



### 갱년기, 빨리 올수록 좋을까 늦게 올수록 좋을까?

사람마다 몸 상태가 다르기 때문에 갱년기가 오는 시기도 다를 수 있다. '갱년기는 빨리 올수록 좋다'는 소문이 있는데 사실일까? 일찍 오는 것과 늦게 오는 것 중 어느 것이 좋을까?

#### ❑ 갱년기는 너무 빨리 와도, 너무 늦게 와도 문제

사실 폐경은 너무 빨라도, 너무 늦어도 모두 문제가 된다.

##### 1. 폐경 연령 40세 미만일 경우

림상적으로는 조기 란소 로화라고 한다. 폐경후 에스트로겐 수치가 감소하면 땀이 많이 나고 얼굴에 열기가 오르며 성욕 저하 등 갱년기 증상이 나타날 가능성이 더 높다. 또한 정상 연령의 폐경 여성에 비해 골다공증, 고혈압, 당뇨병 등이 더 쉽게 나타난다.

이러한 상황은 환자의 건강에 더 해롭기 때문에 국내의 많은 지침에서 이러한 상태의 환자에게 호르몬 보충치료를 권장하고 있다.

##### 2. 폐경 연령 53세 이상일 경우

림상적으로 지연 폐경 또는 늦은 폐경이라고도 한다. 여성은 에스트로겐의 작용으로 노화가 더디게 진행되기 때문에 이러한 측면에서 늦은 폐경은 여성에게 유익할 수 있다.

그런데 폐경이 너무 늦어지면 란소암의 위험이 정상인보다 높아지게 되고 란소에서 계속 에스트로겐이 분비되기 때문에 자궁내막암과 유방암의 위험도 정상인보다 높아지게 된다.

특히 고혈압과 당뇨병이 있는 비만 환자는 유방암과 자궁내막암을 조심해야 한다.

##### 3. 폐경 연령은 40세에서 53세 사이

대부분의 여성이 이 연령대에 폐경을 하지만 이 기간에 폐경을 한다고 해서 안심할 수 있는 것은 아니다.

이때도 갱년기 신체 변화에 주의하고 마음을 다스리며 적극적으로 갱년기에 대처해야 한다. 갱년기 증상이 심하면 의사와 상의해 갱년기 관리를 해야 한다. /인민넷-조문판

### 당뇨병, 설탕 많이 먹어서 생기는가?



당뇨병은 설탕을 너무 많이 먹어서 생기는가? 이 말은 정확하지 않다.

설탕을 너무 많이 섭취하면 직접적으로 당뇨병을 초래하지는 않지만 비만을 유발하여 간접적으로 당뇨병의 위험을 증가시킬 수 있다.

당뇨병은 인슐린의 절대적 또는 상대적 분비 부족과 작용 약화로 인한, 고혈당을 표징으로 하는 만성질환으로서 그 발병률은 많은 요인과 관련이 있다.

장기간 대량의 설탕을 섭취하면 당뇨병의 위험이 증가할 수는 있지만 이는 직접적인 원인이 아니다. 당뇨병은 주로 췌도(膵島) 기능장애, 인슐린 분비 부족 또는 작용 약화로 인해

혈당이 상승하는 것이다. 유전, 면역, 비만, 생활방식 등 다양한 요인이 취도 기능에 영향을 미칠 수 있다.

권위 의학잡지의 연구에 따르면 당뇨병은 특정 가족유전력을 가지고 있어 유전적 요인이 발병에 중요한 역할을 한다. 또한 비만도 당뇨병의 중요한 위험 인자중 하나로서 장기간의 고당류, 고지방 음식 섭취 및 운동 부족이 비만으로 이어져 당뇨병의 위험을 증가시킬 수 있다.

따라서 당뇨병을 예방하려면 합리적인 식단, 적당한 운동, 건강한 체중 유지 등 다양한 요인을 종합적으로 고려해야 한다. /중국신문넷

### 영상으로 배우는 요리—깍두기



# 일본 연구소가 제시한 장수 비결 12 조

◆ 음식 종류 줄이지 말고 늘여라 ◆ 건강보조제는 적당히, 대인관계는 많이



일본 도쿄의 건강장수연구소는 1971년 설립된 일본 최초의 장수 및 수명 연구소이다. 최근 이 연구소에서는 '건강 장수 가이드라인' 12 수칙을 제시했다.

건강장수연구소는 이 12가지 수칙을 10만부 이상 인쇄해 배포하였고 일본 후생노동성도 건강·의료 정책 수립에 이 수칙을 참고하고 있다.

#### 1. 하루에 먹는 음식 종류를 최대 10가지로 늘여라

매일 다양한 음식을 섭취하는 것이 중요하다는 것이다. 건강장수연구소는 생선, 고기류 단백질, 유제품, 녹색 채소, 해조류, 감자류, 닭알, 콩 식품, 과일 등을 포함해 매일 10가지 이상의 음식을 먹을 것을 권장한다.

나이가 들수록 비만보다 저체중이 더 큰 문제가 된다. 따라서 고령자는 하루에 생선, 살고기, 우유, 닭알, 두부, 해조류, 과일 등을 최소 8가지는 섭취해야 하며 체중 1키로그램당 단백질 1그램을 매일 섭취해야 한다.

#### 2. 구강 관리를 철저히 해서 씹는 힘을 유지하라

잘 먹으려면 씹는 힘이 중요한데 치아가 빠지면 저작 능력이 감소해 음식 섭취가 줄어들고 치매 위험도 높아진다. 치과 검진을 정기적으로

받고 빠진 치아는 방지하지 말아야 한다.

#### 3. 일상생활 속에서 근력과 보행력을 키워라

헬스클럽에서 운동하는 것도 좋지만 계산 오르기처럼 매일 실천할 수 있는 일상 속 운동이 중요하다. 보폭을 10센치미터만 늘여도 하체 근육이 단련되어 보행 속도가 젊어진다는 연구 결과도 있다.

#### 4. 하루 한번 이상 외출하고 사람들과 어울려라

사회적 활동을 꾸준히 하면 사망 위험이 줄어든다. 하지만 체력을 넘어서는 장시간의 사회활동은 오히려 건강에 해로울 수 있으니 주의해야 한다.

#### 5. 호기심을 잃지 말고 낙천적인 마음을 유지하라

새로운 것을 경험하고 다른 사람들과 어울리는 것이 100세를 건강하게 맞이하는 비결이다.

#### 6. 집안에서 넘어지지 않도록 환경을 정비하고 식사중 사례(呛) 들리지 않도록 주의하라

고령자는 락상후 심혈관질환 등으로 사망할 위험이 크며 흡인성 폐염도 조심해야 한다.

#### 7. 건강 식품과 보조제는 적당히 섭취하라

건강 식품과 보조제를 과도하게 복용하면 오히려 건강에 악영향을 미칠 수 있다. 비타민 A와 D는 과다 섭취할 시 몸에 축적되어 독성을 유발할 수 있다. 또한 어떤 건강기능식품은 약물과 상호작용하여 부작용을 일으키는 것이 건강 식품과 보조제를 사용하는 것보다 좋다.

#### 8. '지역력'을 키워라

'지역력'이란 자신이 사는 동네에 대한 정보력을 뜻한다. 하루 한번 동네를 산책하거나 장을 보면서 자신이 사는 마을에 대해 느끼고 기억하는 것이 좋다. 멀리 있는 자녀나 가끔 만나는 학교 친구보다 자주 만나는 동네 사람들과의 관계가 정서에 더욱 도움이 되기 때문이다.

#### 9. 사회 참여를 통해 로식을 줄여라

일본에서는 로인들이 독거로인 도시락 배달, 거동 불편자 도움 등 다양한 자원봉사에 참여하고 있다. 지역사회에서 다른 사람들과 활발하게 어울리면 더욱 건강하고 행복해질 수 있다. 한 연구에 따르면 자원봉사 활동에 참여하는 로인은 근육이 더 발달되었으며 로쇠가 지연된다

고 한다.

#### 10. 잘 먹고 잘 고고 잘 대화하라

지중해식 식단으로 대표되는 균형 잡힌 식단은 인지 기능 저하를 예방하여 뇌 건강에 도움을 줄 수 있다. 규칙적으로 걸으면 뇌 혈류를 촉진하고 신경세포 성장을 자극해 뇌 건강 유지에 도움이 된다. 또한 여러 사람들과 대화하면 뇌의 여러 부분이 자극되면서 인지 기능이 꾸준히 유지되는 효과가 있다.

#### 11. 고혈압, 당뇨병 등 만성질환을 대비하라

자신의 몸 상태를 알고 꾸준히 관리하는 것이 중요하다. 나이가 들면 여러 만성질환이 발생해도 이상하지 않다. 의사와의 상담을 통해 의식적으로 건강을 관리해야 한다.

#### 12. 인생의 마무리를 계획하라

뜻하지 않은 사고가 발생했을 때의 치료 방법이나 연명 치료 여부에 대해 미리 충분히 생각하여 결정해 두면 본인의 의사를 반영한 존엄 있는 마무리가 가능해진다. 이를 통해 본인이 원하는 방식으로 인생을 정리할 수 있을 뿐만 아니라 가족들의 혼란을 줄일 수도 있을 것이다. /종합

## 강도 높은 운동, 주말마다 한두번만 해도 좋다

### 치매 위험 '확' 낮춘다

주말마다 한두번씩 하는 강도 높은 운동이 규칙적으로 자주 하는 운동만큼이나 인지 기능에 효과적이라는 연구 결과가 나왔다.

폴로비아 로스안데스대학 연구팀은 메히코시티 주민 1만여명(평균 연령 51세)의 운동 패턴과 인지 기능 저하 간 관계를 16년간 추적해 이런 결과를 얻었다고 최근 밝혔다.

연구에는 대상자들의 1998년부터 2004년까지 운동 패턴을 조사한 설문 자료와 2015년부터 2019년까지 경도 인지장애(MCI)를 측정하는 자료가 리용됐다.

연구팀은 이들을 운동 패턴에 따라 '운동을 하지 않은 사람'(A 그룹·7,945명), '매 주말 1~2회 운동한 사람'(B 그룹·726명), '매주 3회 이상 규칙적으로 운동한 사람'(C 그룹·1,362명), '주말 운동과 규칙적 운동을 병행한 사람'(D 그룹·2,088명)



등으로 나뉘었다. 치매 고위험군을 뜻하는 MCI는 기억력이나 기타 인지 기능이 객관적인 검사에서 확인될 정도로 뚜렷하게

감퇴한 상태를 말한다. 다만 일상생활 수행 능력은 대체로 보존되었다.

이번 연구에서는 간이 정신상태 검사(MMSE)로 MCI 여부를 측정했

다. 30점 만점인 MMSE에서 22점 이하면 MCI로 분류했다.

16년간의 관찰 기간에 MCI로 확인된 사람은 2,400명이었다. 그룹별 유병률은 A 그룹 26%, B 그룹 14%, C 그룹 18.5%였다. 나이·학력·흡연·야간 수면·식단·음주 등 잠재적 요인을 배제하고 각 운동 그룹의 MCI 위험을 운동하지 않은 A 그룹과 비교했을 때 주말 운동을 한 B 그룹이 25% 낮았고 규칙적 운동을 한 C 그룹은 11% 낮았다. D 그룹 역시 16% 낮은 것으로 나타났다.

연구팀은 "이번 연구는 관찰 연구로 인과관계에 대한 결론을 내릴 순 없다."면서도 "중년기 최소 매주 한두번의 운동이 치매 위험을 13% 낮출 수 있다는 것을 시사한다."고 말했다. 또 "운동은 신경세포의 성장과 생존을 돕는 뇌 유래 신경영양인자 농도와 뇌가 외부 자극에 적응하는 능력인 뇌 가소성을 높일 수 있다."며 "신체활동은 뇌 부피, 실행 기능, 기억력 향상과 관련이 있다."고 설명했다.

/종합