

# 흡연의 위험, 금연 후 30년까지 지속

담배를 피우면 말초 동맥 질환에 걸릴 위험이 4배 높다는 연구 결과가 나왔다.

말초 동맥 질환은 팔다리에 혈액을 공급하는 말초 동맥 내부에 콜레스테롤이 쌓인 결과, 혈류와 산소 공급이 줄어들게 되면서 발생한다. 말초 동맥 질환에 걸리면 걸을 때 다리가 저리고, 근육 통증을 느끼게 된다. 상처가 잘 낫지 않고, 피부 궤양이 생길 수 있으며, 심한 경우 움직이는 것 자체가 어려워질 수도 있다.



질환과의 관계를 분석했다.

그 결과 담배를 하루 한 갑씩 40년 이상 태운 흡연자는 비 흡연자에 비해 말초 동맥 질환 위험에 걸릴 위험이 네 배 이상 높은 것으로 나타났다. 흡연과 말초 동맥 질환의 관련성은 관상 동맥 질환, 뇌졸중과의 관계보다 더 강했다. 같은 조건의 흡연자가 관상 동맥 질환에 걸릴 위험은 비 흡연자에 비해 2.1배, 뇌졸중 위험은 1.8배 높았다.

담배는 말초 동맥 질환에 커다란 영향을 미칠 뿐만 아니라 지속력도 대단했다. 담배를 끊고 30년이 지난 다음에야 비 흡연자들과 비슷한 수준으로 돌아올 수 있었다.

사진=shutterstock

미국 존스홉킨스대학교 연구진은 흡연자 3300여명, 과거 흡연했으나 지금은 금연하고 있는 4000여명을 포함해 1만3000여 명을 대상으로 흡연과 동맥

# '치즈' 많이 먹으면 날씬해진다

치즈는 음식에 향취를 더해준다. 그런데 치즈를 안 먹는 사람보다 많이 먹는 사람이 더 날씬한 것으로 밝혀졌다.

아일랜드 더블린대학의 연구팀은 18세에서 90세 남녀 성인 1,500명을 대상으로 우유, 치즈, 요구르트 등의 유제품이 이들 몸에 어떤 영향을 주는지 실험을 실시했다.

실험 결과 치즈를 섭취한 사람들은 BMI(비만도)와 혈압 수치가 낮아졌고, 허리 둘레가 줄어든 것으로 나타났다. 연구팀은 이 같은 결과가 나타나는 이유에 대해 치즈의 독특한 영양성분이 몸무게를 줄이는데 도움을 주기 때문이라 밝혔다.

영양학자 디 브레러턴 페이트는 "유제품을 이용한 고단백과 고지방의 다이어트 식단이 저지방 식단보다 다이어트에 효과적"이라며 "유제품이 혈액 속 콜레스테롤 수치를 낮추며 결과적으로 체중을 줄이



는데 도움을 준다" 라고 밝혔다.

더불어 치즈는 작은 조각만으로 포만감을 돕고 풍부한 단백질을 함유하고 있다며, 건강한 식단을 계획할 때 치즈를 먹을 것을 추천했다.

하지만 다이어트를 위해 과도하게 유제품이나 치즈를 섭취하는 것을 피하는 것이 좋으며, 섭취 시 유기농 제품을 이용할 것을 권고했다.

사진=shutterstock

# 중년 시기 근육 키우면 노년 심장 '튼튼'



근육을 잘 유지한 중년의 남성은 나이가 들어가면서도 심장 질환에 걸릴 위험이 낮은 것으로 나타났다.

그리스 하로코피오대학교 보건학과 연구팀은 45세 이상의 건강한 남녀 1000여명을 대상으로 10년간 추적 조사연구를 실시했다. 연구기간 동안 대상자 중 272명에게서 뇌졸중이나 경미한 뇌졸중을 포함해 심혈관 질환이 발생했다.

연구 결과, 대상자 중 가장 근육이 많았던 사람들은 가장 적었던 사람들에 비해 심장 질환에 걸릴 가능성이 81% 낮은 것으로 나타났다. 특히 가장 근육이 많았던 사람들은 고혈압, 당뇨병, 비만 등 심장 질환의 위험 인자 보유율도 가장 낮았다.

연구팀은 "근육의 양과 심장 질환과의 이런 관계는 남성에게서만 나타났다" 며 "이는 노화와 관련된 남녀 간 호르몬 차이 등의 이유 때문일 것" 이라고 설명했다. 사람의 근육은 30대 중반 이후 10년마다 약 3%씩 줄어든다. 이전의 연구에서는 근육의 양이 심장마비나 뇌졸중과 연관성이 있다는 게 밝혀졌지만, 이는 심장 질환이 있는 사람들에 초점을 맞춘 것이었다.

연구팀의 데모스테네스 파나지오타코스 박사는 "근력운동을 포함해 꾸준히 운동을 하고 단백질이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 나이가 들어가면서 근육의 양을 보존하는데 도움이 된다" 고 말했다.

사진=shutterstock

# 프리미어 공인세무 그룹

세금보고 미국 전 지역 서비스

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고



PREMIER TAX GROUP (714)530-2033

8942 Garden Grove Blvd. #203, Garden Grove, CA 92844

각종 세금 관련 상담 및 문의

info@isemusa.com

taxcapital@gmail.com