조해지면 탄력이 떨어져 깊은 주름과 피부의 처짐을 가속화한다.

20~30대 이상은 하루 1.5리터 이상의 물 섭취를 권장하고 있다.

# 따뜻한 차 한 잔의 건강 효능

과식으로 제하기도, 잠을 설쳐 인후통을 느낄 때도 있다. 이럴 땐 따뜻한 차 한 잔이 증상을 완화해 줄 수 있다.

### ■ 속이 더부룩할 땐 '매실차'

매실의 새콤한 맛은 소화액 분비를 촉진, 소화 불량이나 위염에 효과적이다.

매실의 피크린산은 항균 작용이 뛰어나 식중독 예방 효과도 크다. 피루브산은 간을 보호하고 독성 물질 제거에 도움을 준다. 또한, 구연산은 몸속 젖산과 노폐물을 배출해 피로 개선 및 피를 맑게 만든다.

### ■ 비염과 감기에 '대추차'

대추는 몸을 따뜻하게 만들고 독이 없어 남녀노소 즐길 수 있는 식품이다. 특히 코의 모세혈관에 염증이 발생하는 것을 억제



▲ 사진=shutterstock

해 비염을 완화하고, 노화의 원인인 활성산소도 제거한다.

### ■ 으슬으슬 추울 땐 '생강차'

생강의 매운 성분인 진저론은 열과 땀을 내는 효능이 있다. 소가운은 혈액순환을 빠르게 돕고, 손발 끝 시림 현상도 완화한다.

특히, 생강 냄새 성분인 진지베렌은 염증과 가래를 제거하는 데에 도움을 주고 몸에 열을 발생시켜 초기 감기 증상 완화에 탁월하다.

### ■ 목 염증, 기침 완화엔 '유자차'

유자에는 비타민C가 레몬보다 3배나 많이 들어있고, 구연산도 풍부하다. 면역력 증진과 피로 개선에 도움을 주고, 겨울철 감기 예방 효과도 좋다.

또, 유자는 리모넨이 풍부해 목의 염증과 기침 완화에 탁월하다.

통증 전문 치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

### 메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스, 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Blue cross Blue Shield, AARP 일반 메디케어 파트 B

### 각종 보험

오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 \*예외가 있으니 전화 확인 요망

### 교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담! 전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm / 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론 한의사, 척추신경의사 SCU 척추 의학 졸업 South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)