

## 나무 울창한 곳에 살면 의료비 절감

나무가 울창한 곳에 살면 건강이 좋아지고 의료비를 아낄 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 울창하고 푸른 나무가 좋은 약이 될 수 있다는 것이다.

일리노이대 어바나-샴페인 캠퍼스(UIUC) 연구 결과에 따르면 나무가 가장 적은 곳에 사는 사람들은 나무가 가장 많은 지역에 사는 사람들보다 연 평균 374달러의 의료비를 더 쓰는 것으로 분석됐다. 연구의 공동 저자인 UIUC 밉 쿠오 박사(조경·인간건강연구소장)는 "나무를 단순한 편의시설로 보는 데서 벗어나, 나무가 베푸는 아주 중요한 서비스를 제대로 인식하기 시작해야 할 때" 라고 말했다.

연구팀은 카이저 퍼마넨트 노던 캘리포니아(Kaiser Permanente Northern California) 의료센터 환자 500만



▲ 사진=shutterstock

명 1억 9,400만 달러의 의료비를 추가로 물고 있는 것으로 추산됐다.

연구의 공동 저자인 클렘스대 매튜 브라우닝 조교수(행동·사회·건강과학)는 "녹지 공간에 있으면 공기의 질이 좋아져 스트레스가 줄고, 건강한 행동을 하게 된다" 고 말했다.

명의 13년분 데이터를 분석했다. 사람들이 살고 있는 집 주변의 5개 블록 내 면적 중 나무가 차지하는 비율(Tree cover)과 의료비 사이의 관련성을 분석하기 위해서였다.

연구팀에 의하면 특정 면적 중 나무가 차지하는 비율과 의료비 간의 관련성은 13년 동안 유지됐다. 또 나무가 가장 적은 환경에 사는 사람들의 경우 연간

## 우울증 완화에 좋은 운동 3가지

우울증은 누구에게나 찾아올 수 있어 '마음의 감기'로 불린다. 그런데 운동이 가벼운 우울증을 해소하거나 예방하는데 도움이 된다는 연구 결과들이 여럿 있다. '헬스닷컴'이 우울증 및 불안증 완화에 좋은 운동을 소개했다.

### ■ 트레킹

자연친화적인 환경은 마음을 차분하게 만드는 효과가 있다. 꽃과 나무를 가까이하는 생활을 하면 불안감이 줄어든다는 보고가 있다.

연구에 따르면, 숲속을 걸으며 20분만 삼림욕을 해도 도시에 있을 때보다 스트레스 수치가 떨어진다. 또 다른 연구에서는 트레킹(산이나 계곡 따위를 다니는 도보 여행)을 50분정도 하면 불안감 수치가 떨어지고, 기억력이 향상되는 효과가 나타났다.

### ■ 걷기, 달리기

달리기는 칼로리를 소모해 체중 조절에 도움을 주고,



▲ 사진=shutterstock

몸의 전반적인 기능을 향상시킨다. 매일 5분씩만 달라도 수명이 연장된다는 연구 결과도 있다.

기분을 개선하는데도 효과적이다. 달리기를 하는 중이나 하고 난 뒤 기분을 좋게 만드는 신경 전달 물질인 세로토닌과 노르에피네프린이 지속적으로 분비되기 때문이다.

연구에 따르면, 달리기와 같은 운동은 항우울제처럼 뇌에 새로운 뉴런이 생성되도록 만들고 주요 우울 장애를 완화한다.

### ■ 요가

요가는 우울감, 불안감, 분노를 비롯한 정신적 문제를 누그러뜨리는 작용을 한다. 요가가 우울증을 치료하는 보조요법이 될 수 있는 것이다.

연구에 따르면, 실험 참가자 35명 중 25명이 요가를 시작한 이후 스트레스 수치가 불안증 증세가 줄어드는 결과를 보였다.

## 수면 부족하면 내장지방 쌓인다



▲ 사진=shutterstock

수면 부족이 뱃살 증가로 이어질 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 메이요 클리닉 연구진은 19세~39세의 비만이 아닌 건강한 사람 12명을 선정해 얼마나 잠을 잘 자는지, 얼마나 많이 먹는 지 그리고 얼마나 에너지를 소비하는지를 몇 주간에 걸쳐 관찰했다.

이들은 처음 4일 동안은 모두 9시간씩 자게 했다. 이후 2주 동안 절반은 9시간 수면을 유지했고 절반은 4시간으로 제한했다. 이후 3일간은 두 그룹 모두 9시간 수면을 취하는 회복기를 갖게 했다.

시험기간 그들은 원하는 만큼 먹을 수 있었다. 잠을 적게 잔 그룹은 9시간 수면 그룹에 비해 평균적으로 매일 약 300칼로리를 더 먹었다. 연구진은 제한된 수면 그룹의 뱃살이 최대 9% 증가했고 내장 지방이 11% 증가했다는 것을 발견했다. 내장 지방은 알츠하이머, 뇌졸중, 그리고 제2형 당뇨병과 같은 다른 질환과 강하게 연결돼 있다.

연구 책임자인 비렌드 소머스 교수는 "젊고 건강하며 상대적으로 마른 피실험자도 수면시간이 줄 경우 칼로리 섭취의 증가와 체중 증가, 내장지방의 상당한 증가를 가져온다는 사실을 발견했다." 고 말했다. 그는 보통 지방은 피부 바로 아래에 축적되지만 수면이 부족할 경우 내장 속 깊이에 더 위험한 위치에 축적되게 만드는 것으로 보인다고 지적했다.

연구진은 잠을 보충하더라도 내장지방의 축적을 되돌리지 못한다는 사실도 발견했다고 전했다.

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  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

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