

# 당 땡겨 먹은 간식 '설탕 중독' 불러온다

출출할 때 많은 이들이 간식을 찾는다. 가장 흔하게 먹는 것은 과자와 같은 가공품이다.

그러나 과자처럼 가공이 많이 된 식품들은 건강에는 좋지 않다. 다가 포만감을 제대로 주지 못하는 경우도 많다.

미국 영양전문매체 '잇디스 낫댓(Eat This Not That)'은 많은 이들이 별 생각 없이 먹는 일부 식품은 오히려 우리 몸이 설탕을 더욱 갈망하도록 만드는 상태로 만들 수도 있다고 경고한다.

이른바 설탕 갈망(sugar craving)의 상태를 불러올 수 있다는 것이다.

간식으로 피해야하는 대표적인 음식은 설탕이 과도하게 함유된 것들이다. 이들은 혈당을 빠르게 오르게 했다가 다시 급격하게 낮추면서 몸이 더 많은 설탕을



섭취하도록 신호를 보낼 수 있다.

설탕은 정신적으로나 생리적으로 중독성이 있는 경우가 많아 한번 먹기 시작하면 멈추기 힘들다. 특히 사탕, 초콜릿, 쿠키, 머핀, 아침 식사용 시리얼과 같이 대부분 설탕으로 만든 간식은 우리 몸에서 설탕에 대한 갈망을 더 크게 만들고 중단하기 어렵게 만들 수 있다. 여기에 설탕물이나 다른 없는 탄산음료까지 곁들이면 그야말로 설탕 덩어리를 먹은 것이나 다름 없다.

잇디스낫댓은 "간식이 필요한 경우, 과일과 짙은 이르는 견과류 또는 통곡물 크래커와 짙은 치즈와 같이 혈당을 안정시키는 데 도움이 되는 단백질을 포함하는 식품을 선택하는 것이 좋다." 고 조언했다.

사진=shutterstock

# 하루 1분 격렬한 운동, 건강 개선 효과



1분이라는 짧은 시간의 운동이 건강 개선 효과가 있을까? 그런데 최근 한 연구에 의하면 단 시간의 격렬한 운동은 실질적인 운동 효과를 낸다.

캐나다 맥마스터대 연구팀은 격렬한 운동 1분과 준비운동, 마무리운동을 포함한 하루 10분 운동을 주 3회만 실시해도 건강 개선 효과가 있었다는 것을 확인했다.

연구팀은 실험참가자들을 세 그룹으로 나누고, 한 그룹은 45분씩 실내 자전거를 주 3회 타도록 했고, 또 다른 한 그룹은 20초간의 전력질주 3회 등 고강도 운동 1분을 포함한 10분 운동을 하도록 했다. 1분을 제외한 남은 시간은 준비운동 및 마무리운동으로 가볍게 실내용 자전거를 타도록 했다. 나머지 한 그룹은 운동을 하지 않았다.

12주 후 운동을 하지 않은 그룹을 뺀 나머지 두 그룹은 인슐린 저항성이 개선됐고 피트니스 능력이 평균 19% 향상된 결과를 보였다.

1분간 고강도 운동을 한 그룹은 45분간 자전거를 탄 그룹보다 운동에 할애한 시간이 훨씬 짧았음에도 불구하고, 두 그룹이 얻은 건강 개선 효과는 비슷했다.

연구팀은 "운동을 통해 심폐 건강을 강화하면 질병 및 사망 위험이 감소하며, 특히 당뇨를 비롯한 대사질환 유병률이 낮아질 수 있다."면서 "단, 반복적인 훈련을 통해 최대 심박수의 90%에 이를 정도로 운동 강도를 높여야 한다." 고 조언했다.

사진=shutterstock

# 복부비만 여성, 골절 위험 증가

여성은 복부비만이 심할수록 골절 위험이 높은 반면, 남성은 저체중일수록 골절 위험이 높다는 연구 결과가 나왔다.

캐나다 퀘벡연구센터 내분비학 및 신장병학과 연구팀은 2009년부터 2016년까지 캐나다 퀘벡 주에 사는 2만여 명의 남녀를 대상으로 연구를 진행했다. 대상자들은 40~70세 사이로 평균 5.8년의 추적 연구 기간 동안 여성 497명, 남성 323명에게서 골절이 발생했다.

주요 골다공증 골절(엉덩이, 척추, 손목, 다리)은 415명으로 여성이 260명, 남성은 155명이었다. 다리 골절(발목, 발, 정강이)은 353명으로 여성 219명, 남성 134명이었다. 팔 골절(손목, 팔뚝, 팔꿈치)은 203명으로 여성이 141명, 남성은 62명이었다. 손목과 같은 일부 골



절은 하나 이상의 범주에 포함됐다.

연구 결과, 여성의 경우에는 허리둘레가 더 증가하면서 골절 위험이 커지는 것으로 나타났다. 허리둘레가 2인치 증가할 때마다 모든 부위에서 골절의 위험은 3%, 다리 골절 위험은 7% 더 높았다.

연구팀의 앤-프레드릭 탈컷 박사는 "또한 비만한 사람들은 예를 들어 발을 헛디딜 때 몸을 안정시키는 데 더 오래 걸린다."며 "이는 특히 체중이 신체 전면에 집중될 때 두드러져 복부지방이 많은 사람은 낙상 위험이 더 높을 수 있다는 것을 시사한다." 고 말했다.

한편 저체중 남성은 정상 체중보다 팔 골절 위험이 2배나 높은 것으로 나타났다.

사진=shutterstock

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 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업

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