

## '유산소+근력운동' 하면 고혈압 발생 위험 급감



유산소운동과 근력운동을 함께 꾸준히 하면 고혈압 발생 위험이 44%까지 감소한다는 연구 결과가 나왔다.

9일 '하이닥' (hidoc.co.kr)에 따르면 한국 질병관리청 국립보건연구원 연구진은 12년간 쌓인 한국인 유전체역학조사사업 자료를 활용해, 40~70대 성인 5,075명을 연구 대상으로 설정하고 분석한 결과, 유산소 신체활동 및 근력운동과 고혈압 발생 간의 연관성을 확인했다.

세계보건기구(WHO)에서 권고하는 유산소 신체활동 기준은 주당 150분 이상, 중강도(땀이 날 정도거나 숨이 차지만, 옆사람과 대화가 가능한 정도로) 몸을 움직이는 것이다. 연구진의 분석 결과, 이렇게 유산소 신체활동을 하는 사람에게서 고혈압 발생이 유의하게 감소했다. 구체적으로 남성에서는 약 31%, 여성에서는 약 35%의 고혈압 발생 감소 효과가 나타났다.

유산소 활동과 근력운동을 같이한 경우, 고혈압 예방 효과는 더 커졌다. WHO 권고 기준에 맞게 유산소 신체활동을 하면서 주 1회 이상 근력운동도 실천한 사람은, 운동하지 않는 사람에 비해 고혈압 발생 위험이 남성에서는 약 34%, 여성에서는 약 44% 감소했다. 특히 두 가지 활동을 다 하는 여성은, 유산소 기준만 충족한 사람들보다 고혈압 발생 위험이 약 35% 더 감소했다.

그러나 남녀 모두에서 유산소 없이 근력운동만 수행한 경우, 유의미한 고혈압 예방 효과는 나타나지 않았다.

사진=shutterstock

## 커피와 우유 섞으면 항염증 효과 상승

세계적으로 사람들이 가장 즐겨 마시는 음료는 커피다. 그런데 덴마크 코펜하겐대학(University of Copenhagen) 연구팀이 미국 식품 화학 저널(Journal of Agricultural and Food Chemistry)에 발표한 연구 결과로 우유가 들어있는 커피를 마시면 항염 효과가 있다는 것으로 밝혀졌다.

커피는 폴리페놀이 풍부한 식품으로 유명하다. 폴리페놀은 강력한 항산화 성분으로 체내에서 발생하는 활성 산소를 제거하여 세포를 보호한다. 활성 산소는 노화 및 염증의 주범으로 각종 성인병의 원인이기도 하다. 폴리페놀은 산화 스트레스를 감소시켜 세포의 노화와 염증을 방지한다.

커피의 폴리페놀 성분에는 카페인산(CA), 클로로젠산(CGA) 등이 있다. 카페인산(CA)을 포함한 폴리페놀은 콜레스테롤과 같은 지단백질의 산화를 억제하여 심혈관 질환의 위험을 줄인다. 특히, 커피 속의 클로로젠산(CGA)은 체내에서 항산화 작용은 물론 항균 및 항암 물질로 작용하는 기능성 성분이다. 최근



에는 커피의 폴리페놀 성분이 시스테인이라는 아미노산과 결합할 때 항산화 및 항염 효과가 향상되어 염증 반응이 감소한다는 동물 실험 결과가 발표되기도 했다.

시스테인은 우유에 풍부한 아미노산 중 하나다. 그러므로 항염증 효과를 기대한다면 커피에 우유를 혼합한 종류의 음료를 섭취하면 향상된 효과를 얻을 수 있다.

사진=shutterstock

## 휴식이 가져오는 건강 효과



충분히 쉬고 나면 떨어졌던 에너지가 다시 차오른다. 건강·의료 매체 '웹 엠디' (webmd.com)가 휴식이 가져오는 좋은 신체 변화를 정리했다.

### ■ 면역력 증강

스트레스가 누적되면 면역력이 떨어진다. 질병으로부터 안전하고 싶다면 제때 휴식을 취해야 한다. 나이를 먹은 사람은 특히 유념해야 한다. 면역력은 시간이 갈수록 약해지기 때문이다.

### ■ 통증 완화

긴장을 풀고 휴식을 취하면 통증이 약해진다. 뇌가 천연의 진통제, 엔도르핀 분비를 촉진하기 때문이다. 명상 등의 방법으로 휴식을 취할 경우 편두통, 만성 골반 통증, 과민성 대장 증후군으로 인한 괴로움이 줄어든다는 연구 결과도 있다.

### ■ 소화 촉진

스트레스는 혈압이 올라가고 맥박이 빨라지는 반응을 일으킨다. 혈액은 큰 근육으로 이동하고 소화 과정은 지체된다. 휴식을 취하고 몸이 이완되면 반대의 상황이 펼쳐진다. 장을 손상할 수 있는 염증도 완화된다.

### ■ 호흡 안정

스트레스를 받으면 호흡이 빨라져 혈액 속 이산화탄소 수치가 정상치보다 낮아지면서 현기증이 날 수 있다. 반대로 휴식을 취하면 호흡 속도가 느려진다. 공황 증상이 나타났을 때는 깊게 숨을 내쉴 것. 의식적으로 천천히, 분당 6회 정도로 호흡하면 불안과 긴장이 사라지는 데 도움이 된다.

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 **213.591.2535**  
seanhansu@gmail.com  
18725 E. Gale Ave. Ste. 100, City of Industry, CA 91748