

## 70대 이후 암 위험 확 줄이는 '황금 조합'



▲ 사진/편집=shutterstock/타운뉴스

암은 노인 사망의 두번째 주요 원인이고, 암에 걸릴 확률은 나이 들수록 증가한다.

그런데 최근 스위스 취리히 대학병원의 연구에 의하면 고용량 비타민 D와 오메가-3(Omega-3s), 집에서의 간단한 근력운동 프로그램(SHEP)등 3가지를 조합하면 70세 이상 건강한 성인의 암 위험이 감소하는 것으로 나타났다.

연구팀은 유럽 5개국(스위스 프랑스 독일 오스

트리아 포르투갈)에서 2,157명을 대상으로 3년간 'DO-HEALTH' 실험을 실시했다. 참여자들은 8개 그룹으로 무작위로 분류됐다.

1번 그룹은 하루에 비타민 D3 2000 IU(노인의 현재 권장량은 하루 800 IU), 오메가-3 1g을 섭취하고 일주일에 3번 운동했다. 2번 그룹은 비타민 D3와 오메가-3만 섭취하고, 3번 그룹은 비타민 D3와 가정운동을 했다. 4번 그룹은 오메가-3와 가정운동의 조합을 실시했다. 5번 그룹은 비타민 D3, 6번 그룹은 오메가-3, 7번 그룹은 가정운동을 각기 시행했다. 마지막 그룹은 위약을 받았다.

연구팀은 이들에 대한 건강과 기능 검사를 기준시점과 1년차, 2년차, 3년차에 실시했다. 그 결과 3가지 치료법(비타민 D3, 오메가-3s, 가정운동) 모두 침습성 암의 위험에 대한 누적 이익이 있음을 보여주었다.

각각의 치료법은 단독으로 작은 편익을 제공하지만, 3가지 치료법을 결합했을 때 통계적으로 유의미한 이점을 나타냈으며 전반적인 암 위험이 61% 감소했다.

## 귀를 지키는 방어막 '귀지'

귀가 간지럽다며 귀이개를 이용해 귀지를 파내려는 사람들이 있다. 하지만 귀지를 파내는 행위는 오히려 화를 불러올 수 있어 주의해야 한다.

미국 건강 매체 '웹엠디' (webmd.com)에 따르면 우리 몸은 귀를 보호하기 위해 귀지를 생산한다. 귀지가 없다면 귀는 건조한 상태가 돼 가려움증이 생기기 쉽다.

귀지는 필터 역할도 한다. 먼지 등 해로운 이물질이 들어오면 귀지가 더 깊이 침투하지 못하도록 막아내는 것이다. 박테리아에 대항하는 것도 귀지다. 즉 귀지는 더러운 게 아니다. 오히려 우리 귀를 지키는 방어막이다.

게다가 귀는 스스로 정화할 수 있는 능력을 가지



▲ 사진=shutterstock

고 있다. 귓구멍 어귀에는 고막까지 이어지는 S자 모양의 관이 있다. 외이도 혹은 바깥귀길이라고 하는데, 어른의 경우 길이가 3cm 정도 된다.

외이도 안쪽에 고인 귀지는 시간이 가면 저절로 밖으로 굴러 나온다. 턱을 움직일 때마다 귀 안쪽의 피부가 같이 움직이면서 필요 없는 귀지를 밖으로 밀어내는 것이다.

기본적으로 귀지는 외이도 깊은 곳이나 바깥쪽에서 형성된다.

즉 귀지가 고막을 막는다면 유일한 이유는 면봉이나 귀이개로 귀를 파려다 오히려 귀지를 안쪽으로 밀어 넣기 때문이다.

그러므로 귀지를 판다고 뽀족한 물건을 귓속에 넣는 등의 행동은 절대 하지 말아야 한다. 감염, 고막 파열, 심각한 청력 손상으로 이어질 수 있다.

## 건강식품으로 과대 포장된 식품 몇 가지

사람들은 건강식품으로 생각하지만 속내를 들여다 보면 당분 등 건강에 이롭지 않은 성분을 많이 포함하고 있는 식품들이 있다.

'사이테크 데일리' (scitechdaily.com)가 건강상 이점이 과장된 식품을 소개했다.

### ■ 에너지바



▲ 사진=shutterstock

에너지바는 단백질과 섬유질이 들어간 캔디바다. 이들은 인공 성분으로 만들어졌고 많은 당분과 지방을 포함하고 있다.

에너지바와 정 해어질 수 없다면 재료 목록이 짧은 제품을 찾으라 한다.

### ■ 비타민 강화 시리얼

일부 시리얼의 경우 비타민과 미네랄이 첨가된 사실을 자랑스럽게 라벨에 표시한다.

합성 비타민은 가공하는 동안 제거된 '좋은 성분'을 보충하기 위해 첨가된다. 하지만 많은 당분을 포함하고 있다.

### ■ 착향 요구르트

건강상을 위해 요구르트를 먹는다면 당분이 많은 착향 요구르트 대신 플레인 제품을 고른다.

과일 맛을 원하면 플레인 요구르트에 진짜 과일을 넣어 먹는다.

### ■ 현미

백미보다 섬유질과 영양소가 더 많기 때문에 건강에 좋다고 알려져 있다. 하지만 '컨슈머리포트'에 따르면 백미보다 무기 비소가 80% 더 많다.

비소가 곡물의 껍질에 축적되기 때문이다. 현미밥을 지을 때는 쌀을 잘 헹구는 등 중금속 노출을 줄이는 것이 좋다.

### ■ 과일 주스

오렌지 주스 한 잔을 마시면 과일 형태로 먹는 것보다 혈당을 높인다. 주스에는 혈당을 일정하게 유지해주는 섬유소가 없기 때문이다.

모든 과일 주스도 마찬가지이다. 과일로 먹는 것이 주스 형태로 섭취하는 것보다 건강에 좋다.

통증 전문  
치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 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/대전)  
센트럴 헬스, 웰케어  
지정병원 승인필요 없음  
Scan, Care 1st  
Clever Care, Kaiser  
Humana, Blue cross  
Blue Shield, AARP  
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

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm  
점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

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



Dr. 백사론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 외대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

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