

## 할빈의과대학 연구팀

# 농촌 노인 낙상 문제 해결방안 제시



현재 낙상은 노인 사망의 주요 원인으로 대두하고 있다. 8월 26일, 할빈의과대학에 따르면 해당 대학 연구팀이 개발한 간소화된 하체 근력 및 균형 훈련 프로그램과 지역 특색을 반영한 건강교육실천을 국가 기본 공공위생서비스에 통합시켜 마을 의사가 주도하고 사회구역 주민이 광범위하게 참여하는 방식으로 농촌 노인의 낙상 위험을 현저히 낮추는 성과를 거두었다.

연구 책임자 중 한 명인 할빈의과대학 공공위생학원 부원장 전무일 교수는 "우리 나라 60세 이상 인구가 2.6억 명을 넘어섬에 따라 낙상이 노인 건강과 독립적인 생활을 위협하는 '보

이지 않는 살인자'가 되고 있다고 지적했다. 지난 30년간 국내 60세 이상 노인의 낙상 관련 위험도가 크게 증가한 것으로 나타났다.

2023년 9월부터 2025년 1월까지 할빈의과대학 연구팀은 흑룡강, 호북, 광둥, 산서 4개 성의 128개 마을을 대상으로 60세 이상 낙상 고위험 노인 2,610명을 모집, 여러 성 질병 예방통제센터 및 의과대학과 협력하여 무작위 대조 실험을 진행했다.

공동 연구 책임자인 할빈의과대학 공중보건 2병원 전과의학과 왕영신 교수는 참여자들에게 평균 358일의 추적 관찰을 거쳐 마을 의사가 주도하고 노인이 함께 참여하는 종합

개입 조치가 뚜렷한 효과를 보였다고 설명했다. 개입군체에서 29.7%만이 최소 한번의 낙상을 보고한 반면 대조군에서는 38.3%가 낙상을 경험했다. 개입 조의 낙상 발생률은 1인당 연간 1.4건에서 0.8건으로 감소하고 부상률도 21.6%에서 15.2%로 낮아졌다. 개입을 받은 노인들은 기능적 운동 능력과 건강 관련 삶의 질에서도 현저한 개선을 보였다.

연구팀은 개입 과정에 '7식 간소화 버전'(七式简化版) 하체 근력 및 균형 훈련 동작을 개발하고 건강교육 영상을 제작했다. 해당 영상은 노인들이 공유한 경험을 포함시켰을 뿐만 아니라 현지 방언으로 해석을 진

행했다.

"수억명의 농촌 노인들에게 있어 한번 적게 넘어지면 그만큼 한번의 아픔이 줄어들고 자주적으로 생활하는 자심감과 행복감이 높아진다." 왕영신은 이 실험은 자원이 제한된 국가와 지역에 실질적이고 실행 가능한 해결방안을 제공하는 데 그 의의가 있으며 기증의료생 네트워크를 리용해 농촌 양로건강 서비스의 새 구도를 구축하고 향촌 진흥을 위해 '건강초석'을 튼튼히 하는 데 도움이 된다고 인정했다.

이 연구 성과는 8월 25일 《미국 의학회잡지》에 온라인으로 게재되었다. / 인민넷 - 조문판

## 위험한 멀티탭, 즉시 교체해야

혹시 집에서 이런 '만능 멀티탭'(万能插排)을 아직도 사용하고 있는가? 랑크 플러그와 삼극 플러그를 같은 콘센트에 꽂을 수 있는 멀티탭 말이다. 만약 있다면 당장 교체하는 게 좋다.



산이 금지되어 있다. 소방 당국 조사에 따르면 멀티탭으로 인한 화재는 주로 다음과 같은 몇 가지 흔한 실수에서 비롯된다. 로후된 멀티탭을 사용하거나 한 멀티탭에 여러대의 고출력 기기를 연결하거나 국가에서 이미 금지한 '만능 멀티탭'을 계속 사용하는 경우 등이다.

전력 전문가 서가녕은 이중에서도 국가에서 이미 명확히 금지한 '만능 멀티탭' 사용이 가장 위험하다고 지적했다. 2010년 6월부터 이런 멀티탭은 생

이런 만능 멀티탭은 다양한 플러그를 꽂을 수 있게 설계되다 보니 치명적인 결함이 있다. 구멍과 플러그의 접촉 면적이 너무 작아 열이 쉽게 발생하기에 화재 위험이 일반 멀티탭보다 몇배나 더 높다는 것이다. 2010년 6월부터 이런 멀티탭은 생

/ 인민넷 - 조문판



## 중년후 기대수명 5년 늘이는 쉬운 방법

중년 이후 매일 160분 이상 걸으면 기대수명이 5년 이상 길어진다는 연구 결과가 나왔다.

오스트랄리아 그리피스대학 연구팀은 40세 이상 중년층의 신체활동 수준과 수명 단축간의 연관성을 분석하여 이 같은 예측치를 확인했다.

이번 연구의 대상은 40세 이상 미국인이다. 연구에는 2003년부터 2006년까지 미국 국민 건강·영양 조사에서 집계한 신체활동 추적 데이터가 사용됐으며 2017년 미국 국립보건통계센터의 사망자 데이터와 2019년 미국 인구조사국 데이터도 함께 활용되었다. 연구팀은 이 모든 데이터를 바탕으로 기대수명 예측 모델을 만들어 분석했다.

먼저 연구 대상자의 정보는 신체활동량에 따라 4개 그룹으로 나뉘었다. 신체활동량이 상위 25%인 A 그룹은 '시속 4.8킬로미터의 보통 속도로 매일 160분 이상 걷는 사람'으로 정의하고 신체활동이 가장 적은 하위 25%인 B 그룹은 '하루 걷는 시간이 약 50분

인 사람'으로 설정했다.

그룹별 기대수명을 예측한 결과 모든 40대가 A 그룹과 같은 신체활동량을 유지할 경우 기대수명이 78.6세에서 84세로 5.4년 늘어날 것으로 추정되었다. 또 하위 25%인 B 그룹 사람이 활동량을 A 그룹 수준까지 늘이면 기대수명이 10.9년 더 늘어날 수 있다는 분석 결과도 나왔는데 이는 하루 1시간 더 걸을 때마다 기대수명이 376분씩 연장되는 셈이다.

연구팀은 "이 연구는 관찰 연구이기 때문에 인과관계를 규명할 수 없는 등 여러 한계가 있다."고 말하면서도 "신체활동 증진에 대한 투자를 늘이고 신체활동을 촉진하는 환경을 만들면 인구 단위와 개인 단위에서 기대수명을 크게 늘일 수 있는 잠재력이 있다는 점을 시사한다."고 덧붙였다.

이어 연구팀은 "신체활동을 장려하는 교통수단 구축, 걷기 좋은 동네 조성, 녹지 공간 확보 등이 유망한 접근 방식이 될 수 있다."고 제안했다. / 종합

## 손가락 마사지로 건강 챙기기



열손가락은 각기 다른 경락과 장부에 연결되어 있다. 매일 몇분만 만져 주어도 오장육부를 건강하게 할 수 있다.

- ★ 엄지손가락 문지르기 - 폐 기능 개선  
도움되는 증상: 목아픔, 가슴답답함, 숨가쁨.
- ★ 검지손가락 문지르기 - 장 기능 개선  
도움되는 증상: 식후 복부팽만, 변비, 자주나는 딸꾹질.
- ★ 중지 문지르기 - 심장 기능 강화  
도움되는 증상: 불면증, 꿈 과다, 두근거림, 얇은 수면.  
마사지 요령: '로궁혈-중충혈' 경로 기억하기.  
엄지로 손바닥 중앙의 노궁혈(주먹 쥐었을 때 중지 끝이 닿는 부위)에서 중지 끝의 중충혈까지 문지르기.
- ★ 약지 문지르기 - 삼초 기능 조절  
도움되는 증상: 두통, 어깨·목 결림.
- ★ 새끼손가락 문지르기 - 심장파 소장 기능 강화  
도움되는 증상: 심장두근거림, 원인불명의 불안감, 기억력 감퇴. / 인민넷 - 조문판

## 국물 마시면 소화 안된다는 건 잘못된 인식



아이가 밥 먹을 때 국물을 마시면 위액이 희석되어 소화에 영향을 미칠까?

생리학적으로 보면 위액의 주요 성분은 위산, 효소, 점액, 내인자 등으로 이들이 함께 위외의 소화 환경을 유지한다.

건강한 사람의 경우 국물을 마시면 위액이 일시적으로 희석되지만 식사중 음식이 눈, 귀, 코, 입, 인두, 위를 자극하여 위액이 대량 분비되므로 희석된 부분을 바로 보완할 수 있다. 게다가 위에는 조절 기제가 있어 음식 특성과 위내 pH 값에 따라 위액 분비량을 조절하여 적

절한 pH와 효소 활성을 유지함으로써 소화 목적을 달성할 수 있다.

또한 소화는 위만의 일이 아니라 간, 담낭, 췌장, 소장도 함께 이루어내는 작업이므로 대사를 위한 물도 필요하다.

따라서 국물을 적당히 마시는 것은 소화를 방해하지 않을 뿐만 아니라 음식이 잘 섞이도록 도우며 위에서 소장으로 음식이 이동하는 것을 촉진해 후속 흡수와 대사에도 도움이 된다.

아이들의 경우 밥을 먹을 때 적당량의 국물이나 물을 마시면 음식을 더 잘 씹고 삼키는 데 도움이 될 수

있다. 과체중 아이들은 밥 먹기 전이나 먹는 도중에 국물을 적당히 마시면 포만감을 높여 식사량을 조절하는 데 도움이 된다.

주의할 점은 사람마다 소화 능력이 다르다는 것이다. 소화기관이 비교적 민감한 사람은 많은 양의 액체를 섭취하면 불편감을 느낄 수 있지만 이는 국물이 소화기능에 큰 영향을 미친다는 뜻은 아니다. 위궤양 환자처럼 특정 건강 상태를 가진 사람은 자신의 상태나 의사의 지시에 따라 국물 마시는 습관을 조절해야 한다. / 인민넷 - 조문판

## 가을철 보양식 어떻게 먹어야 할까?

가을철 보양식을 어떻게 먹어야 할까? '매운맛 감소, 신맛 증가', 이 몇 글자를 기억하면 되지만 '오미를 조화시키고 폐음을 보양한다'는 핵심을 파악해야만 절기의 변화에 적응할 수 있을 뿐만 아니라 겨울철 건강을 위한 토대도 마련할 수도 있다.

줄여야 한다. 특히 가을철은 건조한데 이런 음식을 과량으로 섭취하면 인후통, 구설창, 변비 등 '상열증'(上火症)을 유발하기 쉽다.

■ 맵고 자극적인 음식 줄이고 폐음 손상 방지하기

■ 신맛 음식 많이 먹어 폐기 수렴하고 체액 공급해 갈증 해소하기

고추, 산초, 생강, 마늘, 양파, 후추 등 매운맛이 강한 음식은 섭취량을

추천 음식: 배, 매실, 산사, 포도, 석류 등.

■ 백색 음식으로 폐음 보호하고 건조함 완화하기



가을철에는 건조하기 때문에 폐가 상하기 쉽고 특히 구강건조, 코건조, 피부건조, 마른기침 등 증상이 자주 나타난다. 동의학에는 '백색이 폐에 진입한다'(白色入肺)는 말이 있는데 백색 음식을 많이 섭취하면 폐음을 보호하고 가을철 건조함을 완화할 수 있다. 동시에 가을철에 기능이 쉽게 영향받는 비장과 위를 함께 고려하여 위장에 부담을 주지 않도록 해야 한다. 추천 음식: 흰목이버섯, 백합, 연근 등. / 인민넷 - 조문판