

근육량 많으면 치매 위험 감소

근육이 부족하면 낙상 사고의 위험이 높고 당뇨병 등 만성질환에 걸릴 가능성도 커진다. 근육이 많으면 치매 발생 위험도 낮출 수 있다. 이유가 무엇일까?

■ 근육량 많을수록 알츠하이머병 발생 위험 감소

'코메디닷컴'에 따르면 국제 학술지 영국의학회지(British Medical Journal) 최신 호에 근육량과 치매의 종류인 알츠하이머병 발생 관계를 연구한 논문이 실렸다. 영국인 45만243명의 유전자를 분석한 대규모 연구 결과로, 체중에서 지방량을 뺀 근육량과 골격량을 분석했다.

그 결과 근육량과 골격량이 많을수록 알츠하이머병의 발생 위험률은 12% 감소했다. 근육량이 많으면 혈당 관리를 어렵게 만드는 인슐린 저항성을 낮출 수 있고 혈관 건강에 도움이 된다. 근육에서 분비하는 좋은 호르몬의 작용도 활성화된다. 알츠하이머병 발생률을 낮출 수 있을 뿐만 아니라 혈관성 치매 위험도 줄어든 것으로 추정된다.

■ 근육은 노년 건강 버팀목

최근 치매 발생 연령이 낮아지고 있다. 60세를 갓 넘은 환자가 늘고 있다. 혈관이 막히는 뇌졸중 후유증으로 인한 혈관성 치매는 발생 나이가 더 낮다. 30대 후반부터 근육이 자연 감소한다. 단백질 음식과 근력 운동에 신경



쓰지 않으면 매년 1%씩 빠지는 경우도 있다. 근육을 지키는 것은 건강수명(건강하게 장수)과 관련이 깊다. 음식과 근력 운동을 통해 '근육 건강보험'을 들어 놓아야 건강한 노년을 누릴 수 있다.

■ 동물성+식물성 단백질의 결합

몸에서 흡수가 잘 되는 단백질은 닭고기, 소고기, 돼지고기 등 육류다. 매일 1-2개 먹는 달걀도 단백질 보충에 좋다. 하지만 효율 면에서는 콩 단백질도 빠질 수 없다. 콩 씨앗은 단백질의 함량이 40%나 된다. 콩을 '밭의 고기'로 부른 이유다. 완두콩, 강낭콩 등 다양한 콩과 두부, 콩나물 등 콩 음식만 꾸준히 먹어도 근육 유지에 큰 도움이 된다.

■ 발 뒤꿈치 운동, 걷기만 해도 근력 유지에 도움

근육을 지키기 위해서는 근력 운동도 해야 한다. 몸 전체 근육의 70% 정도를 차지하는 하체 근육 강화를 위해 스쿼트, 런지 등이 도움이 되지만 무릎 관절이 좋지 않으면 안전한 발 뒤꿈치 운동, 계단 오르기 등이 권장된다. 뒤꿈치를 들었다 내리는 동작은 TV를 보거나 양치질을 하면서도 할 수 있다. 자주 걷기만 해도 근력 유지에 좋다. 앉거나 누워 있는 시간이 길면 근육이 빠진다. 지금 당장 일어서서 움직여야 한다.

사진=shutterstock



한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's

청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배송

가정용 청소기구 재료에서부터
큰 빌딩 청소 각종 기구,
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.**”

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

시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

*The Lord is my shepherd:
I shall not want.*
Jongjin Kim M.D.

진료 과목

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

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623