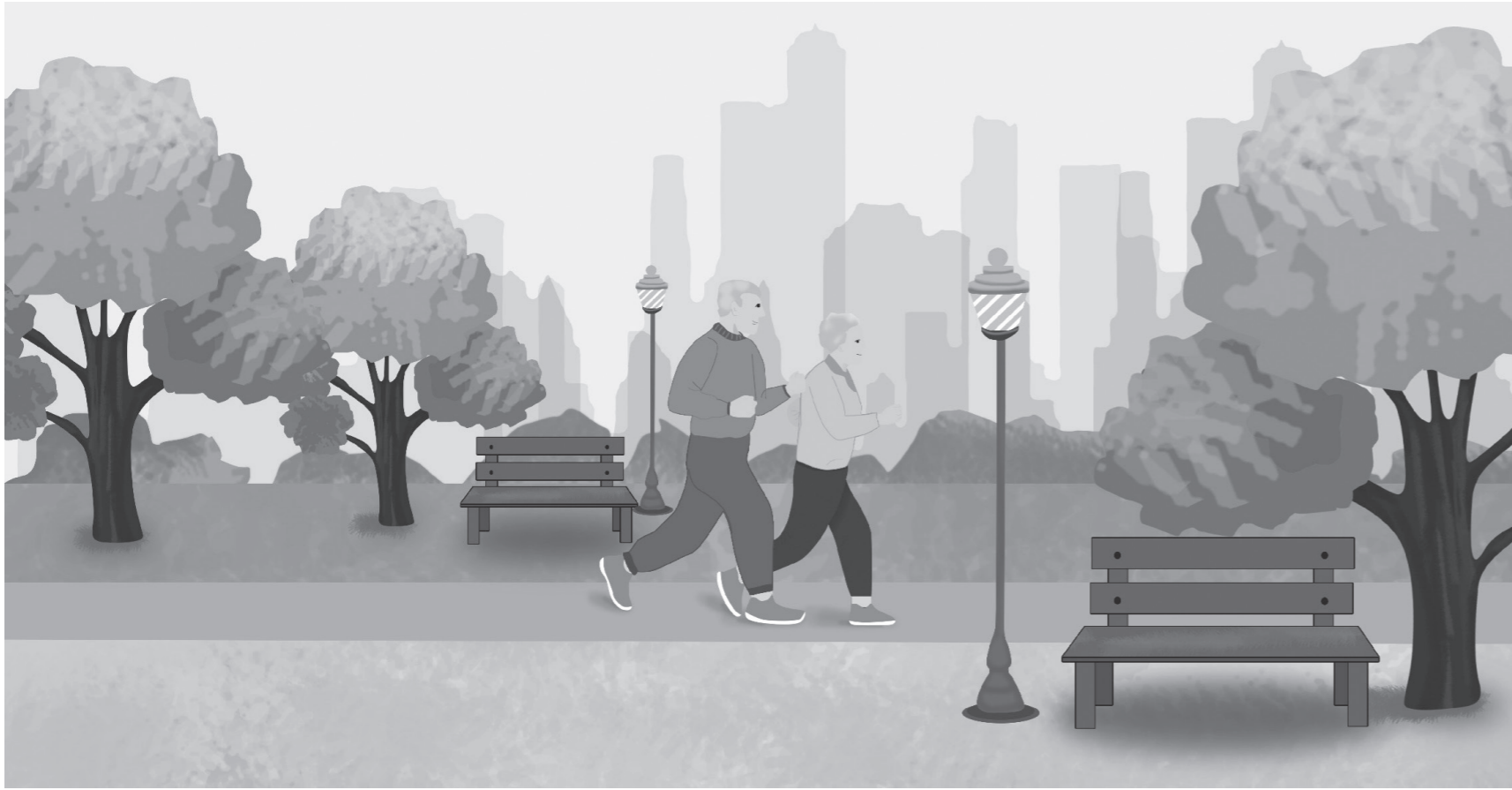


매일 1 분만 운동해도 수명 연장된다



최근 연구에 따르면 짧은 시간이라도 몸을 움직이는 것만으로 건강에 도움이 되며 매일 단 1 분만 운동해도 수명을 연장할 수 있는 것으로 나타났다.

고강도 운동 1 분만으로도 수명 연장 효과

영국 주간지 《뉴사이언티스트》 웹사이트 보도에 따르면 오스트리아 시드니대학 연구팀의 최신 연구 결과 매일 1 분 정도의 고강도 운동을 한 사람들은 이후 6 년 동안 사망 위험이 현저히 감소했다.

이에 앞서 동일 연구팀이 완료한 연구에서는 운동을 전혀 하지 않는 사람들과 비교할 때 매일 약 4.4 분 동안 고강도 운동을 하는 사람들이 이후 7~8 년 동안 사망 위험이 38% 감소하는 것으로 나타났다.

이번 연구는 미국 국민건강영양조사 자료를 바탕으로 3,300 명 참가자의 운동량과 향후 몇년간의 사망 위험간 상관 관계를 비교했다. 그 결과 매일 단 1.1 분의 고강도 운동이 이후 6년 동안 사망 위험을 38% 줄일 수 있었다.

연구진은 대부분의 성인들이 운동을 일상생활에 통합시키기 힘들

어한다고 밝혔다. 새로운 연구 결과에 따르면 운동을 자주 하지 않는 사람들도 매일 1 분 이상의 고강도 운동을 하면 사망 위험을 줄일 수 있다.

운동 강도 판단 방법

운동 강도는 저강도, 중강도, 고강도 세 수준으로 구분할 수 있다. 국가체육정책이 발표한 〈국민건강지침〉은 운동 강도 구분 및 모니터링 지표를 제시했다.

▶ 심박수 모니터링: 최대 심박수는 운동중 도달하는 가장 빠른 심박

수로 인체의 최대 심박수는 나이와 관련이 있다. 최대 심박수(회/분) = 220- 나이(세)

▶ 호흡 모니터링: 운동중 호흡 변화에 따른 운동 강도 모니터링

▶ 주관적 체력 감각 모니터링: 운동 시 자기 감각과 땀 배출 상황에 따른 모니터링

체육활동을 처음 시작하거나 체력이 약한 사람은 중강도 또는 저강도 운동으로 시작해 점진적으로 강도를 높이는 것이 좋다.

무리한 고강도 운동이나 돌격식 운동은 오히려 역효과를 낼 수 있다.

/참고소식

젊은 뇌막염 환자 한달 새 8 명... 공통점은?

지난 한달간 뇌파대학부속제 1 병원 감염과를 찾은 26 세 평균 나이의 뇌막염 환자가 8 명에 이르렀다. 가장 어린 환자는 불과 16 세였다.

‘밤샘 휴대폰 사용’과 ‘낮밤이 바뀐 생활’이 이 젊은 환자들의 공통점이었다.

30 세 로동자 소장(가명)의 병세가 가장 위중했다. 그는 평소 저녁에 할 일이 없으면 공장 기숙사에서 놀 게임을 했는데 종종 새벽까지 하기도 했다.

발병 당일, 사촌누나가 소장이 출근하지 않고 전화도 받지 않는 것을 발견하고 기숙사를 찾아갔다. 당시 소장은 침대에 누워 헛소리를 하며 고열에 시달리고 있었다. 급히 병원으로 옮겨졌으나 소장의 병세는 급속히 악화되었다.

뇌파대학부속제 1 병원으로 옮겨졌을 때 소장은 이미 혼수상태에 빠져있었다. 의사는 ‘바이러스성 뇌막염 동반 뇌염’으로 진단했다. 이는 뇌막뿐만 아니라 뇌 실질(腦实质)까지 감염된 더 심각한 상태였다.

비록 소장은 생명을 건졌지만 지능이 3 세 수준으로 퇴행하여 말도 제대로 하지 못하고 사지 운동 능력도 크게 떨어져 일상생활을 혼자 수행할 수 없게 되었다.

의사는 예방수칙으로 규칙적인 생활, 밤샘 피하기, 7~8 시간 수면, 균형 잡힌 영양과 운동을 강조했다. 또 비둘기 배설물 등 감염원 접촉을 피하고 개인위생을 철저히 하라고 당부했다.

/광명넷

양파 이렇게 먹으면 심장 스텐트 효과



북경시영양원연구소 부연구원 악평은 생양파를 깨끗이 씻어 바로 채썰어 먹을 수 있고 양파에 목이버섯을 버무리 먹어도 된다고 소개했다.

3. 잘 버무린다.

■ 영양 분석 :

1. 양파는 먹을 수 있는 ‘심장 스텐트’(心脏支架)로 매일 반개씩 생으로 먹으면 혈중지질을 낮추고 혈관 내벽을 보호하며 동맥경화 진행을 늦출 수 있다.

2. 목이버섯의 독특한 활성 성분인 목이버섯다당류는 혈전증을 예방하고 혈관 건강에 도움이 된다. /한구넷

■ 만드는 법 :

1. 양파는 채썰고 목이버섯은 불린 뒤 데친다.

2. 양파, 목이버섯, 다진 마늘을 그릇에 넣고 식초, 간장, 소금, 참기름으로 양념한다.

이런 채소 익혀서 드세요

생채소가 건강에 좋다는 이유로 채소를 익히지 않고 먹는 사람들이 많다. 비타민 C 처럼 열에 약한 성분은 생으로 먹는 것이 유리하지만 조리해야 영양소 흡수가 더 잘되는 채소도 있다.

강 개선과 특정 암 위험 감소에 도움을 준다.

■ 피망



피망을 익히면 카로티노이드 항산화제의 체내 흡수율이 높아진다. 가볍게 조리하면 비타민 C 손실을 최소화하면서 장점을 얻을 수 있다.

■ 방울양배추



방울양배추(小圆白菜)를 가볍게 찌거나 볶으면 글루코시놀레이트 같은 항암 성분이 체내에 흡수되기 쉬운 형태로 변한다. 5 분 이내로 조리하면 영양 손실을 최소화할 수 있다.

■ 버섯

생버섯은 아가리틴이라는 독성 물질을 함유하고 있어 조리해 먹어야 한다. 익힌 버섯에는 단백질, 셀레늄, 아연, 비타민 D 등 다양한 영양소가 풍부하다. /종합

■ 당근

당근을 익히면 항산화 수치가 크게 높아진다. 기름에 볶아 먹을 때 항산화제 흡수가 특히 잘된다. 다만 비타민 C가 줄어들기에 비타민 C 보충이 필요하면 생으로 먹는 것이 좋다.

■ 케일



케일(羽衣甘藍)은 살짝 익히면 세포벽이 부드러워져 루테인(类黄酮)과 제아잔틴(叶黄素) 같은 항산화 성분과 칼슘 흡수율이 높아진다. 과도하게 가열하면 비타민 C가 줄어들 수 있으므로 살짝 찌거나 볶아 먹는 것이 좋다. 익힌 케일은 소화도 쉽고 장 건강에도 도움을 준다.

■ 시금치

시금치는 비타민 C, A, K와 철분, 엽산, 칼륨이 풍부한 슈퍼푸드이다. 익혀 먹으면 철분과 칼슘 흡수율이 높아져 영양적 가치를 더 얻을 수 있다.

■ 도마도

도마도를 익히면 라이코펜 항산화 성분이 증가한다. 라이코펜은 심장 건

암세포 키우는 로인 배살, 체질량지수보다 허리둘레가 중요



나이가 들면 살이 쪼뻛는 게 오히려 건강하다는 말을 종종 듣지만 어디에 어떤 형태로 찌느냐가 핵심 문제이다. 최근 한국 연구진이 65 세-80 세 로인 24 만 7,625 명을 대상으로 11 년간 추적한 결과 체질량지수(BMI)보다 허리둘레가 암 발생 위험을 더 정확히 예측하는 것으로 나타났다.

한국 고대구로병원 연구팀에 따르면 BMI가 높을수록 암 위험이 다소 낮아진 반면 허리둘레가 클수록 암 위험은 뚜렷이 증가하는 ‘상반된 현상’이 관찰됐다. BMI가 한단위 올라갈 때마다 암 위험이 5.4% 줄었지만 허리둘레가 한단계 커질 때마다 암 위험이 7.2% 증가했다.

특히 정상 체중 범위(BMI 18.5-

23)라도 허리둘레가 크면 암 위험이 높아졌다. 겉보기에 마른 로인도 복부 지방이 많으면 ‘숨은 비만’으로 암 위험군에 속할 수 있다는 의미이다.

연구팀은 “허리둘레는 대사 이상과 염증을 유발하는 내장지방의 량을 직접 반영한다.”며 “복부 지방은 호르몬과 염증 물질을 분비해 암세포 성장을 촉진하는 활성 조직”이라고 설명했다.

연구팀은 “로인은 체중보다 허리둘레를 건강 지표로 삼는 것이 더 중요하다.”며 “정상 체중이라도 복부비만은 반드시 관리해야 한다.”고 강조했다. 특히 공복 혈당 장애가 있거나 음주·흡연 습관이 있는 로인은 더욱 주의해야 한다고 덧붙였다. /종합

혈액순환 안 좋을 때 나타나는 6 가지 증상

혈관은 몸 전체를 연결하는 네트워크로 혈액순환이 제대로 안되면 여러 증상이 생긴다.

■ 손발이 차고 저림

몸은 혈액순환이 나빠지면 먼저 내장기관에 혈액을 집중시킨다. 그래서 먼저 손발에 신호가 나타난다.

- 손발이 몸통보다 차갑다.
- 오래 앉으면 발가락에 화끈한 통증이 난다.
- 걸을 때 허벅지·종아리·영명이 통증(쉬면 나아짐)이 난다.
- 손발이 저리거나 다리에 쥐가 나는 현상이 나타난다.

■ 현기증

뇌 혈액공급 문제로 어지러움, 눈 침침, 집중력 저하, 안색 창백, 피로 등이 생긴다. 자세를 빠르게 바꿀 때 더 심해진다.

■ 숨가쁨

심장이 혈액을 제대로 펌프치지 못



하면 가슴답답함, 숨가쁨, 숨막힘 같은 증상이 일어난다.

■ 발가락 털 빠짐

말초 혈액순환이 나빠지면 발털에 대한 혈액 공급이 줄어들어 털이 가늘어지고 빠진다. 또한 하지의 혈액

순환 장애로 인한 다리 부종도 발털 빠짐 현상을 더욱 악화시킬 수 있다.

■ 다리 부종

심장 기능 저하로 전신 혈액순환 장애가 오면 다리 부종, 종아리 피부 염증이 생기고 심하면 피부 발적, 가

려움, 감염까지 일어날 수 있다.

■ 소화 장애

위장관 혈액순환이 나빠지면 식욕 감퇴, 빨리 배부름, 복부 팽만 등이 생기며 변비나 영양실조가 일어날 수도 있다. /광명넷

