

“소리내 웃으면 심장 건강 도움”

웃는 것은 기분을 좋게 만들어 정신건강에도 도움을 주지만, 신체적 변화도 일으킨다. 특히 소리내 웃는 것은 장기가 우리 몸에 혈액을 공급하는 능력을 발달시킨다는 연구 결과가 나왔다.



브라질 포르투알레그레 병원 마르코 교수팀은 평균 나이 64세인 성인 26명을 대상으로 웃음 관련 연구를 진행했다. 대상자들은 모두 심장에 혈액을 공급하는 동맥 벽에 혈전이 쌓이는 관상동맥질환 진단을 받은 환자들이었다. 연구진들은 대상자들을 두 그룹으로 나눠 한 그룹에게는 3개월 동안 일주일에 두 편의 코미디 방송을 보게 했다. 다른 한 그룹에게는 정치, 아마존 열대우림 등이 주제인 두 편의 진지한 다큐멘터리 방송을 보게 했다.

연구 결과, 심장이 얼마나 주변에 많은 산소를 공급할 수 있는지 측정하는 VO2 max 테스트에서 코미디 방송을 본 그룹이 10% 향상된 결과를 보였다. 그들은 동맥이 얼마나 잘 팽창할 수 있는지 측정하는 테스트에서도 더 높은 성적을 거뒀다.

또, 혈관에 혈전이 얼마나 쌓였는지, 심장마비나 뇌졸중 위험이 있는지 등을 나타내는 염증성 바이오마커 측정에서도 염증 지표가 감소한 것으로 나타났다.

증성 바이오마커 측정에서도 염증 지표가 감소한 것으로 나타났다.

마르코 교수는 “웃음은 뇌에도 좋고 심장에도 좋으며 약물 의존도를 줄이는 데도 역할을 한다.” 고 말했다.

사진=shutterstock

하루 ‘녹차+꿀’ 2잔이면 뱃살 감소



달콤한 당이 들어간 음료는 체중을 증가시키고 건강에 문제를 일으킨다는 비난을 받아왔다. 하지만 40세 이후 체중 감량에 도전하는 사람들이 목표를 달성하는데 도움을 주는 가당 음료도 있다.

영양학자인 리사 리처드는 여성 전문지 ‘쉬파인즈(SHEFINDS)’와의 인터뷰에서 허리 둘레를 줄이면서 건강하게 마실 수 있는 음료로 달콤한 녹차를 꼽았다.

항산화제 특히 에피갈로카테킨 갈레이트(EGCG)와 같은 카테킨이 풍부하게 함유되어 있어 신진대사와 지방 산화를 촉진하는 것으로 알려진 녹차에 꿀과 같은 천연 단맛을 첨가하면 식욕을 억제하고 칼로리 조절을 촉진하는데 도움이 된다. 연구에 따르면 카테킨은 일시적으로 지방 연소 속도를 최대 35%까지 높이는 것으로 나타났다.

전문가들은 하루에 두 잔의 녹차만 마시더라도 체중 감량의 효과를 볼 수 있다고 말한다. 또 매일 녹차 4~6잔을 마시고 오후 3시 이후에 카페인 섭취를 줄이면 감량 효과를 극대화할 수 있다고 한다.

리처드는 “갓 우려낸 녹차 한 잔에 유기농 꿀 한 티스푼을 넣으면 달콤한 녹차를 직접 만들 수 있다.”면서 “적당히 마시면 녹차의 신진대사 촉진 효과를 누리면서 단맛에 대한 욕구도 충족시킬 수 있다” 고 말했다.

사진=shutterstock

“달리면 노화 천천히 온다”

꾸준히 달리기를 하면 노화 속도를 늦출 수 있는 것으로 드러났다.

콜로라도대와 캘리포니아폴리테크닉주립대 공동 연구팀은 남녀 15명씩 30명의 노인들을 상대로 연구를 진행했다. 이들의 평균 나이는 69세이고, 6개월 이상 일주일에 3일간 규칙적으로 달리기나 걷기를 하거나 걷기를 하고 있었다.



연구팀은 이들의 건강 상태를 체크한 뒤 체력을 측정할 수 있는 트레드밀에서 견도록 했다. 트레드밀 스피드는 시간당 1.6마일(2.57km)과 2.8마일(4.5km), 3.9마일(6.28km) 등 3가지로 구성됐다.

연구팀은 참가자들이 트레드밀에서 걷기를 하는 동안 산소 소비량과 이산화탄소 생산량도 측정했다. 그 결과 정기적으로 달리기나 걷기를 한 참가자들이 걷기를 한 이들과

다 트레드밀에서 더 잘 걸은 것으로 조사됐다.

연구팀은 “평소 달리기나 걷기를 한 노인 그룹과 걷기를 한 노인 그룹 간에 생체 역학적 차이는 발견할 수 없었다.”고 밝혔다. 따라서 트레드밀에서의 걷기 결과에 차이가 난 것은 근육과 관련이 있을 것으로 추정됐다.

연구팀은 “규칙적으로 운동을 하면 세포 속 미토콘드리아가 증

가하고 미토콘드리아는 힘의 원천으로 작용하게 된다.”며 “그런데 바로 근육이 탄탄해지면 미토콘드리아도 증가하게 된다.”고 설명했다.

연구팀의 로저 크랩 콜로라도대 교수(생리학)는 “달리기는 최소한 에너지 효율 측면에선 젊음을 유지시켜 준다.”고 말했다.


사진=shutterstock

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“30년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

<p>메디케어</p> <p>지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 웰케어</p> <p>지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Anthem AARP, Brand new, Central Health</p>	<p>각종 보험</p> <p>오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care</p> <p>HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다</p> <p>*예외가 있으니 전화 확인 요망</p>	<p>교통사고</p> <p>사고 보험 처리 도와드립니다.</p> <p>무료 상담! 전화주세요!</p>	<p>진료 내용</p> <p>두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등</p> <p>진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm / 목 closed</p> <p>예약/상담 714.530.7001</p> <p>9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)</p>  <p>Dr. 백사론 한의원, 척추신경의사 SCU 척추 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업</p>
--	--	---	--

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)