

### 식사 후 걷기, 혈당 수치 조절

운동은 혈당 수치를 조절하는데 도움이 된다. 활기차게 걷기와 같은 중간 강도 운동을 하면 심장박동 수(심박수)가 증가하는데, 이때 근육은 탄수화물이나 당분을 에너지원으로 우선적으로 사용하게 된다. 식사 후 혈당이 올라간 뒤 걸으면 근육이 혈액 내 당분들을 사용하는 것이다.



있다. 매주 활기차게 걷기 등의 중간 강도 운동을 150분 가량 하면 된다. 이는 하루에 20분만 운동에 시간을 할애해도 심장병, 당뇨 등의 위험을 낮추고, 뼈 건강과 체중 감량 효과까지 얻을 수 있다는 뜻이다.

하루 중 언제 걸어도 정신 건강과 신체 건강에 도움이 된다. 하지만 식사 후 걷기는 현대인에게 가장 흔한 질병 중 하나인 제2형 당뇨병이나 당뇨병 전증이 있는 사람의 혈당 조절을 돕는다는 점에서 이점이 있다. 단, 식사 직후 운동은 복통을 일으킬 수 있기 때문에 산책하듯 가볍게 걷고, 중간강도 이상의 걷기는 어느 정도 속이 가벼워진 뒤 해야 한다.

사진=shutterstock

혈당 수치를 조절하는 것은 심혈관계 건강을 지키는데 있어 매우 중요하며, 체중 감량을 하는 데도 유리하다. 혈당 조절이 잘 안 되면 여분의 혈당이 지방으로 전환돼 살이 보다 쉽게 찌 수 있다.

이러한 효과를 얻기 위해 권장되는 적정 운동량이

### “가짜 웃음도 건강에 좋다”

웃음이 건강에 좋다는 것은 누구나 알고 있다. 그렇다면 가짜 웃음은 어떨까?

캔자스대학교 연구팀에 따르면 가짜 웃음도 심박수를 낮추고 스트레스를 완화해주는 효과가 있다.



났다. 미시간주립대학교 연구팀 연구에 따르면, 직업적인 이유로 가짜 웃음을 자주 짓는 사람들은 우울한 감정에 빠지기 쉽고 생산성도 떨어진다. 반면, 진심에서 우러나는 긍정적인 마인드와 행동은 사람의 기분을 좋게 만들고 생산성도 향상시켰다.

두 상반된 연구 결과를 종합하면, 중요한 것은 상황에 대한 긍정적인 마인드이다. 마음은 우울한데 직업적으로 어쩔 수 없이 웃음을 짓는 사람들은 더 우울감에 빠지고 생산성도 떨어진다. 하지만 스트레스 상황에서도 웃는 표정을 지으면서 긍정의 마인드를 동시에 가져가면 그 효과는 배가 될 수 있다.

가짜라도 웃는 표정만으로 스트레스가 완화된다니 힘든 순간에도 긍정 마인드로 미소 지어 보자.

사진=shutterstock

하지만 감정 노동자들에게는 다른 결과가 나타

### 스마트폰, 아이들 ‘사시’ 위험 높인다



스마트폰 과다 사용이 학령기 아동 청소년들의 사시(斜視)를 유발할 수 있어 주의가 요구된다.

‘사시’는 두 눈 중 한 눈의 시선이 다른 지점을 향하는 것으로 내사시·외사시·상사시·하사시로 나뉜다. 이 중 내사시는 눈동자(동공)가 안쪽으로 치우치는 것이다. 가까운 물체를 볼 때 우리 눈은 초점을 맞추기 위해 눈을 안쪽으로 모으는 ‘쪽주(눈모음)’ 작용을 한다.

그런데 가까운 물체만 보는 시간이 지나치게 길어질 경우 안쪽 근육인 내직근이 강화한다. 결국 특정 눈 근육이 굳어지면서 눈동자가 안쪽으로 쏠리게 되는 것이다. 이처럼 후천적 생활 습관으로 생긴 내사시를 ‘급성 후천적 일차 내사시’라고 한다.

일반적으로 내사시는 주로 7세 미만 소아에게 가장 흔히 발생한다. 최근 사례를 보면 7-19세의 청소년에서 내사시 발병이 증가하고 있다. 이들의 공통점은 하루 최대 4시간-8시간 정도 스마트폰을 사용한다는 것이다. 글씨가 작은 스마트폰을 장시간 가까이 들여다 본 결과다.

전문가들은 급성 내사시 유발을 막기 위해서는 ●스마트폰 사용은 30분 이상 지속하지 않고, 하루 최대 사용 시간 4시간 미만으로 제한 ●스마트폰과 눈과의 거리는 최소 30cm 유지하기 ●옆으로 누워서 스마트폰 하지 않기 ●스마트폰 30분 사용 후 10분 주기로 휴식하기(※휴식 동안은 눈 근육 풀어주기) 등이 필요하다고 조언했다.

사진=shutterstock



# Kim's Handyman 리모델링전문



페인트/ 부엌  
화장실/ 마루  
타일/ 캐비닛  
윈도우/ 지붕수리  
전기/ 플러밍  
각종 리모델링

작은일도 합니다!

Kim's Handyman  
562.833.0766

## Home Remodeling