

스트레스 빨리 날리는 법



스트레스를 제때 관리하지 않으면 만성이 된다. 마음뿐만 아니라 몸도 상한다. 스트레스는 고혈압, 심장병, 당뇨병 등의 원인이 된다. 건강 정보 매체 '에브리데이헬스' (everydayhealth.com)가 스트레스를 빠르게 완화하는 방법을 소개했다.

■ 심호흡

스트레스를 받으면 호흡과 심장박동이 빨라지고 혈압이 오른다. 이때 심호흡을 하면 몸과 마음의 안정을 찾을 수 있다. 의자에 편안히 앉아 숨을 코로 마신다. 잠시 참았다가 입으로 내쉰다. 이때 천천히 내

쉬는 게 중요하다. 폐에 신선한 공기를 오래 담아두었다가 서서히 뱉는 게 요령이다.

■ 손운동

손으로 장난감 따위를 만지작거리면 스트레스가 떨어진다. 고무공이나 손 장난감의 일종인 피짓 토이 등이 도움이 된다. 끈두선 신경을 잠시 산만하게 하면 짧은 휴식을 취하는 셈이어서 스트레스를 덜 수 있다.

■ 외출

숲이나 강처럼 자연 풍경을 볼 수 있는 곳이 좋다. 풍광을 감상하는 것은 물론, 물소리와 새소리 등 자연의 소리를 들으면 스트레스 수준이 극적으로 낮아진다는 연구가 많다.

■ 할 일 목록 정리

여러 일이 한꺼번에 몰리면 스트레스를 받는다. 전문가들은 이때 할 일 리스트를 작성할 것을 권한다. 복잡하게 꼬여있는 할 일들 정리하면 패닉에서 벗어나 우선순위를 정하고 당면 과제에 집중할 수 있다.

사진=shutterstock

녹차를 마셔야 하는 이유

녹차에는 항산화 성분과 비타민이 풍부해 다이어트와 피부 미용에 좋다. 특히 녹차를 마실 때 약간의 쓴맛과 떫은맛을 느낄 수 있는데, 이는 녹차의 대표 성분으로 알려진 카테킨(Catechin) 때문이다. 카테킨은 대표적인 항산화 성분인 폴리페놀의 일종으로 노화 방지뿐만 아니라 혈관 노화 방지에도 도움을 준다. 카테킨은 또 항암, 혈압 조절, 지방간 예방, 면역력 향상, 충치 예방 등의 효과를 발휘한다.



우단백질을 분해하는 효과가 있다는 연구결과를 발표하기도 했다.

녹차의 좋은 성분을 효과적으로 먹고 싶다면 말린 차잎을 우려먹는 것도 좋지만, 미세하게 빻은 가루를 녹여 마시는 것이 차의 기능성 물질을 그대로 섭취할 수 있어 효과적이다. 가루 녹차는 차뿐만 아니라 라테나 아이스크림, 케이크 등으로 만들어 먹을 수 있다.

펜실베이니아대학교 연구팀은 2015년, 카테킨 종류 중 하나인 에피갈로카테킨 갈레이트(EGCG)가 입 속의 암세포를 죽이는 데 도움이 된다는 연구 결과를 발표하기도 했다.

UCLA 연구팀은 최근 EGCG가 치매의 주범인 타

녹차에는 카페인 들어 있으므로 카페인 민감도가 높은 사람은 하루에 한 잔만 마시는 것이 좋다. 카페인을 함유한 다른 음료와 혼합 복용 시 카페인을 과다 섭취하지 않도록 주의해야 한다.

사진=shutterstock

나도 모르게 눈꺼풀이 쉴룩거리면



눈 떨림은 흔한 증상이다. 그러나 충분히 쉬어도 얼굴 일부분, 전체 또는 입꼬리가 움찔거리면 '안면경련' 을 의심해 보아야 한다.

'헬스로그' (koreahealthlog.com)에 따르면 안면경련은 눈과 입 떨림이 큰 특징으로 '안면마비'와 혼동하기 쉽다. 하지만, 둘은 전혀 다른 질환이다. 안면경련은 혈관 노화로 구불구불해진 혈관이 신경을 압박하고, 자극하면서 신경을 보호하는 신경막을 손상해 발생한다.

초기에는 대개 눈 아래 외측이 떨린다. 오래 방치하면 얼굴 근육 전체에 떨림 증상이 나타난다. 심각하게는 안면마비와 안면통증, 얼굴근육 수축, 청력 이상 등의 증상까지 발생할 수 있다.

안면경련은 천천히 진행돼 알아채기 어렵다. 처음에는 한쪽 눈 주위에서만 간헐적으로 수축이 일어난다. 증상이 심해지면 눈·볼·입·턱·목 주위 등 같은 쪽의 다른 얼굴 근육까지 증상이 퍼진다. 경련의 횟수도 잦아지고, 지속시간도 길어진다.

안면경련은 자연 회복이 어렵다. 근본 치료를 위해서는 원인 혈관을 떼어내는 수술인 '미세혈관 감압술' 을 진행해야 한다.

윙크와 휘파람 불기, 껌 씹기, 입을 크게 벌려 웃기나, 얼굴 마사지는 안면 근육 경직 예방에 도움이 된다. 컴퓨터나 스마트 기기를 장시간 사용하면 눈에 피로가 누적돼 얼굴근육 경직이 지속될 수 있는 만큼 눈 주위를 마사지해 눈의 피로를 풀어주는 것이 예방에 좋다.

사진=shutterstock



EXPO LENDING

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





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



Sean Kim

Senior Loan Agent

213.591.2535

seanhansu@gmail.com

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