

하루 2천400보만 걸어도 사망 위험 감소

하루 걸음 수가 많을수록 건강 효과는 커지며, 2천400보만 걸어도 심혈관 질환으로 인한 사망 위험이 줄어들기 시작한다는 연구 결과가 나왔다.

마치에 바나흐 폴란드 로츠외대 교수 겸 미국 존스홉킨스외대 시카곤 심혈관 질환 예방센터 겸임 교수팀은 지난 9일 '유럽 예방 심장학 저널' (European Journal of Preventive Cardiology)에서 걷기 건강 효과는 하루 2천300보 이상부터 보이기 시작해 2만보까지 증가하는 것으로 나타났으며 상한선은 확인하지 못했다고 밝혔다.

연구 결과 하루 3천967보 이상 걸으면 모든 원인으로 인한 사망 위험이 감소하기 시작했으며, 2천337보 이상 걸으면 심장 및 혈관 질환으로 인한 사망 위험이 감소하기 시작하는 것으로 나타났다.

또 모든 원인으로 인한 사망 위험과 심혈관 질환으로 인한 사망 위험은 하루 걸음 수가 500~1천보 증가할 때마다 크게 감소하는 것으로 나타났다. 하루 걸음 수가 1천보 증가하면 모든 원인에 의한 사망 위험은 15% 감소했고, 500보 증가하면 심혈관 질환으로 인한 사망 위험이 7% 줄어들었다.

바나흐 교수는 "이 연구는 걷기의 건강 효과가 생각했던 것보다 더 적은 걸음 수부터 나타나고 많이 걸을수록 더 좋다는 것을 보여준다."며 "이는 성별과 연령, 거주 지역의 기후 등에 상관없이 모두 적용된다."고 말했다.

연구팀은 이 연구에서 총 22만6천889명을 대상으로 한 전 세계 17건의 연구를 메타분석 했다. 연구에 참여한 사람들의 평균 연령은 64세, 전체의 49%가 여성이었고 추적 기간은 평균 7.1년이었다.

분석 결과 걷기의 사망 위험 감소 효과는 60세 이상보다 60세 미만에서 더 큰 것으로 나타났다. 60세 이상 노년층은 하루 6천~1만보 걸을 경우 사망 위험이 42% 감



소했으며, 하루 7천~1만3천보 걷는 60세 미만의 사망 위험은 49% 줄었다.

하루 걸음 수에 따라 4개 그룹으로 나눠 분석한 결과, 걸음 수가 가장 적은 기준 사분위(중앙값 3천967보)와 비교할 때 1사분위(중앙값 5천537보)와 2사분위(중앙값 7천370보), 3사분위(중앙값 1만1천529보)의 모든 원인에 의한 사망 위험은 각각 48%, 55%, 67% 감소하는 것으로 나타났다.

또 심혈관 질환으로 인한 사망 위험도 1사분위(중앙값 3천982보)와 2사분위(중앙값 6천661보), 3사분위(중앙값 1만413보)가 기준 사분위(중앙값 2천337보)와 비교할 때 각각 16%, 49%, 77% 줄어드는 것으로 나타났다.

연구팀은 이 연구는 관찰 연구로서 걸음 수 증가와 사망 위험의 연관성을 보여줄 뿐 인과관계를 증명하지 못한다는 점과 다른 질병이 있는 사람들이 포함되지 않은 점, 인종·사회경제적 지위 등이 고려되지 않은 점 등 한계가 있다고 밝혔다.

사진=shutterstock

Laura Hair 플러튼

로라 헤어

30주년 기념

BIG SALE

- 헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{UP}
- 남자 헤어컷 \$10^{UP}
- 여자 헤어컷 \$12^{UP}
- 헤어컷 + 컬러 \$20^{UP}
- 헤어컷 + 펌 \$30^{UP}
- 컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{UP}
- 특수펌 \$40^{UP} (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

경락 리프팅 마사지 전문!

올리브 스킨케어

더특스 피부관리작은 더테일이론차이를 만듭니다!

Olive Skin Care
PREMIUM

경락 마사지

-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

어드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리

714.735.8844 7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621



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