

“미국인, 너무 오래 앉아있어 질병 위험 높다”

대부분의 미국인들은 앉아있는 시간이 너무 길어서 비만, 당뇨, 심장 질환, 특정 종류의 암 발생이 높아지고 있으며, 이에 대한 경고에도 불구하고 계속 앉아 있기 좋아하는 연구 결과가 나왔다.

지난 24일 '뉴시스'에 따르면 세인트루이스 소재 워싱턴 의과대학원 연구진은 전날 미국의학협회 학술지에 이와 같은 연구 결과를 발표했다.

연구자들은 2001년에서 2016년까지 미국의 “국가 보건영양 총 조사”(National Health and Nutrition Examination Survey)에 참여한 응답자들 5만 1,000명의 데이터를 분석했다. 대상자들은 5~11세 어린이, 12~19세 청소년, 20~64세 성인, 65세 이상 노인로 나누어 인종별, 혼혈인까지 다 조사했다.

조사 결과 이 기간 중 어린이와 성인 모두 앉아있는 시간이 점점 늘고 있었다. 청소년은 앉아있는 시간이 하루 7시간에서 8시간으로, 성인들은 하루 5.5시간에서 6.5시간으로 늘었다.

연구진은 특히 미국인 대부분이 하루

최소 2시간은 TV나 모니터 화면 앞에 앉아서 그것을 보며 시간을 보낸다고 밝혔다. 5~11세 어린이도 62%, 12~19세의 59%가 매일 장시간 TV를 보며 지냈다. 20~64세도 매일 2시간 이상 TV를 시청했고 65세 이상은 2015년에서 2016년 두 해 동안 84%가 2시간 이상 TV를 시청할 정도로 앉아있는 시간이 증가했다.

모든 연령 그룹에서 28~38%는 하루에 세 시간씩 13~23%는 4시간씩 TV 앞에 앉아있는 것으로 드러났다. 비라틴계의 흑인이 조사 대상 모든 연령층과 인종 가운데에서 가장 많은 시간을 TV 앞에 앉아있었으며, 이들은 대부분 비만이거나 신체적으로 활동을 거의 못하는 사람들이었다.

이 밖에 직장이나 학교 밖에서 컴퓨터 화면 앞에 앉아있는 시간도 모든 연령층에서 계속 증가했다. 모든 연령층의 거의 절반은 여가 시간에 한 시간 이상, 최근에는 두 시간 이상을 앉아서 보내고 있으며 미국 전체 인구의 4분의 1은 직장이나 학교 밖에서 3시간 이상 컴퓨터를 사용하고 있는 것으로 추정된다.

전기차 충전소 많은 지역 집값 비싸다

미국에서 전기자동차 충전소가 많은 지역 집값이 그렇지 않은 곳보다 훨씬 비싼 것으로 나타났다.

지난 24일 '머니투데이'에 따르면 미국의 온라인 부동산 중개업체 리얼터닷컴이 미국내 전기차 충전소 1만9,743곳의 위치 정보를 분석한 결과, 충전소가 많은 상위 20개 지역 평균 집값은 78만2,000달러로 주변 지역보다 1.5배 높았다. 미국 전체 평균 주택가격 대비로는 2.6배나 비싼 수준이다.

전기차 충전소가 밀집한 지역은 어바인, 파소 로블레스, 샌디에이고, 세인트헬레나 등 대부분 캘리포니아주에 위치했다. 이외 지역으로는 플로리다주의 올랜도와 하와이, 뉴욕 등이 포함됐다.

다니엘 헤일 리얼터닷컴 수석 이코노미스트는 “우리의 조사는 전기차 충전소와 높은 집값 사이에 분명한 상관관계가 있음을 보여준다.”고 말했다. 경제매체 포브스도 “전기차 충전소 접근성은 원목 바닥 재처럼 집값을 올리는 새로운 요소가 되고 있다.”고 전했다.

그러나 헤일은 전기차 충전소가 집값 상승에 기여했다는 증거는 부족하다고 강조

했다. 전기차 충전소 때문에 집값이 올랐다가보다 이미 부유한 지역에 사는 사람들이 비교적 비싼 가격의 전기차를 선호하면서 전기차 충전소가 많아진다는 것이다.

헤일은 다만 “전기차 충전소가 많은 지역 집값이 높은 것은 부유층이 많다는 의미일 뿐만 아니라 주민이 환경을 더 중시한다는 것을 보여준다.”면서 “전기차 충전소와 집값 사이에 어떤 관계가 있든지 충전소가 많은 지역에 있는 주택을 산다면 이미 일정한 프리미엄(웃돈)을 내는 셈”이라고 설명했다.

한편 백악관 예산관리국 및 과학기술정책국은 최근 트럼프 정부의 2020년 ‘회계연도 R&D 예산 우선 지침’을 공개했다. 이는 미 연방기관 전체가 공동으로 추진할 우선 과제를 나타내는 것이다. 이중 6위가 저비용, 차세대 친환경 에너지 기술 개발 정책이다.

이에 따르면 미 정부는 ‘친환경 에너지 자원 개발’ 및 이를 활용한 ‘전기차 상용화’에 박차를 가할 방침이다. 미 정부는 향후 인구 밀집 대도시를 중심으로 전기차 충전소 건설을 서두를 전망이다. 대형 빌딩, 병원, 대학교, 대규모 주택가 등의 주차 구역 신설 시 필수적으로 전기 자동차 충전 시설을 확충토록 할 계획이다.

청해 선생과 풀어 보는 한주간의 띠별 운세

4월 29일 ~ 5월 5일, 2019년

청해 역학 학술원(淸海易學學術院)
 예약전화: (714) 534-4645
 9618 Garden Grove Blvd., #108
 Garden Grove, CA 92844

남자 길일 : 29, 30, 3, 4 일 여자 길일 : 1, 2, 5 일

 <p>쥐</p>	분수를 지키고 때를 기다리는 격입니다. 올바른 신념과 실행력으로 성실하게 노력해야겠습니다. 뚜렷한 목표를 가지고 생활하면 흥이 변하여 길이 될 것입니다. 만약 어려움이 생기면 바른 마음으로 은인자중하는 것이 상책입니다. 그리하여 결점을 찾아내고 스스로의 실력을 쌓음으로써 새로운 도약의 기회를 얻게 되는 것입니다. 훌륭한 윗사람이나 동료를 가까이 하여야 합니다. 금전△애정○건강○	 <p>말</p>	해와 달이 어두워졌다가 다시 밝아지는 격입니다. 목표를 분명히 세우고 생활해야겠습니다. 마음에 확실히 정한 바가 없으면 좋은 때를 놓쳐서 손해를 보게 됩니다. 재물을 모을 수 있는 운세이므로 뜻밖에 횡재하여 재물이 생기기도 하지만, 한편으로는 사기를 당하여 재물을 잃을 수도 있습니다. 냉철한 판단력으로 때에 맞추어 행동해야 합니다. 금전△애정○건강○
 <p>표소</p>	지금은 포용성, 융통성을 가지고 다른 사람과 협조하는 자세가 필요합니다. 평소 에 덕을 쌓고 겸손하게 생활하면 복록이 저절로 생길 것입니다. 타인을 무시하고 자기 본위의 행동을 한다면 사람들의 신망을 받을 수 없습니다. 사회적으로 다른 사람을 지도하는 입장이거나 교육자라면 특히 대길한 운세입니다. 금전○애정△건강○	 <p>양</p>	이번 주는 서툴게 일을 처리해서는 안 되며, 순서에 맞게 차근차근 매듭을 지어야 할 것입니다. 혹 도중에 어려움이 있더라도 좌절하지 않고 노력을 계속하면 성공할 수 있습니다. 시간이 가면 갈수록 탄탄대로를 밟게 됩니다. 소인배와 시비를 다투지 말아야 합니다. 다른 사람의 일에 지나치게 간섭하거나 쓸데없는 비방도 삼가야 하겠습니다. 금전○애정○건강△
 <p>곰</p>	이번 주는 내심으로는 갈등이 뒤따르기도 합니다. 먹고 마시는 것을 절제하는 것은 몸을 기르는 근본이니, 특히 음식과 언행을 조심하여야 합니다. 새로운 일을 계획하거나 직업을 갖는 데 적절한 시기입니다. 스스로의 분수에 맞게, 해야 할 일을 성실하게 추진하여야 합니다. 마음을 비우고 지나친 욕심을 부려서는 안 됩니다. 금전○애정○건강△	 <p>원숭이</p>	불바람 가랑비에 초목이 다시 활기를 찾는 격입니다. 일상생활에는 희망적이고 좋은 일이 많이 생길 것입니다. 그러나 내부적으로 불완전하다는 의미도 포함하고 있으므로 큰일은 끝맺음을 분명히 맺어야 하고, 경솔하게 처리해서는 안 될 것입니다. 다른 사람들과 시비를 벌이지 말아야 합니다. 조직 내의 갈등이나 과벌에는 참여하지 않는 것이 좋습니다. 금전○애정△건강○
 <p>토끼</p>	음양이 서로 화합하기 위해 노력하는 형국입니다. 바른 길을 지키면 무사태평한 세월을 보내게 됩니다. 그러나 감정에 사로잡혀 이성적인 판단을 하지 못하면 손해가 따를 것입니다. 성급하게 일을 벌이지 말고 여유 있게 준비하면서 적절한 때를 기다려야 합니다. 새로운 일의 성공을 위해서는 첫출발이 좋아야 하지만, 또한 자신의 입장을 돌이켜볼 필요도 있는 것입니다. 금전○애정△건강○	 <p>닭</p>	지나침은 모자람만 못한 법. 일상생활에서 절제가 필요하며, 정도를 벗어나면 좋지 못합니다. 비리를 탐내지 않고 겸손하게 행동하면 편안하게 지낼 수 있습니다. 자신의 분수를 지키지 않거나, 헛된 일을 가까이해서는 안 될 것입니다. 작은 일은 뜻과 같이 순조롭지만, 큰 사업을 도모하면 어려움이 따를 것입니다. 지금은 사치와 낭비를 줄여야 할 때입니다. 금전△애정○건강○
 <p>용</p>	고기와 용이 넓은 바다와 강을 만난 격입니다. 봄과 여름에는 양기가 왕성해지는 것과 같이, 새로운 일을 시작하게 되며 좋은 분위기가 무르익을 것입니다. 분주하고 왕성한 활약이 기대되는 때입니다. 그러나 운세가 강하기 때문에 지나치게 앞질러 나가는 경향도 있습니다. 새로운 일에 착수하는 것은 좋지만, 먼저 장래에 대한 전망을 충분히 세우고 행동해야 할 것입니다. 금전△애정○건강○	 <p>개</p>	정성으로 노력하면 만사가 순조롭게 진행될 것입니다. 여러 사람과 어울리는 일이나 공동사업을 하면 특히 유리합니다. 학생은 문서시험논문에서, 직장인은 경영교섭에서 활기를 띠게 됩니다. 능력을 인정 받으니 많은 사람들이 우러러볼 것입니다. 그러나 실속을 차리기 위해서는 성의를 가지고 임해야 합니다. 금전○애정○건강△
 <p>뱀</p>	좋은 때를 만났으니 스스로의 실력을 인정받게 됩니다. 지위가 올라가고 새로운 희망이 보일 것입니다. 지도자가 확고하게 계획을 세우면 아랫사람은 불안 없이 그를 따라 행동하게 되듯이, 뜻하는 일을 미리 준비하고 확실한 계획을 세우면 앞길은 탄탄대로입니다. 자만심을 버리고 주변의 상황을 잘 판단해서 움직이면 더욱 좋습니다. 금전△애정○건강○	 <p>돼지</p>	안전한 것을 선택하고 훌륭한 협조자를 얻으면, 흥이 변하여 길이 될 것입니다. 험한 것을 보더라도 조심하여 머물러 있으면 편안해지는 법이니, 무모한 용기를 부리거나 모험을 해서는 안 됩니다. 주변을 관찰하고 조심스럽게 행동해야 하겠습니다. 도모하는 일은 서남 쪽이 이롭고 동북쪽은 불리합니다. 대인을 만나면 도움을 받게 될 것이니, 마음을 끈고 바르게 가져야 합니다. 금전○애정△건강○