

“커피, 전립선에 좋다”



▲ 커피가 전립선암 발병 위험을 낮추는 것으로 드러났다. 사진=shutterstock

커피가 전립선 건강에 좋다는 연구 결과가 나왔다.

중국의과대학의 케펑 왕 박사팀은 지난해 9월 이전 시행된 16개의 코호트 연구를 분석해 커피 섭취와 전립선암과의 연관성을 조사했다. 총 100만 명 이상의 자료가 포함되어 있었으며 이 중 전립선암 환자는 57,732명이었다.

연구 결과 하루에 2~9잔 이상을 마신 그룹은 하루 2잔 미만을 마신 그룹과 비교했을 때 전립선암에 걸릴 위험이 9% 낮았으며, 국소 전립선암의 경우 7%, 암이 신체의 다른 부위로까지 퍼진 진행성 전립선암의 경우 16% 낮았다. 또한 하루에 마시는 커피를 1잔 늘리면 전립선암에 걸릴 위험도 1% 가량 감소했다.

커피는 혈당수치를 개선하고 항염증, 항산화 효과가 있어 암을 예방하는 데 도움이 된다고 알려져 있다. 지금까지 커피가 간암, 대장암, 유방암의 위험을 줄인다는 연구 결과는 있었지만, 전립선암 환자에게 유의한지 보여주는 연구는 충분하지 않았다.

커피가 전립선암에 어떤 영향을 미치는지는 더 자세한 연구가 필요하지만, 연구진에 따르면 커피 속 항산화물질이 포도당 대사를 올리고, 항염증 및 항산화에 도움을 줌으로써 전립선암과 관련한 남성호르몬 수치에 영향을 미치는 것으로 보인다.

연구진은 “이번 연구 결과를 통해 커피를 많이 마실수록 전립선암에 걸릴 위험이 감소한다는 사실이 밝혀졌다.” 면서도, “분석에 포함된 각 연구에서 분류, 정의한 커피 섭취량에 차이가 있어 연구 결과가 왜곡됐을 수 있다.” 고 말했다.

나이 든 사람에게 좋은 건강 운동법

나이가 들수록 건강을 위해 운동을 하는 게 중요하다. 중, 장년기에 접어들면 일주일 4일, 한 번에 20~25분 정도 운동을 하는 것이 이상적이다. ‘코메디닷컴’이 나이 들어 시작하는 현실적인 운동법 6가지를 소개했다.

1. 의자에 앉아서 쉽게

처음부터 무리할 필요는 없다. 의자에 앉은 채로 다리를 들었다 내려라. 팔을 들었다 내려도 된다. 평소 안 하던 방식으로 움직이면, 그게 바로 운동이라는 것이다.

무릎을 들어 가슴 쪽으로 당기거나 발을 들어 앞으로 뺀 것, 팔을 비행기처럼 쭉 펴고 최대한 오래 버티는 것도 모두 좋은 운동이다.

2. 가벼운 아령 들기

어느 정도 기초를 다졌다고 생각한다면, 아령을 드는 것도 괜찮다. 그러나 1~2kg 정도에서 멈출 것.

전문가들은 “70세를 넘긴 사람이 5kg짜리 아령에 도전하는 건 과욕” 이라고 말한다. 절대 무리하지 말 것. 자칫하다간 부상을 입을 수 있다.

3. 음악 들으며 짧게

운동시간이 너무 늘어나는 것도 좋지 않다. 음악을 이용하면 페이스를 지키는데 도움이 된다. 좋아하는 노래를 틀고, 노래가 끝나면 운동을 멈춰라.

4. 단백질 섭취도 함께



▲ 나이 들어서는 무리한 운동을 삼가해야 한다. 사진=shutterstock

근력을 유지하는 데는 규칙적인 운동과 함께 단백질 섭취가 중요하다. 식사를 통해 단백질을 섭취하는 것이 건강하게 장수하는 비결이다.

5. 적당히 규칙적으로

나이를 먹으면 유연성이 떨어진다. 허리를 있는 대로 굽혀도 손끝이 발에 닿지 않는다고 화를 내서는 안 된다. 대신 현실적으로 가능한 운동을 하는 편이 현명하다. 발 대신 정강이를 터치하라. 규칙적으로만 한다면, 그것으로 충분하다.

6. 몸 문지르기

운동을 시작하기 전에 몸을 문지르는 것이 좋다. 어깨부터 손목까지 팔을 문지르고, 무릎부터 발목까지 장딴지를 문지르고, 어깨를 문지르고, 넓적다리를 문지러라. 혈액 순환에 도움이 된다.

마흔 이전 금연하면 조기 사망 위험 급감

흡연은 폐뿐만 아니라 심장, 혈관 건강에 치명적이다. 심혈관질환으로 인한 사망 중 약 12%는 흡연과 간접 흡연에 기인한다는 연구 결과도 있다.

그런데 마흔이 되기 전에 담배를 끊으면 심혈관 질환으로 조기 사망할 위험이 90%나 줄어든다는 연구 결과가 나왔다.

영국 옥스퍼드 대학교 등 연구진은 25~74세 성인 39만 명을 17년간 관찰했다. 흡연자는 심혈관 질환으로 사망할 위험이 비흡연자보다 3배 높은 것으로 나타났다.

15세 이전에 담배를 피우기 시작한 그룹이 심혈관 질환

에 가장 취약한 것으로 나타났으며, 특히 10세 이전에 흡연을 시작한 이들의 사망위험이 높았다.

40세 이전에 금연한 이들의 사망 위험 감소 폭이 가장 극적으로 감소한 것으로 집계됐지만, 나이와 상관없이 언제든 담배를 끊으면 사망 위험은 감소했다. 일찍 끊을수록 위험 감소 폭이 커지는 경향이 뚜렷했다.

이번 연구는 심혈관 질환에 국한하여 진행됐으나, 흡연은 다른 질병의 원인으로 지목되기도 한다. 흡연자는 다양한 호흡기 질환은 물론, 당뇨와 각종 암에 걸릴 위험이 크게 높아진다. 미국 암학회는 “어느 나이든 금연하면 추가로 수명이 몇 년은 연장되는 셈” 이라고 강조했다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 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 승인필요
(서울/세종/대한)
센트럴 헬스
이지 초이스
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Humana, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
일반 메디케어 파트 B

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

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

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



Dr. 백샤론
한의학, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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