

### 겨울은 비타민 D 수준이 가장 낮은 계절



상해시제 10 인민병원 내분비내과와 부주임의사 최연은 인체의 비타민 D 수치는 생리적으로 변동한다고 말했다. 여름은 겨울보다 약간 높고 겨울은 사계절중 비타민 D 수치가 가장 낮은 계절이다. 우계평의학재단 영양학부 위원 류명은 추운 날씨에는 사람들이 햇빛을 쬐는 기회

가 크게 줄어들고 외출하더라도 자주 자신을 쬐는 햇빛이 거의 노출되지 않는다고 말했다. 정상적인 상황에서 인체의 비타민 D 80% 이상이 햇빛을 받아 피부에서 생성되기 때문에 겨울이 되면 인체의 비타민 D 수치가 쉽게 떨어진다. 천진제 1 중심병원 영양과 부주임 담계군은 아래 4가지 유형의 사람들은 비타민 D 부족에 더욱 주의해야 한다고 강조했다. ○ 집안 또는 양로원에서 장기간 외출하지 않는 노인. ○ 대부분의 근무시간이 실내에서 이루어지는 종업원. ○ 밤에 근무하는 사람. ○ 생활이 라태하고 외출을 싫어하는 사람. /인민넷-조문판

### 양치질할 때 꼭 치실 사용하세요... 뇌졸중 위험 확 낮춘다

정기적으로 치실을 사용하면 뇌졸중 발생 위험을 최대 44% 낮출 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 사우스캐롤라이나대학 연구팀은 치실 사용과 뇌졸중 발생 위험 사이 관계에 대한 연구 결과를 공개했다.

이번 연구는 미국에서 진행된 대규모 조사인 <지역사회 죽상동맥경화증 위험 연구>의 일환이다. 참가자는 6,278 명이며 평균 연령은 62 세이다.

연구팀은 이들의 치실 사용 실태, 고혈압, 당뇨, 고콜레스테롤, 흡연, 체질량지수, 교육 수준, 양치질 및 치과 방문 빈도 등을 25 년간 추적 조사했다.

이 기간 뇌졸중 진단을 받은 사람은 434 명이며 이중 147 명은 큰 동맥 뇌혈전, 97 명은 심장 유발 혈전, 95 명은 작은 동맥 경화를 겪었다. 1,291 명은 심방세동을 경험했다.

연구 결과 정기적으로 치실을 사용한 사람의 허혈성 뇌졸중 발생률이 치실을 사용하지 않은 사람보다 22% 더 낮았다. 나이가 심장 색전성 뇌졸중은 44%, 심방세동은 12% 낮은 것으로 나타났다. 이런 흐름은 정기적인 치솔질이나 치과 방문과는 무관했으며 치실 사용 빈도가 높을수록 더 많은 감소치를 보였다.

연구팀은 "치실 사용은 염증 관련 구강 감염과 이물질 발생 가능성을 낮춘다."며 "치실 사용이 뇌졸중을 예방하는 유일한 방법이라고는 할 수 없지만 실천하기 쉽고 비용이 저렴하면서도 어디서나 할 수 있는 건강한 습관"이라고 설명했다. 다만 참가자들의 자가 보고에 의존했고 뇌



졸중과 심장질환에만 초점을 맞춘 연구라는 한계가 있다. 또 치실을 사용하는 사람들이 심장 건강에 좋을 수 있는 다른 활동을 병행했을 수 있는데 이 점은 연구에 반영되지 않았다.

한편 이물질이나 뇌혈관이나 심혈관 질환으로 이어질 수 있다는 사실은 앞선 연구들에서 확인된 바 있다. 한국 서울대병원은 10 년간 성인 397 만여명을 추적 관찰한 결과 이물질이나 치아를 상실하면 뇌졸중 위험이 약 9~12% 높아진다는 연구를 발표했다. 스웨리에 연구팀 역시 이물질이나 심혈관질환 발병 위험이 무려 49% 가량 높다고 보고한 적이 있다. /종합

### 담배 한개비당 기대수명 20 분 단축



담배 한개비를 피울 때마다 기대수명이 20 분 줄어든다는 연구 결과가 나왔다.

영국 유니버시티 칼리지 런던 연구팀은 보건부의 의뢰를 받아 최근 의료자료들을 분석한 결과 담배 한개비를 피울 때마다 남자는 기대수명이 17 분, 녀자는 22 분, 평균적으로는 20 분이 단축되는 것으로 나타났다고 밝혔다.

이는 지난 2000 년에 발표된 추정치의 거의 두배에 달하는 것으로 20 개비 담배 한갑이 7 시간의 기대수명을 갉아먹는 셈이다. 2000 년, 브리티시 메디컬저널에 실린 연구논문은 흡연자가 담배 한개비를 피울 때마다 기대수명이 11 분 줄어든다고 분석한 바 있다.

연구팀은 하루 10 개비를 피우는 흡연자가 2025 년 1 월 1 일부터 금연하면 불과 8 일 만에 기대수명을 하루 연장할 수 있다는 뜻이

라고 설명했다. 또 연말까지 1 년간 금연하면 50 일 정도의 기대수명 연장 효과가 있는 것으로 분석됐다.

연구팀은 흡연자들이 건강과 기대수명 단축을 피하기 위해서는 완전히 금연해야 한다고 강조했다. 또 금연은 언제든 건강에 도움이 되지만 빨리 금연할수록 삶이 더 길고 건강해질 수 있다고 덧붙였다.

사람들은 일반적으로 흡연이 해롭다는 것을 알고 있지만 그 정도를 과소평가하는 경향이 있다고 연구팀은 지적했다.

연구팀은 흡연이 주로 중년의 비교적 건강한 시기를 갉아먹으며 건강하지 않은 시기의 시작을 앞당긴다면서 이는 60 세 흡연자가 일반적으로 70 세 비흡연자의 건강 상태를 갖게 된다는 의미라고 설명했다. /종합



## 외로움, 치매 위험 31% 높인다

현대인이 가장 두려워하는 질병중 하나인 치매. 외롭다고 느끼는 사람은 서둘러 이를 해소할 방법을 찾아야 한다. 60 만명 이상을 대상으로 한 대규모 연구에서 외로움이 치매 발병 위험을 31% 높이는 것으로 나타났기 때문이다.

연구자들은 외로움이 인지 저하의 주요 요인이며 알츠하이머병과 같은 질환의 위험을 높인다고 지적했다. 외로움이 인지 저하에 미치는 영향은 나이와 성별과는 무관했다.

미국 플로리다 주립대학 연구진이 주도한 이번 연구는 60 만명 이상의 데이터를 분석하여 외로움과 치매간의 연관성을 정량화했다. 이는 이 분야에서 가장 큰 규모의 연구라고 연구자들은 말했다.

21 개의 종단적 연구(연구 대상의 특성을 일정 기간 동안 반복적으로 관찰·조사하는 방법)를 분석한 연구자들은 외로움을 느끼면 치매에 걸릴 위험이 31% 높다는 결론을 얻었다. 연구진은 "이 결과는 외로움이 건강에 미치

는 부정적인 영향과 관련된 증거가 쌓이고 있다는 점에서 놀랍지 않다."며 "치매는 임상적으로 발병하기 수십년전부터 신경병리학적 변화가 시작되는 다양한 스펙트럼(光谱)을 가지고 있다. 외로움과 다양한 인지적 결과 또는 증상과의 연관성을 지속적으로 연구하는 것이 중요하다. 사회적 관계에 대한 불만족인 외로움은 인지 기능 및 일상생활에 영향을 미칠 수 있다."라고 말했다.

분석 결과 외로움은 연령이나 성별에 관계 없이 인지장애의 주요 위험 요인으로 밝혀졌다. 또한 외로움은 알츠하이머병과 같은 치매의 특정 원인 및 진단전에 발생할 수 있는 인지장애와도 관련이 있었다.

연구진은 "외로움이 로년기 치매 위험을 증가시키는 이유와 상황을 이해하는 것이 중요하다."고 말했다. 이어 "이제 외로움의 연관성에 대한 확실한 증거가 있기 때문에 외로움을 예방하거나 관리하고 로인들의 신체건강과 인지건강을 지원하기 위해 외로움의 원인을 파

악하는 것이 중요하다."고 덧붙였다.

다른 연구에 따르면 만성적인 외로움은 뇌의 구조와 기능에 영향을 줄 수 있다. 하지만 그 이유에 대해서는 아직 명확하게 이해하지 못하고 있다.

다만 외로움이 불러온 스트레스 반응이 면역체계 활성화와 염증성 화학물질 증가로 이어지고 이런 상태가 계속되면 신경세포를 손상해 뇌 건강 악화로 이어질 수 있다는 점에 과학자들은 주목하고 있다.

만성적인 외로움을 극복하기 위해 가장 일반적으로 권장되는 방법은 새로운 친구를 사귀는 것이다. 전문가들은 미술 수업이나 운동 동아리, 자원봉사 등의 기회를 통해 여러 사람과 함께할 수 있는 상황을 만들라고 조언한다. 관련된 사람들과 정체성을 공유할 수 있다면 큰 효과를 볼 수 있지만 그렇지 않을 경우 엔 미미하다는 게 한계로 지적된다.

인지행동 치료를 받는 것도 권장된다. /종합

## 불편한 대인관계 현명하게 정리하는 법

불완전한 인간인 우리에게 관계는 필수적이지만 안타깝게도 현실의 많은 관계는 갈등과 다툼으로 인해 얼룩지곤 한다.

또 상대를 전혀 배려하지 않고 무례하게 구는 사람들도 왕왕 있다.

이렇게 불편한 관계를 어떻게 대해야 하는지를 알아본다.

#### ◇ 불편한 관계를 끊어내는 법

현대인의 가장 큰 스트레스는 단연 '인간관계'일 것이다. 월급 등 경제력으로 얽힌 직장 생활에서 특히 이런 스트레스가 많을 수 있다.

그러한 관계는 끊어내기가 어렵다. 그러나 자신이 그로 인해 불행해진다면 과감히 금전적 불이익을 감수하면서도 관계를 정리해야 한다.

이에 비해 사회 초년생인 경우 모든 사람들과 친하게 지내야 한다는 압박 때문에 이런저런 모임에 나가 사람들을 사귀곤 하는데 이는 자칫 '실수'일 수 있다.

함께하기 불편한 사람들과 엮이다 보면 몸과 마음이 모두 상할 수 있기 때문이다.

그렇다면 이러한 관계를 어떻게 하면 현명하게 정리할 수 있을까?

가장 좋은 방법은 직접 그러나 화를 내지 않고 차분하게 말하는 것이다. 하지만 이는 말처럼 그리 쉬운 것은 아니다.

따라서 그들과의 만남이나 연락 빈도를 서서히 줄여나가는 것이 필요하다.

레전대 가족 행사나 회사일로 가지 못한다는 구실을 만들어 만남을 줄이다 보면 자연스럽게 멀어지게 되어있는 것이다.

또 직장이 문제라면 심리적인 리액과 금전적인 손실을 저울질한 뒤 직장을 과감하게 옮겨야 하며 부모나 가족이 문제라면 그 역시 멀리해야 한다. 경제적으로 독립할 여건만 갖춰져있다면 자



신이 줄 수 있는 만큼의 돈을 부모나 가족에게 주되 접촉은 명절 때 정도로 최소화하는 방법을 고려할 수 있다.

#### ◇ 무례한 사람에게 당하지 않으려면

어느 조직이나 남을 등쳐먹고 무례하게 구는 사람들이 있다.

이런 사람들을 대하는 가장 좋은 방법은 '거리두기'다.

이를 위해서는 자신의 이미지를 만드는 과정이 중요하다. 즉 쉽게 웃어주기보다는 진중

한 모습으로 일관하여 자신이 할 일에 집중하는 사람으로 보이는 것이 필요하다.

그렇게 되면 '저 사람은 리용하기 쉬운 사람은 아니다.'라는 이미지가 박혀 무례한 사람들로부터 자신을 지킬 수 있다.

하지만 그럼에도 불구하고 무례한 사람과 계속 부딪치게 된다면 직접 당사자에게 말해야 한다.

그 사람에게 하고 싶은 말을 담당하지만 단호한 어조로 글로 먼저 옮겨본 뒤 마치 '리허설'을 하듯이 연습을 하면 도움이 될 것이다. /종합