

내 몸에 '좋은 균' 늘리고, '나쁜 균' 줄이려면

우리 몸에는 40조의 박테리아가 산다. 소화뿐만 아니라 기분, 체력, 면역 시스템에까지 영향을 미치는 이 미생물 생태계를 건강하게 유지하려면 어떻게 해야 할까? 건강 매체 '멘스 헬스(Men's Health)'가 몸에 좋은 균 늘리고 나쁜 균 줄이는 생활 습관을 소개했다.



면 된다.

■ 비누 과다 사용 금지

겨드랑이처럼 땀이 많이 나고 냄새도 신경 쓰이는 곳은 비누로 씻는 게 좋다. 그러나 다른 부분은 물로만 씻어도 괜찮다. 비누를 과하게 쓰면 피부에 사는 좋은 박테리아까지 씻겨 내려갈 수 있기 때문이다.

■ 보충제에 의존하지 않기

프로바이오틱스(유익균) 보충제가 특별한 질병 없이 건강한 사람의 장내 미생물 생태계를 획기적으로 개선한다는 증거는 별로 없다. 전문가들은 "장이 건강해지길 바란다면 보충제에 기대기보다는 건강한 식단을 짜고, 실천하는 게 더 나은 방법"이라고 말한다.

사진=shutterstock

■ 채소, 과일, 콩류, 통곡물 등 식물성 식품 다양하게 먹기

식물성 식품을 일주일에 적어도 20종 이상 먹는 게 좋다. 1만5000여명을 대상으로 연구한 결과 그런 식사를 한 사람들은 장내 미생물 군이 상대적으로 다양한데다 나쁜 박테리아는 적은 것으로 나타났다.

식물성 식품이란 과일과 채소만을 가리키는 게 아니다. 콩류, 견과류, 통곡물 등을 모두 포함해 식단을 짜

불켜 놓고 자는 여성, 비만 위험 증가

인공조명이나 전자기기에서 나오는 불빛은 수면을 방해하며 건강에 좋지 않은 영향을 미친다. 미국국립보건원(NIH) 연구팀에 따르면, 자는 동안 조명등이나 전자기기 등의 인공 불빛은 여성의 체중 증가와 연관이 있다.



NIH 연구팀은 만 35~74세 사이의 여성 4만3722명을 대상으로 수면 환경을 조사했다. 실내 조명을 모두 끄고 빛이 전혀 없는 상태에서 잠자리에 드는 여성과 조명에 노출된 여성, 두 집단을 분석했다.

연구팀은 참가자의 키, 체중, 허리 및 엉덩이 둘레, 체질량지수(BMI) 등을 측정했다. 그 결과, 자는 동안 실내의 인공조명에 노출된 여성은 그렇지 않은 여성보다 추적 기간(5년) 동안 약 5kg 이상 체중이 증가할 확률이 17% 높았다.

과체중으로 진행될 가능성은 22%, 비만으로 진행될 가능성은 33%나 높았다.

연구팀은 "인간은 낮에는 햇빛에, 밤에는 어둠에 적응

하도록 진화했다."며 "밤에 인공 빛에 노출되면 멜라토닌 등 호르몬의 변화가 나타나 비만 등 건강 상태에 위험을 증가시킬 수 있다."고 말했다.

연구팀은 "이 연구는 밤에 인공조명의 영향을 보여준다."며 "비만 예방과 건강을 돌 다 잡는 아주 쉬운 방법은 자기 전에 TV 등 전자기기와 불을 모두 끄는 것"이라고 덧붙였다.

사진=shutterstock

복부팽만감 해소하는 식품

속이 더부룩하면서 팽만감을 느끼게 하는 이유는 여러 가지다. 간밤에 먹은 야식일 수도, 여성이라면 생리가 원인일 수도 있다. '위민스 헬스'(womenshealthmag.com)가 불쾌한 복부팽만감을 다스리는 데 도움이 되는 음식을 소개했다.

1. 생강



단백질을 분해하는 소화 효소를 포함하고 있다. 또 항염증, 항바이러스 효과도 있다. 초밥을 먹을 때 흔히 생강이 함께 나오는 이유다. 따뜻한 차로 만들어 식전 혹은 식후에 마시면 침, 위액, 담즙 배출을 늘려 소화가 잘된다.

2. 바나나
칼륨이 풍부해 팽만감을 가라앉히고 체내 나트륨 배출을 돕는다. 특별한 가공이나 조리가 필요 없이 간편하게 섭취할 수 있다는 장점이 있다.

3. 고추

캡사이신은 소화효소 배출을 늘려 뱃속 가스를 줄이고, 더부룩함을 유발하는 소화기 속 나쁜 세균을 박멸하는 효과가 있다.

4. 요구르트

몸에 좋은 유익균 덩어리다. 식사 후에 설탕이 많이 든 후식 대신 생과일을 섞은 저지방 요구르트를 먹으면 소화가 잘된다. 당연히 무설탕 요구르트가 바람직하다.

5. 마늘

냄새가 꺼려지긴 하지만, 복부팽만을 다스리는 데 도움이 된다. 단, 나트륨이 많은 음식에 곁들이면 오히려 팽만감이 심해지기 때문에 주의해야 한다.

사진=shutterstock

스포츠 손상 · 현대인의 목 · 어깨 통증 · 자세변형

• SPORTS MOTION THERAPY •

- 올바르게 못한 자세 - 관절 변형, 통증 유발 원인
- 건강한 관절 - 활기찬 생활

〈한방치료 / 재활운동치료 / 최신장비 사용〉

진료 과목

- 골프, 테니스, 배드민턴 엘보우
- 손목 염좌
- 척추 측만증, 거북목
- 무릎 및 족부 통증 / 허리 디스크
- 오십견, 안면신경 마비

경력

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

침, 부항, 한약

추나요법

김창배 L.Ac
전 국가대표 재활 트레이너



〈보험〉

서울메디칼그룹 / HSA / FSA / 비보험 환영

SMTACUPUNCTURE T.714.519.3022

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

