

운동, 스트레스 완화하고 통증 낮춘다

운동은 스트레스를 완화하고, 통증을 줄여주며 긴장을 해소해 준다. 운동이 엔도카나비노이드 시스템에 긍정적인 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 중추 신경계 조절제의 일종인 엔도카나비노이드 시스템은 통증 조절, 기분 조절, 면역 체계 조절 등과 연관이 있다. 운동을 하면 체내 염증 수치도 낮아져 염증과 관련한 다양한 합병증 발생 위험을 줄일 수 있다.



칙적으로 한 참가자들의 장내 미생물이 변한 것으로 나타난 것이다. 단 15분간의 근육 강화 운동만으로 항염증 물질의 일종인 단쇄지방산(SCFAs)을 생산하는 장내 미생물의 수가 증가했다. 이는 몸 전체의 염증 수치를 낮추는 결과로 이어졌다.

운동을 한 참가자들은 자연적으로 엔도카나비노이드 수치가 증가했다. 운동이 엔도카나비노이드 분비를 촉진해 기분, 고통, 염증, 스트레스 등에 전반적으로 긍정적인 영향을 미친 것이다.

전문가들은 "운동을 하면 스트레스를 받는다는 사람들이 있는데 꾸준히 해보라."며 "그러면 오히려 스트레스가 해소되고 여러 건강상 혜택을 얻을 수 있다."고 조언한다.

사진=shutterstock

영국 노팅엄대 의대 연구팀은 78명의 관절염 환자를 대상으로 6주간 매일 15분씩 근력 운동을 하게 했다. 그 결과 관절염 통증이 줄고 체내 염증성 물질이 줄어든 것을 확인했다.

연구팀은 운동이 관절염과 같은 만성 염증성 질환에 유익한 이유는 '장'에 있을 것으로 추정했다. 운동을 규

임신 중 다이어트 탄산음료 많이 마시면 아들 자폐 위험 증가

건강에 좋지 않다는 것을 알면서도 끊기 어려운 음료가 탄산음료다. 그래서 나온 것이 당 함유량과 칼로리를 낮춘 다이어트 탄산음료다. 하지만 다이어트 탄산음료에도 단맛을 내기 위해 아스파탐이 들어가 있다. 그런데 임신 중 다이어트 탄산음료와 아스파탐을 많이 섭취한 어머니가 낳은 남자아이의 자폐 위험이 높은 것으로 나타났다.



조사결과 자폐증이 있는 남자아이의 어머니는 자폐증이 없는 남자아이의 어머니보다 임신 또는 모유 수유 중 매일 마시는 다이어트 탄산음료 양이 3배 이상 많았다. 그러나 여자아이와 그 어머니 사이에서는 자폐와 관련해 통계적으로 유의미한 연관성이 발견되지 않았다.

지난 6월 세계보건기구(WHO)는 아스파탐을 발암 '가능성 있는' 원인이라고 발표했다. WHO 관계자는 "소비자에게 설탕 대체재를 완전히 끊으라는 것이 아니라 제품을 적당히 사용하라고 권고하는 것"이라고 말했다. WHO 발표 이후 미국 식품의약국은 아스파탐이 "발암 가능성이 있다고 해서 암과 관련이 있다는 것을 의미하지는 않는다."고 밝혔다.

사진=shutterstock

텍사스대 보건과학센터 연구진은 자폐 스펙트럼 증상을 보이는 아이 235명과 자폐가 없는 아이 121명의 어머니를 대상으로 임신 중 또는 모유 수유 중 다이어트 탄산음료와 아스파탐을 얼마나 섭취했는지에 대해 설문 조사를 했다.

“음식 알레르기 있는 사람, 심혈관 질환 위험 높다”



음식 알레르기가 있는 사람이나 알레르기 반응이 없더라도 특정 음식에 반응해 항체가 생성되는 사람은 심장병 위험이 높을 수 있다는 연구결과가 나왔다. 성인의 약 15%는 우유, 땅콩 및 기타 식품에 반응해 면역글로블린 E(IgE)이라는 항체를 생성한다. 이들 중 일부는 알레르기 반응을 보이지 않기도 한다.

미국 버지니아대학병원(UVA)의 제프리 윌슨 교수(면역학)가 이끄는 연구진은 알레르기 반응 유무에 상관없이 적어도 한 가지 이상 음식에 반응해 IgE가 형성되는 사람이 심혈관 질환의 위험이 높아진다는 것을 발견했다고 밝혔다.

연구진은 미국 전역에서 성인 5374명의 건강 데이터를 추적했다. 그중 심혈관질환으로 사망한 사람은 285명이었다. 연구진은 우유, 계란, 땅콩, 새우 알레르기가 있는 사람이 심혈관 질환이 발생할 위험을 조사했다. 그 결과 우유 알레르기 항체의 존재가 심장사와 연관성이 가장 높은 것으로 조사됐다. 땅콩과 새우 알레르기와 연관된 항체도 연관성을 보였다.

문제는 음식에 반응해 IgE가 생성되지만 알레르기 반응을 보이지 않는 사람들에게 있었다. 연구진은 이들의 심혈관 질환 위험이 가장 높은 것으로 조사됐다고 밝혔다. 음식 알레르기가 없더라도 음식에 반응해 '조용히' IgE가 생성되는 사람들이 더 큰 위험에 노출되는 셈이다. 연구진은 이런 사람을 위한 검사법 개발이 필요해 보인다고 밝혔다.

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.

메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Anthem AARP, Brand new, Central Health

각종 보험

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

교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담! 전화주세요!

진료 내용

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

진료 시간 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. 백사론 한의사, 척추신경의사 SCU 척추 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업

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