

별 좋은 봄날 몇 분 산책의 효과



날씨가 좋은 날 바깥 공기를 마시고, 햇볕을 받아 비타민D 생성을 늘리면 신체 건강이 개선될 뿐만 아니라 뇌에도 도움이 된다는 연구결과가 있다. 과학자들은 “동기 부여가 잘 안되거나 집중하는데 어려움을 겪거나 약간 우울한 느낌이 들면 밖으로 나가 산책을 하라!” 고 말한다.

미국 오벌린대 심리학 및 환경 연구 교수인 신디 맥 퍼슨 프란츠 박사는 “자연은 우리의 두뇌를 쉬게 하는데 야외에 있으면 스트레스 호르몬도 낮아진다.” 고 말했다. 그는 “야외 활동은 긍정적인 기분을 높이고 경외감과 경이로움 그리고 우리 자신보다 더 큰 무언가와 연결되는 것과 같은 초월적인 감정을 경험하도록 이끈다.” 고 덧붙였다.

짧은 산책만으로도 기분을 향상시키는 등 효과를 얻을 수 있다. 전문가들은 “집이나 회사 근처의 작은 도심 공원도 좋다.” 며 “나무와 꽃 등이 있는 곳에서 신체 활동을 하면 건강 향상의 이점을 누릴 수 있다.” 고 말한다. 매일 10분 정도 중간 강도의 신체 활동만으로도 심장병, 뇌졸중 및 여러 암과 같은 질병 위험을 낮추기에 충분하다는 연구 결과도 많다.

전문가들은 “야외에서도 휴대폰을 자주 들여다보면 이런 이점을 누릴 수 없다.” 고 조언했다.

사진=shutterstock

불면증 있으면 살찔 가능성 4배 증가

불면증 환자는 잠을 잘 자는 사람보다 살찔 가능성이 4배 높은 것으로 드러났다.

UCLA 신경과학과 연구팀은 만성 불면증을 가진 14명과 건강한 사람 24명을 대상으로 밤 시간대에 식사 조절과 관련되는 두 가지 호르몬이 얼마나 분비되는지를 측정했다.

측정된 호르몬은 배고픔을 느끼게 하는 그렐린과, 체내 지방 축적도를 뇌에 알려주는 렙틴 두 가지였다. 그렐린은 위에서 분비되며 식욕을 자극한다. 렙틴은 지방 세포에서 분비되며 체지방을 일정하게 유지하는 작용을 한다.

밤 시간대에 이 두 호르몬 수치를 측정한 결과 렙틴 수치는 불면증 환자와 정상인 사이에 큰 차이가 없었다. 그러나 그렐린 수치는 불면증 환자에서 30% 적었다. 그러나 불면증 환자에서 그렐린 수치가 낮은 것은 밤 시간대뿐이었고, 낮이 되면 상황은 돌변했다. 그렐린 수치는 높아지고 렙틴 수치는 낮아지는 것으로 나타났다.



불면증 환자가 보통 사람보다 네 곱으로 게걸스럽게 음식을 탐하기 쉬운 상황이 되는 것이다.

연구팀의 사로쉬 모티발라 교수는 “그간 불면증 환자가 살찌기 쉽다는 사실은 널리 알려졌지만 그 원인은 알지 못했다.” 며 “이번 연구로 불면증 환자는 에너지 균형을 잘 조절하지 못한다는 사실이 밝혀졌다.” 고 말했다.

사진=shutterstock

“녹차, 구강암 예방에 효과”



녹차는 여러 차 중에서도 건강에 가장 도움이 되는 것으로 알려져 있다.

미국 건강·의료 매체 ‘웹 엠디’ (webmd.com)에 따르면, 녹차에는 에피갈로카테킨(EGCG), 폴리페놀 등의 항산화 물질이 있어 전립선암과 유방암의 예방 효과가 뛰어나다.

이 뿐만 아니라 ●비만 퇴치 ●심장 보호 ●면역력 증진 ●노화 증상 개선 ●당뇨 예방 ●기억력 향상 ●콜레스테롤 감소 등의 효능이 있다. 여기에 녹차를 마시면 입 속의 암세포를 죽이는데 도움이 된다는 연구 결과도 있다.

펜실베이니아대 의대 연구팀은 구강암 세포와 정상적인 구강세포를 배양한 뒤 녹차의 항산화 성분인 EGCG에 노출시켰다. 그 결과 EGCG 성분이 정상 세포는 그대로 둔 채 암세포만 죽이는 것으로 나타났다. 세포를 미토콘드리아로 전환시켜 조기 사망을 유도한다는 것이다. 또 EGCG가 정상의 구강세포의 방어력을 강화시키는 것으로 분석됐다.

연구팀은 “사람을 상대로 한 임상 자료가 제한적이기 때문에 녹차가 구강암을 예방할 수 있다고 단정 짓기는 무리가 있다. 하지만 인간과 동물을 상대로 한 연구 데이터를 분석했을 때 녹차가 구강암 예방 효과를 지니고 있다는 것을 암시하고 있다.” 설명했다.

미국에서는 한 해 평균 8,000여 명이 구강암으로 사망한다.

사진=shutterstock



EXPO LENDING

Gale Financial DBA Expo Lending
Equal Housing Lender DRE: #02064448 NMLS: #1721928





Sean Kim
Senior Loan Agent



Reverse Mortgage • Line of Credit – Low Cost

신속한 융자 필요하신 분! 융자 상담 도와드립니다. 타주 융자 가능

- No Income Program – Credit 640부터, 20% down 가능
- Conventional Loan • VA/FHA Loan • 재융자
- 투자용 주택 스페셜 프로그램

NMLS #343413

18725 E. Gale Ave. Ste. 100, City of Industry, CA 91748

213.591.2535

seanhansu@gmail.com