"일주일 1회 핫요가, 우울증 덜어낸다"

덥고 습한 장소에서 하는 핫요가가 우울증 증상 완화에 도움이 될 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 하버드 의대 교육병원 메사추세츠 종합병원 연구진이 중등도~중증 우울증 진단을 받은 성인을 대상으로 실험을 진행한 결과, 핫요가를 한 사람들의 우울증 증상이 현저히 개선된 것으로 나타났다.

연구진은 총 80명의 참가자들 두 그룹으로 나누고, 실험군을 8주 동안 일주일에 최소 2회, 40.5° C(105° F)인 장소에서 90분 동안 진행된 요가 세션에 참여하도록 했다. 이들이 참석한 수업의 평균 일수는 10.3회였다. 대조군은 아직 요가 수업에 참여하지 않고 대기 명단에 오른 사람들로 구성했다.

8주 후 우울증 증상을 평가한 결과, 요가 수업에 참여한 사람들은 대조군 참가자들보다 우울증 증상이 현저하게 더 많이 감소한 것으로 나타났다. 연구진에 의하면, 요가를 한 그룹의 59.3%에게서 증상이 50% 이상 감소했다.

의도한 것보다 절반 정도 수업에만 참여한 사람들도 우울 증상이 완화되어, 일주일에 단 한 번의 핫요가 수업도 증상 완화에 도움이 될 수 있는 것으로 보였다.

연구 주저자인 하버드 의대 정신과 조교수 매런 나이어 박사는 "요가와 열을 기반으로 한 개입방법은 약물을 사용하지 않는 접근방식을 통해 잠재적으로 우울증 환자의 치료 과정을 바꿀 수 있다." 고 말했다.

사진=shutterstock

"주 1회 이상 성관계하는 노인, 치매 위험 낮다"

성관계는 인생의 만족도를 높이는 데 중요한 역할을 한다. 그런데 학술지《성 연구 저널(Journal of Sex Research)》에 발표된 연구에 따르면 규칙적인 성관계는 뇌에도 좋은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

미국 호프대 연구진은 62~74세 성인 1683명을 대상으로 5년 동안 기억력과 주의력 등 인지 능력을 테스트했다. 또 테스트 대상자들의 성관계 횟수 등을 조사했다.

조사 결과 5년 동안 일주일에 한 번 이상 성관계를 한 참가자들은 일주일에 한 번도 성관계를 하지 않은 같은 참가자들보다 테스트에서 더 높은 점수를 받았다.

연구진은 "섹스가 치매를 포함한 인지 기능 저하의 위험을 줄일 수 있는 신체 활동이기 때문일 수 있다." 고 설명했다.

또 자신의 성생활을 '매우 즐겁고 만족스럽다' 고 평가한 참가자들은 성관계를 즐기지 않는 사람들보다 인지 건강 점수가 더 높았다.

이에 대해 연구진은 "성적 만족은 오르가즘과 관련이 있으며 오르가즘은 도파민의 급증을 방출한다." 며 "따라서 성적으로 만족스러운 관계를 가진 사람들은 더 높은 수준의 도파민을 경험할 수 있으며, 이는 노인의 기억력 향상과 관련이 있다." 고 말했다.

사진=shutterstock

"블랙커피 하루 1~4잔, 콩팥 건강에 좋다?"

하루에 블랙커피를 1~4잔 마시면 콩팥(신장) 건강에 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다. 설탕 등 첨가물을 넣지 않은 블랙커피는 특히 당뇨병 환자에게 유익한 것으로 분석됐다.

네덜란드 바헤닝언대(Wageningen University) 연구팀은 네덜란드인 약 8만명을 조사 분석한 결과 이같이 나타났다고 밝혔다.

연구팀에 의하면 콩팥 손상은 중요한 사망 원인에 속한다. 특히 제2형당뇨병의 합병증으로 콩팥 기능이 뚝 떨어지는 수가 많다. 당뇨병 환자와 심장마비를 겪은 사람은 콩팥 기능이 떨어지는 속도가 2배 이상 더 빠르다.

연구의 제1 저자인 아닉 판베스팅(Anniek van Westing) 연구원(박사)은 "블랙커피를 하루에 한 잔 이상 더 마실 때마다 콩팥 건강에 좋으며 다섯 잔 째부터는 그런 이점이 중단된다." 고 말했다.

■ 우울증 불안 증상 있으면 끊거나 1~2잔이 적당

종전 연구 결과를 보면 정신적, 신체적으로 건강한 사람은 커피를 하루 3~5잔 마시면 좋다. 하지만 우울증, 불안 증상이 있는 사람은 커피를 끊거나 하루 1~2잔 정도 마시는 데 그쳐야 한다. 또한 커피를 적당량 마시면 심혈관병, 제2형당뇨병, 파킨슨병, 자궁암 및 간암, 간경변, 통풍 등 위험을 낮출 수 있다.

연구팀은 "콩팥을 건강하게 하는 효과는 블랙커피에서 나타난다는 점에 특히 유의할 필요가 있다." 고 주의를 환기시켰다.

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, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험	교통사고
지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Anthem AARP, Brand new, Central Health	오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망	사고 보험 처리 도와드립니다. 무료 상담! 전화주세요!

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

진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)

Dr. 백샤론 한의사, 척추신경의사 SCU 척추 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업