

### 충분한 수면 취하면 우울증, 불안증 감소



여 명을 대상으로 인지 행동 치료를 통해 잠을 잘 자도록 도왔다. 그 결과, 우울증과 불안증이 20% 낮아졌다. 또한 다른 사람에 대한 신뢰감이 증가했고 그 결과 행복감이 10% 높아졌다.

연구팀은 "수면 문제는 정신 건강에 장애가 있는 사람들에게 공통적인 증상이지만 너무 오랫동안 불면증을 사소한 증상으로만 다뤄왔다."면서 "잠을 잘 자지 못하는 것이 정신 질환의 원인이 될 수 있다는 것이 드러난 만큼 치료의 첫 단계에서 질 높은 수면을 하도록 도와야 한다."고 설명했다.

연구팀은 실험 참가자를 두 그룹으로 나눠 한 그룹에게는 불면증 인지 행동 치료를 받게 했다. 그 결과, 불면증이 50% 줄어들었고 환각이나 악몽, 불안증 증상이 나타날 가능성도 훨씬 낮아졌다. 또 피해망상 증상도 감소했고 사람들이 자신을 피하거나 조롱하거나 한다는 생각도 덜 하게 되는 것으로 나타났다.

잠을 충분히 자지 못하면 체중 증가와 심장질환 발생 위험을 높이고 피로감과 우울증, 불안증, 악몽 등에 시달릴 위험이 큰 것으로 드러났다. 이전까지는 우울증과 정신 건강에 문제가 있는 사람들은 밤에 잠을 잘 자지 못한다고 여겨졌다. 하지만 수면 부족이 오히려 이런 정신 질환을 유발한다는 것이다.

영국 옥스퍼드대학교 연구팀은 수면이 박탈된 3,800

사진=shutterstock

### “‘따뜻한 핫초코’ 한 잔, 노인 ‘정신에너지’ 높인다”



몸을 녹이기 위해 많이 마시는 코코아(핫초코)가 노인의 인지 기능 등 정신에너지 활성화에 도움을 준다는 연구 결과가 나왔다. 코코아에 들어있는 초콜릿의 풍부한 폴리바놀 성분 덕분이다.

학술지 '미국 임상 영양학회지(The American Journal of Clinical Nutrition)'에 발표된 연구에 따르면 하루 500mg의 코코아 플라바놀을 먹은 노인들의 인지 기능이 좋아지는 것으로 나타났다.

매사추세츠 종합병원(Mass General Brigham)의 연구진은 대면 인지 테스트를 받은 573명의 노인들에게 매일 코코아 플라바놀 500mg을 함유한 코코아 추출물 보충제를 먹도록 했다. 실험 결과 평소 식사의 질이 낮은 노인들은 보충제를 매일 먹기 전보다 인지적 기능이 좋아졌다. 이미 건강한 식단을 유지하고 있던 노인들에게서는 인지 기능 개선 효과가 유의미하지 않았다.

연구진은 "주의할 점은 초콜릿을 통해 하루에 500mg의 코코아 플라바놀을 섭취하려고 하지 않아야 한다는 것이다."고 말했다. 컨슈머 리포트에 따르면 이 정도의 코코아 플라바놀을 섭취하려면 약 600칼로리 상당의 다크 초콜릿을 먹어야 한다. 이는 성인 여성의 일일 권장 칼로리 2,000칼로리의 거의 3분의 1에 해당하는 양이다. 다크 초콜릿을 너무 많이 섭취하면 체중이 증가하고 영양소가 부족해질 수 있다.

사진=shutterstock

### 하루 2분 플랭크, 근육 강화·혈압 낮추는 효과



2주 동안 매일 2분씩 4회, 총 8분씩 하는 것만으로도 상당한 효과를 볼 수 있었다. 유산소운동이나 고강도 인터벌운동과 같이 격렬한 운동을 한 사람보다 최고 혈압과 최소혈압도 더 낮았다. 이는 1990년부터 2023년까지 수행된 임상시험 270건을 분석한 결과다.

미 클리블랜드클리닉에 따르면 플랭크를 하면 코어 근육을 강화할 수 있으며, 근육 기억(특정 신체활동을 반복함으로써 몸이 이를 기억하고 의식적인 노력 없이 해당 활동을 수행할 수 있게 되는 것)이 향상되어 자세가 좋아지며, 근육이 강화되면서 정신 건강에도 유익하다.

플랭크는 한 번에 2분 동안 할 수도 있지만, 익숙하지 않다면 조금씩 늘려갈 수도 있다. 매일 10~30초면 플랭크로 효과를 보기에 충분하다. 처음엔 짧은 시간 동안 여러 세트 반복하는 데 집중한다. 그러면서 버틸 수 있는 만큼 자세를 유지한 다음, 매 회마다 10~15초씩 추가한다.

하루 몇 분 투자로 근육도 튼튼히 하고 혈압도 낮출 수 있는 운동이 있다. 바로 플랭크다.

플랭크는 몸을 바닥과 수평으로 유지하며 버티는 운동이다.

영국 캔터베리크라이스트처치대 연구에 따르면 매일 플랭크를 할 경우 하면 균형 감각이 향상되고, 모든 근육이 강화되며, 혈압도 낮아진다.

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 IPA (서울메디컬, 센터, 초이스원) 메디케어 보험 Wellcare, Humana, Molina UnitedHealthcare, Scan Anthem blue cross, Alignment Blue Shield, Clever Care Health Net, Central Health Astiva, Brand New Day, Kaiser

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

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