

연말 잦은 모임 ... 술을 마셔야 한다면 '이렇게'

연말에는 술자리가 잦아진다. 시간 가는 줄 모르고 즐긴 술자리와 폭음 때문에 다음날 숙취로 고통스러워하는 사람도 많다.



천천히 마시고 음주 시 충분한 물을 마시는 것도 체내 알코올 농도를 낮춰 세포 손상을 막는 데 도움이 된다.

숙취는 간에서 알코올을 분해하는 과정에서 생성되는 아세트알데히드라는 대사물질 때문에 발생한다. 아세트알데히드는 ALDH 효소를 통해 2차 분해 과정을 거치게 되는데 과음을 하게 될 경우 ALDH 효소가 부족해진다. 미처 분해를 끝내지 못하고 독성이 강한 아세트알데히드가 그대로 체내에 축적돼 메스꺼움, 두통, 심장 박동수 증가 등의 부작용을 일으키게 된다.

음주 전 간단한 식사를 하는 것도 좋다. 빈속에 술을 마시면 알코올 흡수가 빨라 혈중 알코올 농도가 빨리 올라간다.

음주로 인해 손상된 간세포가 회복하는 데는 최소 3일이 걸리므로 음주 후 3일간은 금주해야 한다. 술은

탕 요리나 튀김 안주의 경우 짜거나 맵고 지나치게 기름져 오히려 간의 피로함을 더하므로 피하는 것이 좋다. 치즈, 두부, 생선 등 고단백 음식을 섭취하거나 채소나 과일, 조개류 등 알코올 흡수 지연 효과와 타우린 성분이 함유된 안주를 함께 먹는 것이 숙취 해소에 도움이 된다.

사진=shutterstock

“악기 연주하면 인지 능력 높아진다”



단지 몇 주 동안 음악 연주를 배워도 인지 능력이 높아진다는 실험 결과가 나왔다.

영국 배스대 연구팀은 성인 31명을 악기 연습, 음악감상, 대조군 등 3그룹으로 나눠 실험했다. 참여자 중 이전에 음악적 경험이나 훈련을 받은 적이 없는 사람들은 매주 한 시간씩 피아노 레슨을 받도록 했다. 다른 그룹은 음악을 듣거나 책을 읽는데 시간을 보냈다.

연구팀은 피아노 레슨을 받은 사람들은 불과 몇 주 만에 시각과 소리 등 다중 감각 정보를 처리하는 능력이 향상됐음을 발견했다. ‘다중감각 처리’가 개선되면 차를 운전하고 길을 건너는 것부터 군중 속에서 사람을 찾는 것까지 거의 모든 활동에 이점을 가져온다.

피아노 레슨을 받은 사람들은 소리와 시각의 ‘이벤트’가 동시에 발생하는지 여부를 알아차리는 실험에서 더 큰 정확도를 보여주었다. 이같은 인지 능력의 변화는 다른 그룹에서는 나타나지 않았다.

또 음악 훈련 이후 우울증 불안감 스트레스 점수가 이전보다 감소한 것으로 나타났다. 연구팀은 악기 연주가 시각과 소리를 처리하는 뇌의 능력에 긍정적 영향을 미치고, 우울한 기분을 완화한다고 설명했다.

연구팀은 음악 훈련이 정신 건강에 어려움을 겪는 사람들에게 도움이 될 수 있다고 보고 추가 연구를 진행 중이다.

사진=shutterstock

면역력 강화하는 겨울철 체온 지키기

겨울철 추위에 맞서는 데 가장 중요한 것은 체온을 유지하는 것이다. 몸이 따뜻하면 추위를 덜 느낄 뿐만 아니라 면역력도 강해지고 근육이 유연해 부상을 방지할 수 있다. 겨울철 효과적인 체온 유지법을 ‘코메디닷컴’이 소개했다.

■ 얇은 옷 겹쳐 입기



두꺼운 옷 한 벌보다 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입는 것이 추위를 막는 데 더 효과적이다. 옷 사이에 생긴 촘촘한 공기층이 열을 보존하기 때문이다. 또 상황에 따라 겹겹이 입을 옷을 입고 벗으면 체온을 쉽게 조절할 수 있다.



열은 몸보다 머리에서 더 많이 손실된다. 목도리도 보온에 효과적이다. 우리 몸에는 열을 만들어내도록 돕는 조직인 ‘갈색 지방’이 있는데, 척추상단과 목 주변에 주로 분포돼 있다. 목을 따뜻하게 하면 한결 추위를 덜 느낄 수 있는 이유다.

■ 음식 천천히 꼭꼭 씹어 먹기

불규칙한 식사 습관은 기초 대사량을 낮춰 체온 유지를 방해하기 때문에 식사는 일정한 간격으로 하고, 가급적 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 것이 좋다. 음식을 씹을 때 머리와 얼굴 전체에 열이 발생하며 체온이 상승하기 때문이다.

사진=shutterstock

■ 모자·목도리하기

모자 쓰기는 가장 쉬운 체온 유지 방법 중 하나다.

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