

# 하루 7,000보 걸으면 고혈압 걱정 '뚝'

고혈압이 있는 노인들이 하루에 3,000보를 더 걸으면 혈압을 크게 낮출 수 있다는 연구 결과가 나왔다.



미국 코네티컷대와 아이와오대 공동 연구팀은 하루에 약 4,000보를 걷는 68~78세의 미국 노인들을 대상으로 연구를 진행했다. 연구팀은 대상자들에게 하루 3,000보를 더 걸게 하고 계보기와 혈압계를 지급해 진행 상황을 추적했다. 7,000보는 미국스포츠의학회에서 건강을 위해 권장하는 하루 걸음 수이다.

낮아지는 효과가 있다. 또한 심장질환 발생 위험은 18%, 뇌졸중 위험은 36% 감소한다.

연구팀의 엘리자베스 레퍼츠 교수(신체 운동학)은 "하루 3,000보를 더 걷는 간단한 생활 습관 개선만으로 일부 약물만큼 효과를 얻을 수 있었다."며 "고혈압 약과 비슷한 혈압 감소 효과를 보였다."고 말했다. 특히 이미 혈압 약을 복용하고 있는 사람들도 수축기 혈압이 떨어졌다.

연구 결과 평균적으로 대상자들의 수축기 혈압과 이완기 혈압이 각각 7포인트와 4포인트 감소한 것으로 나타났다. 이 정도의 혈압 감소는 모든 원인에 의한 조기 사망 위험은 11%, 심장 관련 원인에 의한 사망 위험은 16%

미국의 경우 노인의 약 80%가 고혈압을 앓고 있다. 고혈압을 억제하면 심부전, 심장마비, 뇌졸중을 예방하는데 도움이 된다.

사진=shutterstock

# 뇌 건강, 채소 섭취량에 달렸다

매일 녹색 채소를 먹으면 뇌가 많게는 11년은 더 젊게 유지 되는 것으로 조사됐다.



미국 시카고 러쉬대학과 터프츠대학 공동 연구진은 평균 나이 81세(58~99세) 성인 남녀 960명의 녹색잎채소 섭취량을 10여년 동안 추적 조사했다.

시금치, 케일, 양상추 등과 같은 녹색잎채소에는 엽산, 루테인, 질산염, 비타민K 등이 풍부하다.

컵 정도 분량이었다. 이와 함께 연구진은 1년 마다 참가자들의 기억력과 사고력을 검사했다.

그 결과 전반적으로 참가자들의 뇌 건강 점수는 매년 떨어졌지만, 채소를 가장 많이 먹은 그룹은 가장 적게 먹은 그룹보다 뇌 건강 점수가 연간 0.05% 포인트나 덜 감소했다.

이 차이는 11년에 달하는 수치로 분석됐다.

연구진은 참가자들을 채소 섭취량에 따라 5개 그룹으로 분류했다. 최상위 그룹은 하루 평균 1.3인분의 채소를, 최하위 그룹은 평균 0.1인분을 섭취했다. 최상위 그룹의 섭취량은 샐러드용 생채소 1컵 또는 익힌 채소 반

연구팀의 마사 모리스 박사는 "매일 채소를 먹는게 뇌 건강 유지에 가장 기본이 될 수 있다."면서 "하루 1~2번 꾸준히 먹는 것이 좋다."고 조언했다.

사진=shutterstock

# 잠들기 위해 들으면 좋은 소리



파도소리, 타닥타닥 장작 타는 소리, 멀리서 선풍기가 웅웅 돌아가는 소리 등은 마음을 진정시키고 잠드는 데 도움이 되는 백색소음이다.

최근 영국의 온라인 시장조사 업체 원폴닷컴(OnePoll.com)이 성인 2,000명을 대상으로 조사한 결과, 이 중 절반이 잠들기 위해 백색소음을 즐긴다고 답했다.

조사 결과에 따르면, 응답자의 26%가 매일 밤 백색소음을 듣는다. 사람들이 가장 많이 듣는 소리로 상위권을 차지한 것은 빗소리(40%), 음악(34%), 선풍기 소리(24%) 등이었다. 바람 소리(21%)와 오디오북(16%), 고양이가 가르랑거리는 소리(7%) 또한 사람들이 잠잘 때 좋아하는 소리에 이름을 올렸다.

이외에 잠들기 위해 바다소리, TV 프로그램이나 스트리밍 서비스 소리, 숲 소리, 벽난로 소리, (TV나 라디오 수신기의) 지지거리는 잡음 소리, 도시의 소리, 진공청소기 소리 등의 소리도 들었다.

한 수면전문가는 "잠을 잘 때, 서로 다른 소리들이 잠재의식에서 서로 다른 반응을 만들어낼 수 있기 때문에 누군가에게 진정 효과가 있는 것이 다른 누군가에게는 효과가 없을 수 있다."고 말했다. 어떤 사람들은 완전한 고요함을 선호하는 반면, 어떤 사람에게 조용함이란 작은 소리에 귀 기울이는 것을 의미한다는 설명이다.

사진=shutterstock

통증 전문 치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“30년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

### 메디케어

지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 웰케어 지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Anthem AARP, Brand new, Central Health

### 각종 보험

오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 \*예외가 있으니 전화 확인 요망

### 교통사고

사고 보험 처리 도와드립니다.

무료 상담! 전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm / 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm / 목 closed

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101 Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론 한의사, 척추신경의사 SCU 척추 의대 졸업 South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)