

하루 만보 걷기, 당뇨병 환자 사망 위험 낮춘다

하루 만보 걷기가 당뇨병이나 당뇨병 전단계로 혈당 조절에 어려움을 겪는 사람들의 사망위험을 줄여준다는 연구결과가 나왔다.

미국 당뇨병학회(ADA) 공식 학술지 '당뇨 관리(Diabetes Care)'에 발표된 스페인 세비야대 연구진의 논문을 토대로 미국 건강의학 포털 웹엠디가 15일 보도한 내용이다.

연구진은 2005년~2006년 수집된 미국 질병통제예방센터(CDC)의 국가 건강 및 영양 조사 데이터를 토대로 당뇨병 전단계나 당뇨병을 앓고 있는 1만 700명 가까운 미국 성인을 대상으로 했다. 1,194명은 당뇨병 전단계였고 493명은 당뇨병 진단을 받은 환자였다. 당뇨병 전단계인 참가자는 공복 혈당수치가 100~125mg/dL였으며 당뇨병 진단을 받은 사람은 그 수치가 126mg/dL 이상이었다.

실험 대상자들은 7일 동안 연속해서 걸음을 세기 위해 허리에 가속도계(accelerometer)를 착용했다. 연구진은 나이, 성별, 민족성, 흡연, 음주, 식사, 그리고 당뇨병 치료제의 사용을 조절했다. 7일 뒤 가속도계를 확인한 결과 당뇨병



전단계인 경우 절반 이상(56%)이 남성(평균 55세)이었고, 하루 평균 8,500보 정도를 걸었다. 당뇨병 성인의 절반(51%)도 남성(평균 연령 61세)이었고, 하루 평균 6,300보 이하를 걸었다.

연구진은 이후 9년 동안 이들을 추적 관찰했다. 9년간 당뇨병 전단계 그룹에서 200명, 당뇨병 그룹에서 138명이 숨졌다. 추적 관찰 후 살아남은 사람들을 기준으로 했을 때 당뇨병 전단계 그룹이나 당뇨병 그룹에서 모두 하루 1만보 이상 걷는 것이 사망위험을 줄이는데 최선인 것으로 나타났다.

그러나 연구에 참여한 사람들 중 약 20%는 잘못된 가속도계 측정 데이터를 가지고 있었기 때문에 분석에서 제외됐다. 1만보 정도 걸을 수 있을 정도로 건강한 성인은 그렇지 않은 성인과 사망률이 다를 수 있기에 두 그룹에 대한 좀 더 많은 연구가 필요하다고 연구진은 밝혔다.

하루 1만보가 힘들어 보인다면 저마다의 신체 능력에 효과가 있는 루틴을 찾기 위해 의료진의 상담을 받아보는 것이 도움이 될 수 있다고 연구진은 조언했다.

사진=shutterstock

다리 떨면 정말로 복이 달아날까

한국에는 '다리를 떨면 복이 달아난다'는 속설이 있다. 이 속설로 인해 사람들이 있는 곳에서 다리 떠는 것을 망설이게 되고, 또 주위에 다리를 떠는 사람이 있으면 타박을 하기도 한다.

하지만 '다리를 떨면 복이 달아난다'는 말은 잘못 알려진 속설 중 하나이며 오히려 혈액순환이 원활해져 건강에 도움이 된다.

의자에 오래 앉아있으면 다리가 잘 붓고 통증이 발생하는 경우가 있다. 이런 상태가 장시간 지속되면 하지정맥류 위험성도 높아진다.

그런데 앉은 상태에서 다리를 떨고 있거나 움직이는 경우에는 하체의 혈관 압박을 느슨하게 해 뇌로 가는 혈류 흐름을 원활하게 해준다. 다리를 떠는 행위만으로 혈액순환에 효과적이고 뇌를 활성화하는 효과가 있는 것이다.

실제로 미국 미주리대학교 자우메 파달라 교수 연구팀은 2016년 다리를 떠는 행동이 건강에 도움이 된다는 연구 결과를 내놓았다.

연구팀은 남녀 11명을 대상으로 앉은 상태에서 다리를 떨었을 때 신체에 미치는 영향을 조사한 결과 다리 떨기를 반복한 후가 다리를 떨기 전보다 혈류의 양이 상승한다는 것을 확인했다. 다리



떨기는 혈류량을 늘리고, 혈압 상승을 일으켜 궁극적으로 혈관 건강에 긍정적인 영향을 끼치는 것을 연구를 통해 밝혀 낸 것이다.

특히 여성들이 다리 떨기를 하면 다리가 이뻐지는데 도움이 된다. 다리를 떠는 행위는 뭉친 근육을 풀어주기 때문에 매끈한 다리 라인을 만드는데 효과를 볼 수 있는 것이다.

그렇더라도 주위 사람이 많은 곳에서 다리를 떨게 되면 다른 사람들에게까지 불안해지는 느낌을 줄 수 있다. 가급적 혼자 있거나 보이지 않는 곳에서 다리를 적당히 떨며 건강관리를 하는 것도 좋다.

그리고 만약 건강을 지키기 위해 일부러 다리를 떠는 것이 아니고 자신의 의지와 상관없이 다리가 떨린다면 근육경련을 의심하고 치료를 받아야 한다.

사진=shutterstock



커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공
영양상담과
다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763

(909) 621-4751

한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792

www.communityech.com

아늑하고 편안함,
최첨단 의료시설과 환경
한국인에게 친절한
상담을 받으세요.



