

10년 짧게 살려면 “빠르게 걸어라”

꾸준히 빠르게 걸으면 중년이 됐을 때 생물학적 나이를 16세 까지 짧게 할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

영국 레스터대학교 연구팀이 보행 속도와 유전학의 연관성에 대해 분석한 결과, 걷는 속도가 시간당 4마일 이상인 사람들은 더 건강한 세포를 가지고 있는 것으로 나타났다.

특히 빠르게 걷는 사람과 느린 사람의 세포 건강은 16년까지 차이가 났다.

연구팀은 10년에 걸쳐 '영국 바이오뱅크(UK Biobank)'에 등록된 평균 연령 57세의 영국인 40만5,981명을 대상으로 건강 기록과 게놈 데이터를 분석했다.

대상자의 약 절반(21만2,303명)이 평균 시속 3~4마일의 속도로 걸었다.



▲ 사진=shutterstock

반면에 2만6,835명(15명 중 한 명꼴)은 시속 3마일 미만의 느린 속도로, 16만6,843명(10명 중 4명꼴)은 시속 4마일 이상의 빠른 속도로 걷는 것으로 나타났다.

연구 결과, 빠르게 걷는 사람들이 느리게 걷는 사람에 비해 텔로미어가 더 긴 것으로 밝혀졌다.

염색체의 말단에 붙어 있는 DNA 조각인 텔로미어는 염색

체가 파괴되지 않도록 보호하는 역할을 하며 노화할수록 길이가 점점 짧아진다.

연구팀은 "이번 연구에서 빠르게 걷는 사람과 느리게 걷는 사람 사이의 텔로미어 길이의 차이는 나이가 16세 차이가 나는 것과 동일했다."면서 "걷는 속도가 빠르면 더 나은 건강 상태를 만들고, 더 어린 생물학적 나이로 이어질 가능성이 있다는 것을 확인시켰다."고 말했다.

비만 부르는 ‘야식’ 피하려면



▲ 사진=shutterstock

낮동안 우리 몸은 에너지를 흡수하고 사용할 준비가 되어있다. 밤이 되면 휴식을 취한다. 이 시간에는 신진대사를 포함해 많은 신체 기능이 느려진다. 대사를 느려지는 밤에 음식을 먹으면 여분의 에너지를 사용할 데가 없어 칼로리가 지방으로 저장된다.

그러므로 비만을 피하려면 야식을 자제해야 한다. 또 야식을 먹으면 수면 패턴이 방해받기 때문에 야식하지 않는 게 신체 리듬 개선에 도움이 된다.

그럼에도 가끔 늦은 저녁에 무언가 먹고 싶거나 배가 고플 수 있다. 그럴 때에는 영양이 풍부하고 열량이 낮은 음식을 조금 먹도록 한다. 미국 건강정보 사이트 '베리웰핏'(berrywellfit.com)은 고칼로리 야식을 습관적으로 먹는 것이 문제지, 어쩌다 한 번 이렇게 적당하게 먹는 건 큰 해가 되지 않는다면서 야식을 피하기 위한 방법을 소개했다.

■ 낮 동안 식사를 거르지 않는다

식사를 거르면 혈당이 낮아진다. 신체는 혈당 균형을 맞추려 하기 때문에 혈당이 낮으면 배가 고피진다. 따라서 오랫동안 공복 상태로 있지 않도록 한다.

■ 균형 잡힌 식사를 한다

영양이 부족하면 허기가 질 수 있다. 포만감을 유지하고 소화를 돋는 섬유질도 충분히 섭취하는 것이 좋다.

■ 먹는 이유에 대해 생각한다

지루하거나 부정적인 감정을 해소하기 위해 야식을 먹으려는 건 아닌지, 정말 배가 고파서 먹으려는 건지 생각해본다.

치아 건강 위해 먹어야 할 식품 5

건강한 치아를 유지하고 싶다면 양치질, 치실, 구강청결제의 사용과 더불어 날마다 먹는 음식에 관심을 기울여야 한다. 미국 과학 미디어 '사이테크 데일리'에서 튼튼한 치아를 관리하기 위해 먹어야 할 5가지 식품을 소개했다.

■ 요거트

칼슘을 많이 들어있다. 칼슘은 뼈와 치아를 튼튼하게 만드는 필수 미네랄이다. 무지방 그릭요거트 100g에는 칼슘 110mg이 들어 있다.

몸이 칼슘을 더 잘 흡수하려면 적절한 양의 비타민 D를 섭취해야 한다. 버섯, 달걀 등 식품을 먹거나 햇볕을 쪄여도 비타민 D를 얻을 수 있다.

■ 치즈

모든 유제품에는 칼슘이 풍부하다. 치즈도 예외는 아니다. 칼슘은 딱딱한 치즈에 많이 들어 있다. 파마산 치



▲ 사진=shutterstock

즈 1온스(약 28g) 당 242mg의 칼슘이 들어있다. 하루 권장 섭취량 중 19%에 해당한다.

■ 사과

섬유질이 풍부하다. 섬유질은 자연의 첫솔이다. 사과를 먹으면 치아에서 치석과 음식 잔여물을 제거하는데 도움이 된다. 또 사과 속 산은 구취를 유발하는 일부 박테리아를 제거한다.

■ 셀러리

섬유질이 많아 치아에서 플라크와 음식 찌꺼기를 제거하는 역할을 한다. 셀러리는 타액 생성을 자극해 플라크 속 산을 중화시키고 충치를 막는데 도움을 준다.

■ 시금치

칼슘을 많이 함유하고 있으며 엽산(비타민 B9)도 풍부하다. 엽산은 임산부의 잇몸 질환 예방에 효과적이다.

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

"28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단"으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.
침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종 물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요
(서울/세종/대한)
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
치료 가능합니다
*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. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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