

소금 섭취 줄이면 심혈관질환 위험 감소

소금(식염)은 신체 체액 조절과 심장, 신진대사 조절에 도움이 되므로 매우 중요하다. 부족하면 근육 경련, 피로, 메스꺼움, 인지력 결핍 문제 등이 생길 수 있다. 반면에 너무 많이 먹으면 심장에 무리를 준다. 소금은 거의 모든 가공식품에 포함되어 있는데, 달콤한 도넛에도 들어 있다.



히 설계한 컴퓨터 모델에 적용해 이들이 소금 섭취를 하루에 3g 줄었다면 심장질환 위험이 어느 정도 줄어들 것인지 추정했다.

그 결과, 미국에서 성인들이 하루 소금을 3g 덜 먹으면 연간 관상동맥 심장질환은 6만~12만건, 심근경색은 5만4,000~9만9,000건, 뇌졸중은 3만2,000~6만6,000건 발생이 줄어들 것으로 추산됐다. 또 질병 종류에 상관없이 미국 내 연간 사망자 수가 4만4,000~9만2,000명까지 감소하는 것으로 나타났다.

성인들이 소금 소비를 하루 1g씩만 줄어도 효과는 여전히 높았다. 미국 내 연간 사망자 수가 1만5,000~3만2,000명 정도 감소하는 것으로 나타났다. 관상동맥 심장질환은 2만~4만건, 심근경색은 1만8,000~3만5,000건, 뇌졸중은 1만1,000~2만3,000건 덜 발생하는 것으로 추정됐다.

연구팀은 "성인들이 하루 3g씩 소금을 덜 먹어서 얻는 이득은 나라 전체적으로 흡연자가 갑자기 절반으로 줄거나 비만 성인들이 체질량 지수를 일거에 5%씩 줄였을 때 기대할 수 있을 정도의 예방 효과" 라고 설명했다.

미국심장학회는 소금 섭취량을 하루 5g(나트륨 2,000mg)을 넘기지 않도록 권하고 있다. 고혈압 환자, 중년과 노년의 성인들은 하루 1,500mg 이하로 섭취해야 한다. 하지만 보통 이런 권장량을 초과해 소금을 섭취하는 경우가 많다.

소금 섭취를 줄이려면 우선 짜게 먹지 말아야 하는데 가공식품을 덜 먹고 식탁에 소금 병을 두지 않는 것도 한 방법이다. 이와 관련해 하루에 소금을 찻숟가락 절반(3g) 정도만 덜 먹어도 심장병 위험이 뚝 떨어진다는 연구 결과가 있다.

캘리포니아대학교 샌프란시스코캠퍼스 연구팀은 35~84세 미국 성인들의 심장질환 기록을 토대로 이를 특별

저녁에 하는 운동이 더 효과 있다



▲ 저녁에 하는 운동하면 혈당 조절 능력이 향상된다. 사진=shutterstock

같은 운동도 아침보다 저녁에 하면 콜레스테롤과 혈당 조절에 더 효과적이라는 연구 결과가 나왔다.

호주 가톨릭대학교 등 연구진은 과제 중이며 운동량이 적은 남성 24명을 모았다. 이 남성들에게 운동하지 않고 5일간 고지방 음식을 배달해 그것만 먹게 했다. 지방 함량이 65%에 달하는 기름진 음식이었다.

그 후 연구진은 남성들을 세 팀으로 나눴다. 여전히 기름진 음식을 먹되 첫 팀은 아침 6시 30분에, 두 번째 팀은 저녁 6시 30분에 운동시켰다. 두 팀은 낮 새 동안 같은 운동을 했다. 실내 자전거를 이용한 인터벌 운동이었다. 세 번째 팀은 운동하지 않는 대조군으로 남겼다.

운동 없이 기름진 음식만 먹은 첫 낮

새 동안 모든 참가자의 혈액에서 나쁜 콜레스테롤 수치와 급증했다. 다른 심혈관 질환 위험 물질 수치도 높아졌다.

낮새간 운동을 하자 저녁 운동을 한 남성들은 혈중 콜레스테롤 등 유해 물질이 급격히 낮아졌고 운동 후 야간 및 수면 중 혈당 조절 능력도 좋아졌다. 그러나 아침 운동 팀의 수치는 크게 개선되지 않았다.

연구를 주도한 노르웨이 과학기술대학교의 트리나 모홀트 박사는 "아침 운동이 건강에 해롭다는 의미가 아니다"라며 "전혀 운동하지 않는 것보다 건강에 유리하다"고 선을 그었다.

그는 "저녁 운동이 생체리듬에 더 큰 영향을 줘 이런 결과가 나온 것 같다"면서 "앞으로 여성과 고령자로 연구를 확장할 것"이라고 밝혔다.

미국 내과·스포츠의학과 보드전문

김진세

내과/통증전문의
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원
근골격계 통증, 신경통증 전문의

P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학
미국 스포츠 의학 보드전문



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문
- ◆ 미국스포츠의학보드전문
- ◆ 미국통증의학보드전문
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사
Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급
각종 HMO·PPO/보험/교통사고
직장상해보험/메디케어 취급
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

