

## 장시간 고개 숙이면 목 건강 위협



장시간 스마트폰을 하거나 업무 등을 하면 목, 어깨의 근육과 인대가 늘어나면서 통증이 생길 수 있다. 거북이 처럼 목이 앞으로 구부러져 있다는 뜻의 '거북목'을 겪거나 목디스크에 걸리는 이들도 점차 늘고 있다.

가장 안 좋은 자세는 고개를 오래 숙이고 있는 것이다. 눈높이보다 낮게 책과 스마트폰을 보거나 컴퓨터 작업

을 하는 것 등이 모두 해당된다. 정상적 척추는 목과 허리는 뒤쪽으로, 등은 앞으로 완만하게 휘어진 S자 커브를 띤다. 반면, 안 좋은 습관이 계속되면 S커브가 일자로 변하고 심하면 반대로 커브가 휘어진다.

잘못된 자세로 목에 스트레스가 가해지면, 머리의 하중이 6~8배까지 증가해 목 부위에 다양한 통증이 생길 수 있다. 통증은 근육과 뼈가 붙는 부분에 가장 먼저 생기고 목뒤나 뒤통수, 어깨, 날개뼈 쪽으로 옮겨갈 수 있다. 이외에도 두통이 생기거나 쉽게 피곤해지고, 팔이 저리기도 한다.

근본적 치료는 자세를 교정하는 것이다. 고개를 숙이는 자세를 피하고 스마트폰이나 책을 눈높이 이상으로 들어서 바라보는 게 좋다.

목을 가볍게 스트레칭하는 것도 도움이 된다. 다만 목을 꺾어서 소리를 내거나 큰 범위로 과하게 목을 돌리면 디스크나 인대 조직이 손상될 수 있어 위험하다.

사진=shutterstock

## 단백질 여름철 건강 유지에 필요



더위가 이어지면 피로감이 증가한다. 신체 뿐만 아니라 정신 건강에도 빨간불이 켜질 수 있다. 그러므로 여름에는 음식에 더 신경을 써야 한다.

장기간 채식만 하는 사람 가운데 우울증이 많은 이유는 영양 결핍이 원인인 경우가 있다. 필수 영양소인 단백질이 풍부한 육류에는 필수 아미노산이 골고루 함유돼 있고, 특히 식물성 단백질에 부족한 아연과 철분이 풍부하다.

또한 식물성과 달리 동물성 단백질은 우리 몸에서 흡수, 이용되는 비율이 높아서 신체의 근육과 뼈, 면역세포, 각종 호르몬 등을 만드는 주원료로 쓰인다. 인체의 면역체와 호르몬 등의 주요 성분인 동물성 단백질이 부족하면 무더위에 지친 심신의 건강을 지킬 수 없다.

건강하게 장수하는 노인들도 고기를 꾸준히 섭취한다는 연구 결과도 있다. 일본 건강장수의료센터 연구팀이 100세 이상 일본 노인 442명을 조사한 결과 남성은 100%, 여성은 80%가 매일 고기 등 동물성 식품을 먹는 것으로 나타났다.

장수 노인 가운데 고기를 자주 먹는 이들이 많다는 것은 적절한 음식을 통한 균형 잡힌 식생활이 건강과 장수에 이롭다는 것을 시사한다. 장수하는 사람들은 주로 고기를 삶거나 찌서 채소 등을 곁들여 먹는 사람들이 많았다.

사진=shutterstock

## “에스프레소, 알츠하이머 예방에 도움된다”

카페인을 포함한 에스프레소의 화합물이 알츠하이머병 발병을 예방하는 데 도움이 될 수 있다는 연구 결과가 발표됐다.



이탈리아 베로나대학교의 연구진은 최근 '농업과 식품 화학 저널(Journal of Agricultural and Food Chemistry)'에 발표한 논문에서 에스프레소에 함유된 화합물이 알츠하이머병 발병에 영향을 미칠 수 있는지 알아보기 위해 실험을 진행한 결과 에스프레소의 화합물이 알츠하이머병과 관련된 타우 단백질 선유의 발생을 억제할 수 있다는 사실을 발견했다고 밝혔다.

전문가들은 알츠하이머가 발병하는 과정을 아직 밝

혀내지 못하고 있지만, 대부분의 연구자들은 뇌의 타우라는 단백질을 원인으로 지목하고 있다. 대부분의 사람들에게 타우 단백질은 뇌의 구조를 안정화시키는 데 도움이 된다.

그러나 타우 단백질은 기억과 관련된 뇌 영역에 축적되는 실포는 원천유로 뭉칠 수 있다. 이 경우 원천유가 뇌의 신경 세포 간의 통신을 방해해 기억력 상실, 판단력 저하, 방향, 성격 변화 등 알츠하이머병의 증상을 유발하게 된다.

최근 연구에 따르면 커피는 알츠하이머병을 포함한 특정 신경 퇴행성 질환에 유익한 효과가 있을 수 있는 것으로 나타났다.

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

EQUAL HOUSING LENDER

NMLS #343413 213.591.2535  
seanhansu@gmail.com  
18725 E. Gale Ave. Ste. 100, City of Industry, CA 91748