

매운 음식 먹으면 일어나는 몸의 변화



매운 음식이 조기 사망 위험을 낮추는 등 건강상 이점이 있다는 연구가 미국에서 나왔다. 최근 들어 미국에서도 매운 음식이 점점 유행하고 있어 더욱 관심을 끄는 연구 결과이다.

미국 유니버시티 호스피탈스 클리블랜드 메디컬센터(University Hospitals Cleveland Medical Center)의 영양 전문가인 자이나 메탈로니스 박사는 "매운 음식은 허를 화끈거리게 하고 위장에 고통을 유발할 수도 있지만 건강을 증진시키는 도움을 줄 수 있다." 고 밝혔다.

몸에 열을 일으키는 고추에서 발견되는 성분인 캡사이신은 허와 소화관 전체에 있는 통증 수용체에 결합하는 기쁨과 같은 화학 화합물이다. 합라페노를 씹었을 때 뇌에 불이 붙은 것처럼 느끼게 하는 것이 바로 캡사이신이다.

메탈로니스 박사는 "캡사이신은 실제로 여러분의 몸을 태우지는 않는다." 며 "땀, 눈물 그리고 침을 흘리는

것 등 매운 향신료가 유발하는 증상들은 몸을 식히고 열을 제거하려는 시도일 뿐" 이라고 설명했다.

캡사이신은 일반적으로 약 20분 후에는 입 안의 통증 수용체와 결합하지 않지만 소화기관을 통해 이동하기 시작하면 완전히 새로운 증상을 발생시킨다. 캡사이신이 통과하면서 가슴의 화끈거림, 팔 꼭질, 목구멍의 붓기, 메스꺼움, 구토, 고통스런 배변 및 설사를 일으킬 수 있다.

전문가들은 "이런 단기적인 투쟁이 장기적 이익을 위해 가치가 있을 수 있다." 고 말한다. 한 연구에 의하면, 매운 음식을 일주일에 여섯 번 먹는 사람들은 매운 음식을 일주일에 한 번 미만으로 먹는 사람들과 비교했을 때 조기 사망 위험이 감소하는 것으로 나타났다.

매운 음식과 관련된 건강상 이점에는 콜레스테롤 감소, 심장질환 위험 감소, 위장 및 장 건강 개선과 심지어는 체중 감소도 포함된다. 또 캡사이신은 관절염에서 섬유근육통, 두통에 이르기까지 질병을 치료하는 데에 사용되는 여러 가지 통증 완화 약품의 핵심 성분이다.

메탈로니스 박사는 "장 건강이 나쁘거나 민감한 사람들을 빼면 대부분 건강한 사람들은 매운 음식을 먹어도 건강에 심각하거나 지속적인 위험을 초래하지 않는다." 며 "그래도 매운 음식은 적당히 섭취하는 게 최선" 이라고 말했다.

사진=shutterstock

여름철 발 건강 위협하는 '플립플롭'

여름철에 즐겨 신는 '플립플롭(flip-flop : 엄지 발가락과 둘째 발가락 사이에 끈을 끼워 신는 슬리퍼)' 이 건강에 해로울 수 있다.

플립플롭은 얇은 끈으로 신발과 발을 연결하기 때문에 밀착력이 매우 약해 발이 신발을 이탈하기 쉽다. 이때 신발이 벗겨지지 않도록 몸의 균형을 잡으려다 넘어지는 일이 종종 있을 수 있다.

밑창이 매우 얇다는 점도 발 건강에 위협이 된다. 플립플롭을 신고 걷다가 밑창이 꺾여 깜짝 놀라는 일도 발생한다. 넘어지진 않더라도 발목이 접질리거나 주변 사물에 발가락을 찔러 부상을 입을 수 있다.

밑창이 얇다는 건 발이 지면에 닿을 때 발생하는 충격을 잘 흡수하지 못한다는 의미이기도 하다. 이는 발의 피로감을 높이고 발바닥 근막과 발목 관절 등에 부담을 준다. 장기적으로 계속 착용하면 이러한 충격이 무릎, 허리 등으로도 전달될 수 있다.

그렇다면 플립플롭은 언제 착용해야 할까? 플립플롭은 얇고 가벼워 휴대하기에 좋다. 여름 휴가를 떠날 때 잠깐 신을 용도로 가져가면 유익하게 활용할 수 있다. 바닷가 모래사장이 뜨거워 맨발로 서기 어려울 때 신을 수도 있고 공공 샤워실에서 신는 것도 도움이 된다.

공공 샤워장은 여러 사람들이 함께 사



용하기 때문에 무좀균이 잘 퍼진다. 이로 인해 미국 질병통제예방센터(CDC)는 공공 샤워실에서 개인용 슬리퍼를 신을 것을 권고했다.

플립플롭처럼 굽이 없는 신발은 지면과 밀착하는 면적이 넓어 안정감 있고 편하다는 느낌이 들지만 발 건강에 있어서는 장점보다 단점이 많다. 신발은 걸을 때 발생하는 충격을 흡수할 수 있도록 밑창이 두께감이 있으면서 발바닥 아치를 잘 지탱해줄 수 있는 형태를 갖춰야 한다.

나이가 많은 사람은 특히 더 플립플롭 신는 것을 피해야 한다. 노화로 뼈가 약해진 사람은 넘어질 때 발생하는 가벼운 충격만으로도 골절이 일어날 수 있다. 특히 계단을 오르내리거나 울퉁불퉁한 바닥을 걸을 때에는 플립플롭을 신지 않아야 한다.

사진=shutterstock



커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공
영양상담과
다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763
(909) 621-4751
 한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792
www.communityech.com

아늑하고 편안함,
최첨단 의료시설과 환경
한국인에게 친절한
상담을 받으세요.







