

“계단 오르기, 사망 위험 24% 낮춘다”

평소 계단 오르기를 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 건강하게 더 오래 살 수 있다는 연구 결과가 나왔다.



있다면 계단을 이용해야 한다. 잠깐 신체활동을 하면 심장 등 건강에 이롭다. 짧은 계단 오르는 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 운동"이라고 말했다.

영국 이스트 앵글리아대 연구팀은 48만여 명이 참여한 연구 논문 9편을 분석한 결과 평소 생활습관으로 계단 오르기를 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 모든 원인으로 숨질 위험이 24% 낮아지는 것으로 나타났다고 밝혔다.

연구팀에 의하면 심혈관병은 운동 등 신체활동으로 대부분 예방할 수 있다. 하지만 전 세계 성인 4명 중 1명 이상이 권장 신체활동 수준을 충족하지 못한다. 계단 오르는 실용적이고 쉽게 접근할 수 있는 신체활동이지만

또 심장마비, 심부전, 뇌졸중(뇌경색과 뇌출혈) 등 심혈관병으로 인한 사망 위험을 39% 낮춰주는 것으로 분석됐다.

간과되는 사례가 많다.

연구의 제1 저자인 소피 패독 박사(노리치 대학병원 트러스트)는 “계단과 엘리베이터 중 하나를 선택할 수

다만 계단 오르기에 앞서 근력을 키우는 게 바람직하다. 계단 오르는 무릎 관절염 환자 등 근력이 떨어진 환자에게엔 무리한 운동이다.

사진=shutterstock

“베리, 심장병 사망 위험 40% 줄여”



블루베리, 라즈베리, 딸기 등의 베리류를 조금씩이라도 매일 먹으면 심장 질환으로 인한 사망 위험을 40%까지 줄일 수 있는 것으로 나타났다.

영국 이스트 앵글리아 대학교 연구팀은 이전의 25개 연구를 분석한 결과, 베리류에 들어 있는 안토시아닌이라는 항산화 성분이 동맥 경직도를 개선하고, 혈압을 낮추고 염증을 감소시켜 심장 질환으로 인한 사망 위험을 줄이는 것으로 밝혀졌다.

연구팀은 “베리류 과일을 매일 1~2인분만 먹어도 효과를 발휘할 수 있는 안토시아닌을 충분히 섭취할 수 있다.”며 “안토시아닌의 이런 효능은 노인보다 젊은 성인에게서 더 크게 나타났다.”고 말했다.

안토시아닌은 식물의 꽃이나 과실 껍질 등에서 고운 빛깔을 가지는 부분에 많이 존재하는 성분으로 주로 적색이나 청색, 자색 등을 나타낸다.

연구팀은 “안토시아닌이 사람의 장내 세균을 변화시켜 동맥 경직도와 혈압, 염증을 개선시키는 것으로 보고 있다.”며 “향후 이에 대한 연구를 더 진행할 것”이라고 말했다. 영국 통계에 따르면 선진국에서 심장 관련 사망의 16%는 과일 섭취 부족이 원인이다.

사진=shutterstock

참기 힘든 식곤증 원인과 대처법

먹고 나면 졸음이 쏟아진다. 식곤증이다. 식곤증은 영어로 Food Coma(식후 혼수)라고 할 만큼 참기 어렵다.



식곤증의 원인은 첫째, 혈당의 변화 때문이다. 음식을 섭취하면 혈당이 올라간다. 그 결과 졸음이 몰려올 수 있다.

둘째, '휴식과 소화' 반응 때문이다. 스트레스를 받으며

일에 몰두하는 동안 우리 몸은 혈압이 올라가고 맥박과 호흡도 빨라진다. 그런데 음식을 먹으면 '휴식과 소화' 반응 상태가 된다. 즉 심장 박동이 부드러워지고 혈액 순환이 좋아진다. 내장의 운동과 분비를 맡은 미주 신경이 자극을 받아 소화액이 나오는 한편 마음도 편안해진다. 당연히 졸음도 따른다.

식곤증을 물리칠 방법은 뭘까? 첫째, 평소 8시간 숙면을 취하는 것이다. 밤잠이 부족한 사람일수록 혼수 상태에 가까운 식곤증에 휘둘릴 확률이 높다.

둘째, 과식을 삼가한다. 아침을 거르고 점심을 많이 먹으면 식곤증이 더 심하게 찾아온다.

셋째, 식곤증을 피하기 위해서도, 소화를 위해서도 식사 후에는 산책 등 가벼운 운동을 하는 게 좋다.

넷째, 균형 잡힌 식사를 해야 한다. 탄수화물이 과하면 혈당 스파이크로 인해 식곤증이 더 심할 수 있다. 단백질, 건강한 지방, 그리고 비타민과 미네랄을 골고루 섭취한다.

사진=shutterstock

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“31년의 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 UnitedHealthcare, Scan Anthem blue cross 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



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의학 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)