

“근육 감소하면 사망률 증가”

암 환자는 암 자체보다 근육이 비정상적으로 줄어드는 근감소증으로 사망하는 경우가 적지 않다. 근육은 단백질 음식과 근력 운동을 통해 유지된다. 내 근육엔 문제가 없을까?

■ 급격한 근육 감소, 모든 원인에 의한 사망률 높여



근감소증(Sarcopenia)이 모든 원인에 의한 사망률을 높인다는 연구 결과가 나왔다. 근육 건강 관련 국제학술지(Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle)에 근감소증이 비만이나 대사증후군 등 건강 상태와 관계없이 모든 원인에 의한 사망률과 심혈관계 사망률 증가와 관련이 있다는 내용이다. 특히 대사질환과 복부비만에 근감소증이 같이 있는 경우 위험성이 더 큰 것으로 나타났다.

근육량이 적은 대사증후군 환자들이 총사망률에서 가장 높은 위험도를 보였다. 대사 이상이 없어도 근육이 적은 비만 환자들은 심혈관계 사망률에서 위험도가 가장 높았다. 근육의 급격한 감소를 막는 게 건강수명의 핵심 요소라는 것이다.

근육량이 적은 대사증후군 환자들이 총사망률에서 가장 높은 위험도를 보였다. 대사 이상이 없어도 근육이 적은 비만 환자들은 심혈관계 사망률에서 위험도가 가장 높았다. 근육의 급격한 감소를 막는 게 건강수명의 핵심 요소라는 것이다.

■ 단백질 덜 먹고 덜 움직이면 근육 감소 빨라

40세가 넘으면 근육이 자연 감소한다는 것은 잘 알려져 있다. 고기, 달걀, 콩류 등 단백질 음식을 덜 먹고 운동도 안 하면 근육 감소가 더 커지고 빨라진다. 몸 전체 근육의 60% 이상을 차지한 허벅지 근육이 크게 줄면 당뇨병 위험이 높아진다.

근육이 많이 있어야 쓰고 남은 당을 저장할 수 있다. 그



렇지 않으면 당이 핏속을 떠돌면서 혈당을 지속적으로 올린다. 근육이 튼튼해야 낙상 위험도 줄인다. 낙상 사고는 노인의 사망률을 높이고 있다.

■ 단백질 섭취, 운동 신경 써야

근감소증은 근육의 양, 근력, 근 기능이 모두 감소하는 병이다. 가장 흔한 원인은 단백질 섭취 부족, 운동량 저하 등이다. 특히 필수 아미노산의 섭취 및 흡수가 부족하여 근감소증이 나타나는 비율이 매우 높다. 근육 자체의 병 외에 당뇨병, 감염, 암, 척추 협착증 등에 의해 2차적으로 자주 발생한다. 심장, 폐, 신장 부위의 병 등이 발생한 경우 근감소증이 자주 나타난다.

근감소증까지 가기 전에 소고기-돼지고기-닭고기 등 육류, 달걀 등을 꾸준히 먹어야 한다. 동물성 단백질은 몸에 흡수가 잘 되고 효율이 높다. 다양한 콩 종류 등 식물성 단백질도 자주 섭취하는 게 좋다.

기구 들기 등 근력 운동이 좋지만 여의치 않으면 비탈길-계단 오르기, 스쿼트, 발뒤꿈치 들기 등 근육을 자극하는 동작을 자주 해야 한다. 근육이 많아야 건강수명으로 가는 지름길에 올라탈 수 있다.

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!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상



Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

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

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