

# 체온 UP! 건강 UP!

## 몸을 따뜻하게하면 당뇨 예방한다

우리 몸 안의 채장에서서는 인슐린이라는 호르몬이 분비된다. 그런데 이것이 부족하거나 그 기능을 제대로 발휘하지 못해 혈액 중의 당분이 세포 속으로 들어가 이용되지 못하면 혈당이 정상 이상으로 높아진다. 그 결과 소변으로 포도당이 빠져나오는데 이것이 당뇨병이다.

당뇨병 치료를 위해 혈당 감소가 필요하다. 이는 체온과도 연관 있다. 당뇨병 예방을 위해서 체온을 올려야 한다. 체온을 올리는데 가장 좋은 방법은 운동이다. 운동은 몸이 따뜻해져서 적당히 땀을 흘리는 정도로 하는 것이 적절하다.



## 불임, 체온으로 극복하다

불임의 원인 중 하나가 저체온증이다. 저체온 여성은 성호르몬의 분비량이 줄기 때문에 배란기가 불규칙하고 임신이 잘 안 되는 경향이 있다.

임신 가능기의 건강한 여성은 약 28일 주기로 월경을 하는데, 그 사이의 체온은 배란일을 경계로 고온기와 저온기가 나뉜다. (고온기와 저온기의 체온 차이는 약 0.5℃이다.) 그런데 저체온인 사람은 성호르몬이 충분하게 분비되지 못하므로 체온이 두 양상으로 나뉘지지 않는다. 체온이 변화하지 않는다는 것은, 난자의 성숙이 불충분하거나 배란 자체가 안 될 수도 있음을 의미한다.

## 몸 안의 온도 1℃ 올라가면 기초대사량도 올라간다

비만인 사람 중에 손과 발이 차가운 사람이 많다. 같은 양을 먹어도 살찌는 사람이 있는가 하면 전혀 안 찌는 사람도 있는데, 이는 기초대사량 때문이다. 기초대사량이란 운동과 관계 없이 우리 몸이 소모하는 열량이므로, 대부분이 체온을 유지하는 데 쓰인다. 따라서 체온이 떨어지면 기초대사량도 떨어질 수밖에 없다.

평균적으로 몸 안의 온도가 1℃ 올라가면 우리 몸의 기초대사량이 15% 증가한다. 사람이 생명을 유지하기 위해 하루에 소비하는 에너지량이 남성은 1,200~1,600kcal, 여성은 1,000~1,300kcal 정도이다. 체온 1℃만 올려도 남성의 경우 180~230kcal가 소모된다. 체온 상승은 곧 다이어트에 도움이 된다. **MEDYCHECK**

