

# 커피, 운동 효과 증대 ... 설탕, 크림 없이 마셔야

운동 전 커피 섭취는 운동 효율을 증대시킨다고 한다. 정말 그럴까?

'하이닥'에 따르면 커피에 함유된 카페인은 중추신경계를 자극하여 체내 호르몬 농도를 높이고, 운동 성능을 개선시키는 작용이 있다. 또한 근육 경련을 감소시키고, 지구력을 향상시켜 주며, 미세한 근육 손상을 방지하는 효과도 있다.

또, 커피를 마시면 지방 분해를 촉진하여 운동 시 지방 연소 효과를 높일 수 있다. 이는 운동의 체지방 감량 효과를 향상시킨다.

마지막으로 커피는 항산화 작용을 하는 폴리페놀 성분이 풍부하다. 이는 운동으로 인한 산화 스트레스를



줄여주어 근육 손상 예방에 도움을 줄 수 있다.

커피는 운동 시작 30분에서 1시간 정도 전에 마시는 것이 적당하다. 카페인이 체내에 흡수돼 효과를 나타내기까지 충분한 시간을 주기 위함이다. 물론 운동의 목적이 체중 감량이라면 커피는 설탕이나 크림 등을 첨가하지 않고 마시는 것이 좋다.

커피인 섭취량은 개인의 체질과 건강 상태에 따라 다르므로 본인에게 적절한 양을 마시는 것이 중요하다. 특히 심장질환자의 경우 과도한 커피인 섭취는 심박수를 증가시키고 혈압을 상승시켜 심장에 부담을 줄 수 있어 주의해야 한다.

사진=shutterstock

# 노화 늦추는 생활 습관

노화는 생명체가 나이를 먹으면서 물리적, 생리적으로 변화하며 여러 능력이 저하되는 현상을 말한다. 인간의 경우 보통 30~40대부터 두드러지게 노화 현상이 나타나기 시작한다. 노화는 생리적 과정으로 피할 수는 없지만, 일상 속 작은 노력을 통해 조금 늦출 수는 있다.



- **규칙적인 운동:** 최소 150분 이상의 규칙적인 운동을 통해 근육과 심혈관 기능을 향상시키고, 체력을 유지한다.
- **건강한 식습관:** 과일, 채소, 곡류, 고기, 생선 등 다양한 식품군을 균형 있게 섭취한다. 반대로 알코올, 담배, 당류 섭취는 피하는 것이 좋다. 특히 과일주스, 아이스크림, 빵 등 혈당을 빠르게 올리는 단순당이 많이 함유된 식품 섭취를 줄여야 한다

- **인간관계 유지:** 사회적 연결 역시 노화를 늦추는 데 중요한 역할을 한다. 가족, 친구, 지인 등과 교류하며 적극적으로 소통하는 것이 좋다.

이 외에도 규칙적인 건강검진, 예방접종, 그리고 건강한 생활습관을 유지하면 노화를 늦추는데 도움이 된다.

사진=shutterstock

- **스트레스 관리:** 스트레스는 노화를 가속화한다. 적절한 휴식과 수면을 취하고, 명상, 요가 등 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾아 지속적으로 스트레스를 관리한다.

- **피부 보호:** 외출 시에는 꼭 자외선 차단제를 발라주고, 외출 후에는 적절한 스킨케어를 통해 피부를 보호한다.

# 귀가 너무 가렵다면



갑자기 귀가 심하게 가렵거나, 가려운 증상이 지속되어 일상생활에 불편함이 느껴질 정도라면 원인을 파악해 보아야 한다.

먼저 귓속에 귀지가 너무 많으면 귓속에 자극을 주어 귀가 가려울 수 있다. 일반적으로 귀지는 자연스럽게 배출되는데, 귓속이 작거나 뾰족한 모양인 경우에는 귀지가 잘 배출되지 않을 수 있다.

귀지를 제거할 때는 부드러운 수건이나 면봉 등을 사용하되, 면봉은 너무 깊이 넣지 않도록 주의해야 한다. 귀지 용해제를 사용하는 것도 좋다. 단, 귓속염증 등 귀 질환이 있을 때는 사용하면 안 된다.

외이도염도 귀 가려움의 원인이다. 외이도염은 고막 밖인 외이에 염증이 생기는 질환으로, 귀지나 각질 등의 이물질이 축적되어 귓속이 가려운 증상과 더불어 통증, 부기, 붉은색 발진, 진물 등의 증상이 나타날 수 있다.

외이도염을 방치하면 만성 고막염이나 중이염 등 다양한 귀 질환으로 이어질 수 있으므로, 빨리 치료하는 것이 좋다. 아울러, 귀가 습하지 않도록 관리해야 한다.

수영이나 샤워할 때 귀에 물이 들어가지 않도록 신경 써야 하며, 물이 들어갔을 때는 귀를 기울여 자연스럽게 흘러나올 수 있도록 하거나, 부드러운 휴지를 말아 귀 안에 넣어 휴지에 흡수될 수 있도록 해야 한다.


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.

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>메디케어</b></p> <p>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</p> | <p><b>각종 보험</b></p> <p>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</p> | <p><b>교통사고</b></p> <p>사고 보험 처리 도와드립니다.</p> <p>무료 상담! 전화주세요!</p> | <p><b>진료 내용</b></p> <p>두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등</p> <p><b>진료 시간</b> 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm/ 목 closed</p> <p><b>예약/상담 714.530.7001</b></p> <p>9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)</p>  <p>Dr. 백사론<br/>한의원, 척추신경의사<br/>SCU 척추 외대 졸업<br/>South Baylo 한의대 졸업</p> |
|---|--|---|---|

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