

# 걸음 수 1000보 늘 때마다 사망 위험 28% 감소

짧게 수시로 많이 걸을 수록 오래 살며, 걸음이 1,000보 늘어날 때마다 사망위험은 28% 감소하는 것으로 나타났다.



▲ 걷기는 사망 위험을 감소시킨다. 사진=shutterstock

‘코메디닷컴’에 따르면 최근 열린 미국심장협회 ‘역학, 예방, 생활습관 및 심장대사 건강’ 온라인 컨퍼런스에서 많이 걸을 수록 수명이 길어진다는 예비 연구 결과가 발표됐다.

미국 노스캐롤라이나대학교 역학 연구진은 여성 건강 연구(Women’s Health Study)에 참여한 평균 연령 72세 여성 16,732명을 대상으로, 휴식 없이 10분 이상 걷기와 일상생활 중 수시로 짧은 시간 걷기가 건강에 미치는 영향을 비교 분석했다.

연구진은 걸음 수를 세는 웨어러블 기기를 이용해 참가자들의 일일 걸음 수와 걷기 패턴을 분석해 두 그룹으로 나누었다. 첫 번째 그룹은 휴식없이 10분 이상 걷기를 한 그룹이었고, 두 번째 그룹은 집안일

이나 계단 오르내리기 등 일상 생활 중 수시로 짧게 걷기를 한 그룹이었다.

연구는 2011년부터 2015년까지 이루어졌으며, 이 후 2019년 12월 31일까지 평균 6년에 걸쳐 이들의 사망률을 추적 조사했다. 이 기간 동안 총 804명이 사망한 가운데, 휴식 없이 얼마나 오래 많이 걸었는지와 상관없이 짧게 수시로 많이 걸은 사람이 더 오래 산 것으로 나타났다. 또한 하루 걸음

수가 1,000보 늘어날 때마다 사망위험이 28% 감소했으며, 휴식없이 매일 2,000보 이상 걷기를 한 사람은 사망 위험이 32% 낮았다.

연구진은 “노인들의 경우 체계적인 운동 프로그램에 참여하는 것이 쉽지 않기 때문에 목적지에서 조금 더 멀리 차를 주차하거나 집안일을 조금 더 하는 것과 같이 매일 일상생활 중 걷기를 늘려 더 편하고 즐겁게 운동할 수 있다.”고 말했다.

## 머릿결 건강하게 하는 식품

음식은 우리 몸의 모든 부분에 영향을 미친다. 머리카락도 예외가 아니다. 전문가들에 따르면, 좋은 음식을 먹는 건 좋은 샴푸를 쓰는 것만큼이나 모발 건강에 도움이 된다.

미국의 건강 정보 사이트 ‘웹엠디’가 머릿결 건강에 좋은 식품을 소개했다.

### ◆ 계란

단백질이 부족하면 모발이 성장을 멈춘다. 오래된 머리카락은 계속 빠지는데 새로 머리카락이 나지 않는다면 머리숱이 줄어들게 된다. 단백질은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등에 풍부하다. 특히 계란은 단백질 외에도 머리카락의 두께와 광택을 개선할뿐더러 쉽게 부러지는 손톱을 강화하는 데도 도움이 되는 비타민 B의 일종인 비오틴이 풍부하다.

### ◆ 고구마

고구마에는 항산화 성분의 일종인 베타카로틴이 풍부하다. 베타카로틴은 몸에 들어오면 비타민 A

로 변해 두피의 피지 분비선이 활발하게 작동하도록 돕는다. 즉 베타카로틴이 풍부한 음식을 먹으면 머리카락에 자르르 윤기가 돌게 된다. 베타카로틴은 고구마를 비롯해 당근, 호박 같은 주황색 채소에 풍부하다.

### ◆ 고등어

오메가-3 지방산이 풍부하다. 오메가-3 지방산은 혈액 순환을 돕고 심장 질환을 예방할 뿐만 아니라 모낭에 영양을 공급해 모발이 튼튼하게 자라도록 돕는다. 두피의 염증을 막고 면역력을 개선하는 역할도 한다. 고등어 외에 연어, 정어리 등을 통해서도 오메가-3 지방산을 섭취할 수 있다.

### ◆ 시금치

비타민 A, 철분, 엽산 등 각종 비타민과 미네랄이 풍부해서 두피를 보호한다. 또한 모발에 윤기를 주고 쉽게 끊어지지 않도록 돕는다. 케일, 상추 등 녹색 잎채소는 모발 건강에 좋다.

# 임신 중 간접흡연, 아이 6세 때 폐기능 약화



▲ 임신 기간 담배연기에 노출되면 아이 폐 기능이 저하된다. 사진=shutterstock

태아기 때 조금이라도 간접흡연에 노출된 아이는 6세가 됐을 때 폐 기능이 저하될 가능성이 높다는 연구 결과가 나왔다.

미국 브리검 앤 워민스 병원 및 하버드 의과대학의 한나 크니히틸라 박사팀은 임신 기간과 영유아 때 담배연기에 노출되는 것이 6세가 되었을 때 아이의 폐 기능에 어떤 영향을 미치는지 밝히는 연구를 진행했다.

연구진은 참가자들을 대상으로 임신 10주~18주, 32주~38주 및 출산 후 1년, 3년, 6년이 지난 시점에 직접흡연 여부와 집안에서 담배연기 노출에 관해 설문지를 시행했다. 동시에 혈중 코티닌(cotinine, 니코틴의 주요 대사 산물) 수치를 측정해 이를 바탕으로 누적된 담배연기 노출 정도를 계산했다. 또한 6세 때 폐활량 측정법(spirometry) 및 충격진동법(impulse oscillometry)을 이용해 아이의 폐 기능을 측정했다.

연구에 참여한 총 476쌍 중 65명(14%)의 엄마가 직접흡연을 한다고 답했고 103명(22%)이 연구 기간 동안 최소 1회 이상 가정 내에서 담배연기에 노출됐다고 답했다.

데이터 분석 결과, 임신 기간과 영유아기 담배연기에 계속해서 노출되면 혈중 코티닌 수치가 증가했고, 이는 6세 때 아이의 폐 기능 저하와 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 연관성은 담배연기에 노출을 최소화 해도 명확하게 나타났다.

연구진은 “이 기간에 담배연기에 노출은 대부분 간접적이라는 것으로 볼 때, 간접적으로 아주 적은 양의 담배연기에 노출되는 것만으로도 아이들의 폐 기능에 해를 미칠 수 있다.”고 말했다.

ONE REALTYONEGROUP

Since 1978 오랜 경험과 지식으로 확실히 도와드립니다. 남가주 전지역

# 주택, 아파트, 상가, 매매 및 투자상담

미래의 은퇴를 위한 확실한 투자를 소개합니다.



**Douglas Moon**  
Broker Associate  
DRE Lic: 00622281

<b>플러튼 주택</b> 방4 화2 Size: 1,827 sf 부역, 화장실 Upgrade 교통 편리 최고 주거환경 Troy High 근처 <b>\$888,000</b>	<b>로스알라미토스 주택</b> 방3 화2 Size 1,370 Sf Lot Size: 7,910 Sf 오렌지카운티 최고 교육학군 교통 요충지, 안정된 동네, 모든것이 다 갖춘 지역 가격 상승이 빠른 최고의 선호지역 <b>\$849,000</b>	<b>올바린다 주택</b> 방4 화2.5 2,498 sf 업그레이드 된집 조용하고 안정된 동네 교통편리, 사당, 학교 산책 Trail, 공원 가까움 <b>\$999,000</b>	<b>부에나파크 주택</b> 방3 화2 1,827 Sf Lot size 3,615 Sf 편리한 교통 한인타운 가까움 <b>\$799,999</b>	<b>브레아 주택</b> 1,653 Sf 방3 화2 높은 천장, 넓은 공간 좋은 학군, 교통 요지 공원, Walking Trail <b>\$825,000</b>	<b>부에나파크 3유닛</b> 방2 화2 x3 년 수입 \$100,000 <b>Pending</b> Fully Graded 100% Occupied <b>\$899,999</b>	<b>샌타아나 2유닛</b> 년 인컴 \$48,000 방2 화1X 2 편리한 위치 안정된 동네 차고 리모델 부역, 화장실 리모델 <b>\$899,999</b>
<b>플러튼 3유닛</b> 방2 화1 X2 방1 화1 X1 Upgraded 키친, 화장실 가격 좋음, 좋은 학교 터마잇 수리끝남, 편리한 거주 환경 <b>\$879,999</b>	<b>터스틴 3유닛</b> 방3 화2 x1 방2 화2 x2 Private Patio, 렌트 선호 지역 좋은 학군, 인정한 동네 <b>\$925,000</b>	<b>플러튼 4유닛</b> 년 수입 \$103,200 방3 화2X2 방 2 화2X2 구성 비율 최고, 교통, 위치 상위권 렌트 선호지역 <b>\$1,899,000</b>	<b>플러튼 2유닛</b> 년 수입 \$36,000 방 2 화1X2 렌트 선호지역, 리모델, 차고, 편리한 위치 좋은 가격 <b>\$800,000</b>	<b>애나하임 4유닛</b> 년 수입 \$87,420 방3 화2 x2 방2 화2 방 2 화1 최고 유닛 구성요건, 질정비됨 오너 헨리우닛 거주 최적, 새 페인트 Pollock & Gambord 의 건축양식 좋은 가격, 첫 투자용으로 적합 <b>\$1,449,000</b>	<b>헨팅턴비치 2유닛</b> 년 인컴 \$52,800 방2 화1 스튜디오 화1 비치 가까움, 렌트 선호지 편리한 교통, 좋은 학군 <b>\$895,000</b>	<b>가든그로브 3유닛</b> 년 수입 \$60,000 방2 화1 x3 한인타운 근처 New A/C, 바닥, Separate Meters 교통 요충지, 첫 투자용 적합 100% Occupancy <b>\$975,000</b>

714.336.1983 dmoon4989@gmail.com

\*위 매물은 좋은 가격과 좋은 유닛 구성 비율 그리고 좋은 투자 가능성의 요건을 갖추고 있습니다. 그밖에 많은 주택 그리고 좋은 수입을 창출하는 적은 유닛과 아파트가 있습니다.