

커피, 심부전 확률 낮춘다



▲ 하루 한 잔 이상 커피를 마시면 심부전 발병 확률이 낮아진다. 사진=shutterstock

매일 한 잔 이상 커피를 마시는 사람은 심부전을 겪을 확률이 낮다는 연구 결과가 나왔다. 심부전 또는 심장 기능 상실이란 심장의 펌프 기능에 문제가 생겨 신체 각 부위로 피를 충분히 보내지 못하는 병적인 상태를 가리킨다.

미국 콜로라도 대학교, 채프먼 대학교 등 연구진은 커피가 심부전에 미치는 영향을 밝히기 위해 2만여 명의 미국 성인을 10년 이상 추적 관찰한 논문 세 편을 분석했다.

세 편 모두 결론은 같았다. 하루 한 잔 이상 커피를 마시면 심부전 발병 위험이 감소했다. 그러나 얼마나 감소하는지에 관해서는 차이가 있었다.

두 편의 논문에서는 하루 한 잔만 커피를 마셔도 아예 마시지 않는 이들에 비하면 심부전 위험이 5~12% 줄어든다는 결과가 나왔다. 나머지 한 편에서는 그보다 양이 많아야 이득을 얻을 수 있었다. 매일 적어도 두 잔 이상 커피를 마시는 이들에 한해 심부전을 겪을 확률이 30% 가량 낮아졌던 것이다.

디카페인 커피를 마셔도 같은 효과 얻을 수 있을까? 연구진은 “커피를 마시면 심부전 위험이 줄어드는 건 카페인 덕분”이라고 말한다. 디카페인 커피에는 심장 지킴이 역할을 기대하기 힘들다는 뜻이다.

하지만 무턱대고 카페인 섭취를 늘리는 건 바람직하지 않다. 혈압이 높아지고 심장 박동 또한 빨라지면서 불안과 초조는 물론 불면증까지 경험할 수 있기 때문이다.

‘운동’, 노인 불면증 개선한다

운동을 꾸준히 하면 노인들의 불면증을 개선시킬 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

홍콩대학교 연구팀에 따르면, 불면증 진단을 받는 60~70대 노인들 중 매일 태극권을 하는 사람들은 밤에 잠을 깨는 횟수가 평균 2회 적은 것으로 나타났다. 신체 운동과 명상이 섞인 태극권과 같은 심신 접근법은 최근 미국 내에서도 30%에 달하는 사람들이 이를 꾸준히 수련할 정도로 인기를 끌고 있다.

전 세계 노인의 50% 이상이 수면장애를 앓고 있으며, 최대 40%가 불면증을 겪고 있다는 연구 결과도 있다.

홍콩대학교 연구팀은 불면증 진단을 받은 60세 이상 성인 320명을 대상으로 수면의 질 향상과 관련해 비교 연구를 실시했다. 대상자 중 일부는 10년 이상 불면증을 앓고 있었다.

연구팀은 대상자를 3개 그룹으로 나눠 105명은 활발한 걷기와 근력강화 운동으로 구성된 12주간의 운동 훈련 프로그램에 참가시켰고, 또 다른 105명은 양가태극권을 수련하는 12주간의 훈련 프로그램을 받게



▲ 운동은 노인 불면증을 개선시킨다. 사진=shutterstock

했다. 나머지 110명은 대조군으로 운동이나 태극권 훈련 프로그램에 참가하지 않았다. 연구팀은 대상자들의 수면 상태를 손목에 착용시킨 생체 인식 장치를 통해 측정했다.

연구 결과, 운동 그룹 참가자는 대조군에 비해 밤에 수면 중 깨어 있는 시간이 평균 17분 적은 것으로 나타났다. 또 태극권 참가자는 깨어 있는 시간이 13분 적었다.

폐경 후 살지면 유방암·대장암 발병 위험 증가



▲ 폐경 후 과체중은 유방암 발생을 증가시킨다. 사진=shutterstock

폐경 후 적정 체중을 초과할 경우 유방암과 대장암의 발병 위험이 더 커진다는 연구 결과가 나왔다. 여성의 경우 갑상선암을 제외하면 전체 암 중 유방암이 가장 흔하고, 대장암은 그 뒤다.

서울 삼성서울병원 가정의학과 신동욱 교수팀은 최근 국민건강보험공단 빅데이터를 이용해 비만이 폐경 전, 후 유방암 및 대장암의 발생에 어떤 영향을 미치는

지 확인했다고 밝혔다.

연구팀은 2009년~2014년 사이 국가 건강검진 및 암 검진 프로그램에 참여한 여성 약 600만명을 대상으로 하여 비만도에 대한 자료를 얻고, 이후의 유방암 및 대장암 발생을 추적했다.

연구팀에 따르면 유방암과 대장암 모두 폐경 전에는 비만에 따라 암 발생의 증가가 나타나지 않았지만 폐경 후에는 다른 결과를 보였다.

유방암의 경우 정상체중군(BMI 18.5~23)에 비교해 과체중(BMI 23~25) 11%, 비만(BMI 25~30)은 28%, 고도비만(BMI >30)은 54%로 각각 발생 위험이 증가했다. 대장암 역시 마찬가지였다. 정상체중에 비해 과체중은 6%, 비만은 13%, 고도비만은 24% 더 높았다.

신동욱 교수는 “폐경 전 후 비만이 유방암과 대장암 발생에 미치는 영향이 다른 이유는 아직 확실하진 않지만 폐경 전에는 여성호르몬인 에스트로겐이 비만이 암을 일으키는 효과를 상쇄하기 때문일 수 있다.”고 설명했다.

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. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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