

## “커피 마시면 조기 사망 위험 낮아진다”

커피를 마시면 조기 사망 위험 이 낮아진다는 연구 결과가 나왔다.

중국 난팡의대 첸 마오 교수 연구진은 영국 바이오뱅크에 유전정보와 건강정보를 등록 한 50만 명 중에서 커피 섭취 습관을 보고한 17만 1,616명(평균 연령 55.6세)을 2009년~2018년까지 추적했다. 이들은 모두 등록 시점엔 심혈관 질환이나 암 질환이 보고되지 않았다.

연구진은 이 기간 동안 이들 중 사망자를 추렸는데 모두 3,177명이었다. 이들의 연령, 성별, 민족성, 교육 수준, 흡연 여부, 신체 활동량, 체질량 지수, 식단을 감안했을 때 인스턴트 커피, 원두커피, 디카페인 등 종류에 상관없이 커피를 마시는 사람이 마시지 않는 사람보다 사망 위험이 낮은 것으로 조사됐다.



설탕 없이 하루 2.5~4.5잔의 커피를 마시는 사람들의 사망 위험이 29% 낮아 가장 큰 감소율을 보였다. 하루 1.5~3.5잔의 커피를 마시는 경우설탕을 타서 먹어도 사망 위험이 감소하는 것으로 나타났다.

전문가들은 이번 발견이 커피 그 자체 때문이라고 단정할 수 없다고 유보적 태도를 보였다.

영국 글래스고대의 네이비드 사타르 교수는 “일반적으로 커피를 마시는 사람들이 마시지 않는 사람들보다 부유하고 건강한 삶을 살기 때문이라고 볼 수도 있다.”며 연구 결과를 확장적으로 받아들여서는 안 된다고 말했다.

이 연구 결과는 최근 미국내과학회 학술지인 ‘내과의 사연보’에 게재됐다.

사진=shutterstock

## “아침 운동, 여성 복부지방 감소에 효과”

여성은 아침에 운동을 하면 살을 빼는데 더 좋으며, 남성은 밤에 운동을 하면 좋은 점이 더 많다는 연구 결과가 나왔다.

미국 스카드모어칼리지 연구팀에 따르면, 아침에 운동을 하는 여성은 지방, 특히 복부지방을 태우는데 더 큰 효과를 볼 수 있는 것으로 나타났다. 또한 혈압도 크게 감소했다.

연구팀은 25세에서 55세 사이의 여성 27명과 남성 20명을 대상으로 소규모 연구를 진행했다. 대상자들 중 약 절반은 오전 6시에서 오전 8시 사이에, 나머지는 오후 6시30분부터 8시30분 사이에 일주일에 네 번 운동을 했다.

연구 결과, 아침에 운동을 한 여성은 평균적으로 복부지방의 10%를 뺀 것으로 나타났다. 이에 비해 저녁에 운동을 한 여성은 복부지방의 3%만을 줄였다. 또한 아침에 운동하는 여성들은 저녁에 운동한 여성들에 비해 혈압도 더 크게 감소했다.



저녁에 운동을 하는 여성들은 상체의 힘과 균력이 더 좋은 것으로 나타났다.

한편 남성은 하루 중 이른 시간에 운동을 했는지 늦은 시간에 운동을 했는지에 따라 신체능력에 차이가 생기지는 않았다. 하지만 남성들은 저녁에 운동할 때 피곤함을 덜 느꼈고, 혈압이 낮았으며, 내쉬는 호흡을 분석했을 때 더 많은 지방을 태우는 것으로 나타났다.

사진=shutterstock

## 관절 아프다면 피해야 할 음식

뼈마디가 육신거린다면 노화로 인한 것인지 염증 때문인지 원인을 찾아 적절한 치료를 받아야 한다.

식단을 점검하는 것도 중요하다. 어떤 음식이 관절 통증을 악화시킬 수 있는지 ‘잇디스 낫댓’(eatthis.com)이 소개했다.

### ■ 햄버거

햄버거, 핫도그 등에 들어가는 가공육에는 아질산염과 푸린이 들어 있다. 이를 물질은



염증을 더하고 관절 통증을 일으킨다. 가공육을 즐기는 이들은 신선한 붉은 고기를 먹는 이들에 비해 고관절 치환 수술을 받게 될 확률이 높다는 연구도 있다.

### ■ 콜라

설탕이 문제다. 탄산음료뿐만 아니라 설탕이 들어간 과일주스, 커피, 차 종류는 모두 조심한다. 정제된 설탕은 체내 염증을 악화시킨다. 비슷한 원리로 뼈와 관절에도 나쁜 영향을 미친다.

### ■ 버터

유제품에는 칼슘이 풍부해 대개 뼈에 이롭다. 하지만 카제인 성분이 관절의 염증과 통증을 유발할 수 있다. 지방 함량이 높은 것도 문제다. 버터나 크림 섭취는 줄이고, 우유는 저지방 제품으로 마시는 게 좋다.

### ■ 홍합

관절염 중에도 통증이 심한 통풍은 요산 결정체가 관절 속과 주변에 침착해 염증 반응을 일으키는 질환이다. 통풍이 있다면 푸린 함량이 높은 음식을 멀리해야 한다. 푸린이 대사 과정에서 요산을 생성하기 때문이다. 해산물은 육류에 비해 상대적으로 안전하지만 참치, 고등어, 멸치, 정어리, 홍합, 가리비 등에는 푸린이 많다.

사진=shutterstock

Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

# 천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문 프로디 관련 상담

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

### 이민법

영주권 (취업 1,2,3순위 이민 – NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민)

각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i

추방유예상담, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청

\*취업 영주권 상담 / 거절된 케이스 재심 및 항소 신청 / 불체자 구제안 관련 상담 중

### 부동산법

상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

### 상법

계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

DACA 연장, 드림법안 및 불체자 구제안 관련 상담중

천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사  
가주 변호사 협회 정회원

이민 변호사 협회 정회원

josephlaw1224@gmail.com

상담문의

LA  
Office

213-232-1655

3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC  
Office

714-522-5220

6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621