"치매 예방하려면 분당 112보 하루 30분 걸어라"

분당 112보의 속도로 하루 30분씩 4,000보 안팎 정도만 걸어도 치매예방에 도움이 된다는 연구결과가 나왔다.

'코메디닷컴' (kormedi.com)에 따르면 덴마크와 호주 연구진은 손목 가속도계를 착용한 40세~79세 7만 명 이상의 사람들의 데이터를 분석했다. 각 사람의 하루에 총 걸음 수를 세고, 그것들을 두 가지 범주로 나눴다. 분당 40보 미만의 편안한 걸음과 분당 40보 이상의 목표지향 걷기이다. 그리고 나서 그 사람의 걸음걸이와 7년 후 어떤 유형의 치매에 대한 진단을 비교했다. 연령, 민족, 교육, 성별, 사회 정서적 상태, 가속도계 착용 날짜 수를 통제하고 불량한 식단, 흡연, 알코올, 약물, 수면, 심혈관질환의 이력 같은 생활습관의 변수를 반영해 통계를 추출했다.

그 결과 하루 9,826보씩을 걷는 사람이 7년 안에 치매에 걸릴 확률이 50% 낮다는 것을 발견했다. 게다가 분당 40보 이상의 속도로 목표지향 걷기를 하는 사람은 하루에 6,315보만 걸어도 치매의 위험을 57% 줄일 수 있는 것으로 나타났다.

논문의 제1저자인 남덴마크대 보르자 델 포조 크루즈 교수(보건과학)는 "파워 워킹 같은 활기찬 걸음이 중요하다." 면서 "어떤 속도로 걷든 하루 약 3,800보를 걸었던 사람도 치매 위험을 25% 줄인 것으로 조사됐다." 고 밝혔다. 그는 비활동적 사람은 4,000보의 걸음도 효과가 있지만 보다 활동적이고 건강한 사람의 동기부여를 위해 하루 1만보 정도를 목표로 삼는 것을 추천한다고 덧붙였다.

같은 날 해당 저널인 'JAMA 신경학' 에 실린 '분당 112보가 하루 1만보를 대체할까?' 라는 제목의 사설은 이 논문의 흥미로운 연구결과에 주목했다. 분당 112보라는 매우 빠른 속도로 하루 30분을 걷는 사람이 치매 위험을 가장 많이 줄인 것(62%)으로 조사된 점을 핀포인트해 지적한 것이다. 종전 연구에서는 분당 100보(시속 2.7마일)를 '위험' 또는 중간 수준의 강도로 표시했는데 그 이상의 빠른 속보가 치매예방에 도움이 된다는 결과다.

사설은 치매 위험을 줄이려는 사람들에게는 거리보다는 속도가 중요함을 일깨우는 연구결과라고 밝혔다.

크루즈 교수도 "걸음 숫자보다 걸음의 강도가 중요하다." 며 이에 동의했다. 1분에 40보 이상 걷는 속도로 걷던 사람들은 하루에 6,315보만 걸어도 치매 위험을 57% 줄일 수 있었다고 밝혔다. 분당 40보 이상의 속도로 목표지향 걷기를 한 사람은 하루 6,315보만 걸어도 치매 위험을 57% 줄였다.

분당 걸음 수를 세는데 만일 스텝 카운터기가 없다면 10초 동안 밟은 걸음 수를 세고 나서 6을 곱하면 된다. 또는 6초 동안 걸음 수에 10을 곱해도 된다. 하지만 모든 사람의 발걸음이 같은 길이도 아니고, 그들의 체력 수준도 아니라는 것을 기억할 필요가 있다. 40세에게는 활기찬 발걸음이 70세에게는 지속 가능하지 않을 수도 있다.

사진=shutterstock

메디케어 aga 처방약 보험

치과: 본인이 원하시는 치과의사 선택과 전반적인 치과 다 커버되는 우대플랜 ($2000/yr)

★ 올해 65세가 되시는 분 (메디케어 수혜자)
★ 시니어 우대플랜 – Part C (A+B+D)
★ Extra Help (처방약 보조)가 필요하신 분
★ Part B 보조 ($125/mo.)
★ Flex Card ($500), Grocery ($50/mo), OTC (비처방약커버) 안경, 운동, 침술, 치과, 보청기, 발치료, 교통편제공 해외여행 중 응급치료, 등등 (회사마다 조금씩 다름)
★ 현재 플랜을 바꾸고 싶으신 분
★ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사 오신 분
★ Medicare와 Medicaid (메디칼)을 같이 갖고 계신 분
★ Supplement Plan (PPO)
★ 의사나 병원 선택의 자유

전문 메디케어 건강보험 에이전트로 모든회사를 취급하며 손님께 맞는 적합한 선택으로 비교해 드리고 오랜 경험을 바탕으로 성심껏 도와드리겠습니다.

Sally Kim Licensed Insurance Agent
(714)714-6393 License No. 0B07129 Skim8588@yahoo.com

Buena Park Nursing Center ★★★★★
부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing
IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit
Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

VERI LUX TAS MEA
서울대학교 의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

"최고의 의사 보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다."

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.
▶ 서울대학교 의과대학 졸업
▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목
● 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
● 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
● 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담 환영 714.752.6088
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623