

“보청기, 수명 연장 도와”



나이가 더 들어 보일까 하는 우려 때문에 보청기를 사용하지 않는 사람들이 있다. 그런데 학술지 ‘랜셋 건강 장수(Lancet Healthy Longevity)’에 발표된 연구에 따르면 보청기를 착용하면 조기 사망을 예방하는데 도움이 될 수 있다.

연구진은 1999-2012년 미국의 국민건강영양조사에서 수집한 데이터를 사용해 청력 평가를 받은 적이 있고 보청기 사용에 관한 설문지를 작성한 20세 이상

의 성인 1만 명에 대해 설문을 한 뒤 10년 동안 추적 조사를 했다.

설문 결과 참가자 중 1863명이 청력 손실이 있는 것으로 확인됐다. 이들 중 237명은 보청기를 일주일에 한 번 이상, 일주일에 5시간 이상 또는 절반 이상 정기적으로 사용한다고 답했다. 반면 1,483명은 보청기를 전혀 사용하지 않는다고 답했다. 보청기를 한 달에 한 번 이하로 자주 착용한다고 답한 사람은 비규칙적 사용자로 분류됐다.

추적 조사 결과, 보청기를 사용하지 않는 청력 환자의 사망률은 보청기를 정기적으로 사용하는 청력 환자보다 24%나 높았다. 보청기를 비규칙적으로 사용하는 환자와 보청기를 사용하지 않는 환자 간의 사망률 차이는 없었다.

연구진은 “보청기를 가끔 사용하는 것은 수명 연장에 도움이 되지 않을 수 있다는 것을 시사하는 것”이라고 말했다.

사진=shutterstock

근육 줄지 않으려면 사과 껍질째 먹어라



근육위축증(근위축증)은 근육의 크기가 기능이 줄어드는 질병이다. 근위축증은 다양한 증상을 보일 수 있다. 주요 증상으로는 근육의 약화, 힘의 감소, 움직임의 제한, 근육 경련 등이 있다. 이러한 증상은 일상생활에 큰 영향을 미치며 삶의 질을 저하시킨다.

근위축증의 원인은 여러 가지다. 유전적인 요인, 신경질환, 근육이나 대사 이상 등이 원인으로 작용할 수 있다. 근위축증을 예방하기 위해서는 규칙적인 운동, 올바른 자세 유지, 근력 강화를 위한 운동, 건강한 식습관과 충분한 수면 등 일상적인 건강관리가 필요하다.

이와 관련해 우르솔릭산이라는 성분이 근위축증 완화나 예방에 도움이 된다는 연구 결과가 있다. 우르솔릭산은 크랜베리 등에도 포함돼 있지만 사과 껍질에 특히 많이 들어있다.

아이오와대 연구팀이 근육이 약해졌을 때 유전자 활동에 어떤 변화가 생기는지 관찰하고 1,300개의 화학 물질을 분석한 결과 우르솔릭산이 이 증상을 개선하는데 가장 적합한 것을 발견했다.

연구팀은 추가 연구에서 정상 체중의 쥐에게 우르솔릭산을 투여하고 건강 상태를 테스트한 결과 쥐의 근육이 더 커지고 붙잡는 힘도 강해진 것을 발견했다. 또한 동맥을 막아 심장에 손상을 주는 콜레스테롤의 수치를 낮추고 혈액 내 다른 지방 성분 수치도 개선됐다.

사진=shutterstock

감기 걸렸을 때 사우나 해도 될까

감기에 걸려 으스스 춥고 근육통이 오면 사우나가 생각난다. 누군가로부터 ‘감기 걸렸을 때는 사우나가서 딱 한 번 짹 빼는 게 최고야’라는 말을 들었던 기억도 난다. 정말 감기에 걸렸을 때 사우나를 하면 감기가 ‘푹’ 떨어질까?

인체는 땀을 통해 체온을 조절한다. 체온이 정상 이상으로 올라가면 자연스럽게 땀이 나오면서 체온이 낮아지는데, 감기에 걸리면 체온 조절기능이 제대로 작동하지 않아 땀이 잘 나지 않고 체온도 쉽게 내려가지 않는다.

일부러 땀을 내겠다고 사우나나 찜질방을 찾는 경우도 있는데, 이러한 시도는 오히려 감기 회복을 방해할 수 있다. 사우나를 하며 억지로 땀을 내면 바이러스와 싸우면서 이뤄지는 발한 작용이 방해 받을 수 있고 체온이 더욱 올라 감기 증상이 악화되거나 체력이 떨어질 수 있기 때문이다.



목욕은 어떨까? 목욕 자체가 나쁜 것은 아니지만, 목욕 전후로 온도 차이에 노출되면 감기 증상이 악화될 수 있다. 따라서 감기에 걸렸을 때는 찬 공기에 노출되지 않도록 주의하며 10분 이내로 가볍게 샤워 정도만 하는 것이 좋으며, 특히 어린 아이가 열이 날 때는 물수건으로 얼굴과 손발을 닦기만 하는 게 좋다.

사진=shutterstock



SMTACUPUNCTURE

• SPORTS MOTION THERAPY •

• 스포츠 손상 • 관절 질환 • 현대인의 목 • 어깨 통증 • 자세변형

한방치료 / 물리치료 / 최신 장비 사용

한방병원

☆ 침, 부항, 한약

☆ 추나요법(자세교정)

☆ 운동요법

경력

- Acupuncture L.Ac
- 한국 물리치료 경력 20년 이상
- 한국 스포츠 물리치료 정회원
- 한국 야구 국가대표 재활 트레이너

진료과목

- 교통사고 후유증
- 테니스, 골프 엘보우
- 손목 터널 통증 / 족부 통증
- 퇴행성 관절질환
- 오십견 / 안면신경 마비

〈각종 보험〉
서울 메디칼 그룹
HSA / FSA
비보험 환영

T. 714.519.3022

100 N State College Blvd Suite E, Fullerton, CA 92831 | www.SMTAcupuncture.com

