

하루 7,500보 이상 걸으면 수술 합병증 위험 ‘뚝’



연구팀은 라이프스타일, 생물학, 환경 사이의 관계를 연구하는 국립보건원 후원 프로그램(All of Us)에 참여한 475명의 건강 데이터를 분석했다. 참가자는 시계처럼 착용하고 매일 걸음 수를 측정하는 핏빗(Fitbit) 웨어러블 장치를 착용했다. 평균 연령은 57세(여성이 약 75%)였다.

연구 결과에 따르면 수술을 앞두고 매일 7,500보 이상 걸으며 신체활동을 활발히 한 환자는 그렇지 않은 환자에 비해 수술 후 90일 안에 합병증을 일으킬 위험이 약 51% 낮아지는 것으로 나타났다. 수술의 복잡성이나 환자의 건강 상태와는 관련이 없었다. 가능하면 매일 더 많이 걸을수록 합병증 위험이 더 낮아졌다.

각종 수술을 앞둔 환자도 매일 7,500보 이상 걸으면 수술 후 합병증 위험이 크게 낮아진다는 연구 결과가 나왔다.

위스콘신대 의대 연구팀은 최근 미국 국립보건원(NIH) 연구 프로그램 참가자의 건강 데이터를 분석한 결과 이같이 나타났다고 밝혔다.

연구팀은 “걸기 데이터는 수술 직전 기간에만 국한되지 않으며 수술 전 6개월 또는 몇 년의 기록이 될 수 있다. 평소의 신체활동을 뜻한다고 보면 된다.” 고 말했다. 일반적으로 환자의 약 30%는 수술 후 합병증을 일으킨다. 전체 합병증의 약 절반은 환자가 퇴원한 뒤 발생한다.

사진=shutterstock

“주먹 꼭 쥐면 음식 유혹 떨칠 수 있다”



다이어트 하는 사람들에게 출출한 밤은 괴롭고 지루한 시간이다. 야식의 유혹을 참고 잠 자리에 들어야 하는데 그러기가 쉽지 않다. 그런데 이렇게 식탐이 생길 때 주먹을 꼭 쥐는 행동이 식욕 억제에 도움이 된다는 연구 결과가 있다.

싱가포르국립대와 미국 시카고대 공동 연구팀은 식욕 억제 실험 참가자에게 신맛이 강한 식초 음료를 마시게 했다. 그런 다음 건강에 좋지 않지만 입에서 당기는 음식으로 유혹했다. 연구 결과 이런 상황에서 주먹을 꼭 쥐면 통제력이 강해지고 참을성이 생기는 것으로 나타났다.

연구팀은 “신맛으로 얼굴이 저절로 찡그려질 때나 음식 유혹을 참기 위해 주먹을 꼭 쥐면 자제력과 의지력이 잠깐 동안 생긴다.” 며 “마트나 백화점에서 여러 음식이나 상품의 유혹을 느낄 때 주먹을 꼭 쥐는 것이 도움이 될 것” 이라고 말했다.

연구팀은 “정신과 육체는 밀접한 관련이 있어 근육을 팽조이는 것만으로 의지력이 향상되고 통증도 줄어준다.” 면서 “쓴 약을 먹거나 나쁜 소식을 들었을 때 자연스럽게 몸을 움츠리고 근육을 긴장시키는 행동은 어려운 일에 대처하는데 도움이 된다.” 고 덧붙였다.

사진=shutterstock

“붉은 고기 끊으면 당뇨병 위험 62% 감소”

소고기 돼지고기 등 붉은 육류를 끊으면 제2형당뇨병에 걸릴 위험을 62%나 낮출 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

하버드대 보건대학원 연구팀은 21만여 명의 건강 데이터를 분석하고 설문조사로 식단을 평가한 결과 이같이 나타났다고 밝혔다.

연구 결과 붉은 육류 대신 견과류, 콩류를 즐겨 먹으면 당뇨병 위험을 30%, 붉은 육류 대신 유제품을 즐겨 먹으면 당뇨병 위험을 22% 떨어뜨릴 수 있는 것으로 나타났다.

연구팀은 ‘간호사건강연구(NHS)’와 ‘NHS II 및 건강 전문가 추적연구(HPFS)’에 참여한 21만6,695명의 건강 데이터를 분석했다. 또 최대 36년 동안 2~4년마다 음식 섭취와 관련된 설문조사를 통해 참가자들의 식단을 평가했다. 이 기간 중 2만2,000명 이상이 제2형당뇨병에 걸렸다.



붉은 고기를 가장 많이 먹은 사람은 가장 적게 먹은 사람에 비해 제2형당뇨병에 걸릴 위험이 62% 더 높았다. 가공되지 않은 붉은 고기를 매일 추가로 섭취할 때마다 당뇨병 위험이 24% 더 높아지며, 특히 가공된 붉은 고기를 매일 추가로 섭취할 때마다 당뇨병 위험이 46%나 더 높아지는 것으로 분석됐다.

사진=shutterstock

타운뉴스 업소록

“리스팅 신청하세요!”

타운뉴스 업소록 신청서

Phone: _____

업소명(한국): _____ 주소: _____

영문: _____ City _____ State _____ Zip _____

업종: _____

- 영문은 대문자로 기입해 주시기 바랍니다.
 - 신규 또는 변경 사항이 있는 업소에서는 내년도 개정판을 위해
 지금 곧 수속 신청서를 보내시기 바랍니다.
 - 광고 게재에 대한 상담을 환영합니다.



Tel 562.404.0027 Fax 562.404.0039
14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

info@townnewsusa.com