



## 심장 지키고 사망률 낮추는 '8 가지 지표'

### ◆ 미국심장협회 제시

전 세계인을 대상으로 심장 건강 지표를 제시하는 미국심장협회는 지난 2022년 수면 건강을 포함하여 인생을 살면서 심장 건강을 위해 반드시 지켜야 할 8가지 핵심 지표를 발표했다.

#### ◇ 인생 필수 지표 8 가지

인생 필수 지표 8가지는 생활습관 4개와 생체지표 4개로 구성되었다. 생활습관으로는 건강한 식단, 신체 활동, 금연, 수면 건강이다. 생체지표는 체질량지수(BMI), 콜레스테롤, 혈당, 혈압이다.

건강한 식단은 통곡물, 과일과 채소, 살고기, 견과류, 씨앗류를 많이 섭취하고 올리브유와 카놀라유 등을

사용하여 요리하는 게 핵심이다.

신체활동은 일주일에 2시간 30분 정도의 중강도 신체활동 또는 75분의 격렬한 신체활동을 권장한다. 금연은 일반담배, 전자담배를 포함한 흡입형 니코틴 제품 등 모든 형태의 흡연을 금지하는 것을 말한다.

수면 건강은 매일 밤 7~9시간 량질의 잠을 자는 것이다. 체질량지수는 몸무게(키로그램)를 키 제곱(립방미터)으로 나눈 수치로 적정 체중을 위해 체질량지수를 18.5~25미만으로 유지해야 한다. 몸에 나쁜 저밀도(LDL) 콜레스테롤을 낮추고 몸에 좋은 고밀도(HDL) 콜레스테롤을 높여야 한다. 혈당 관리 수준을 알려주는 당화혈색소를 정기적으로 측정, 정상치인 6.5% 이하로 유지해야 한다. 혈압은 수축기 120(mmHg), 이완기 80 미만인 상

대가 최적이다. 수축기가 130대 초 올라가거나 이완기가 80대에도 고혈압으로 인식해야 한다.

#### ◇ 나이 들면서 점수 좋을수록 최적 심장

인생 필수 8가지 지표와 심장병 발생 연관 연구에 따르면 8가지 지표를 좋은 상태로 유지할수록 99세까지 활발하게 심장 건강을 지킬 수 있다.

미국 노스웨스턴대 예방의학팀의 장기 추적 연구를 보면 8가지 지표와 세월이 따른 심장병 발생 추이를 알 수 있다. 이 연구는 미국 관상동맥 위험에 등록된 4,832명 미국인 청년들을 대상으로 했다.

연구 대상자들의 인생 필수 8가지 지표 점수를 18세부터 정기적으로 측정 후 45세 이후부터는 심혈관질환

발생 및 사망 여부와 비교 조사했다.

청년들이 노이가 많아짐에 따라 평균 무적 점수를 4그룹으로 나눴다. 무적 점수가 높다는 것은 노이가 들면서 8가지 지표 관리를 잘했다는 의미다. 분석 결과 지표 관리를 못하여 무적 점수가 가장 낮은 1그룹을 기준으로 그보다 점수가 더 높은 2그룹은 심혈관질환 발생 위험이 0.44배 낮았다. 3그룹은 0.26배, 4그룹은 0.12배로 매우 낮았다. 전체 사망 위험도 유사한 패턴을 보였다.

흥미로운 것은 인생 필수 8가지 지표 무적 점수가 같은 사람이라도 노이가 들수록 그 점수가 높아진 사람의 경우 심혈관질환 발생이 가장 낮았다. 이는 장년기로 갈수록 생활습관 개선에 힘쓰고 생체 지표 관리를 잘하면 최상의 심장 건강을 누릴 수 있다는 의미다. / 종합

### 인공 의시 충고:

## 여름철 외출 시 선글라스 착용할 것!

여름에 자외선 차단을 할 때 많은 사람들은 피부에만 집중하고 로화되기 쉬운 기관인 눈을 소홀히 한다.

외출 시 선글라스를 착용하는 것은 눈부신 해빛을 막을 수 있을 뿐만 아니라 무엇보다도 다양한 눈병을 예방하는 데 도움이 되는 습관이다.

#### 자외선, 4 가지 눈병 초래

각막은 눈 표면의 가장 바깥쪽에 위치해있는데 자외선에 민감하고 눈안 조직을 보호한다. 그러나 장기간 자외선을 조사하면 각막 질환 레를 들면 일광성 각막염, 심할 경우 각막 혼탁으로 인한 시력 저하를 초래할 수도 있다. 이외에도 자외선은 눈에 다음과 같은 손상을 준다.

#### ■ 백내장

연구에 따르면 일조량이 강한 지역은 백내장 환자가 많을 뿐만 아니라 발병 연령도 이른다. 레하면 서장의 발병률은 내지보다 현저히 높고 남방 지역도 다른 지역보다 높다.



#### ■ 황반변성

한차례 연구에 따르면 여름에 매일 5시간 이상 해빛을 쬐는 사람은 황반변성이 발생할 확률이 2시간을 넘지 않는 사람의 2배에 달한다.

#### ■ 실명증

자외선은 광화학 작용을 통해 각막 결막성 급성 손상을 일으켜 단백질 응고 변성시키고 각막 상피를 괴사시키며 탈락시킨다. 그중 파장 280나노미터의 자외선이 각막에 가장 큰 손상을 준다. / 생명서보

## 마트에서 잘라놓은 수박, 사도 괜찮을까



수박은 신선한 것으로 선택해야 한다. 여름철 수박을 먹을 때 주의해야 할 점은 무엇일까?

물에 반복적으로 행구어 세균에 오염되지 않도록 보장해야 한다.

#### 1. 신선한 수박 선택해야

가급적 신선한 수박을 구입하여 먹어야 한다. 보관 조건 및 시간을 잘 모르는 상황에서 자른 수박은 되도록 사지 말고 구매한 수박은 한번에 먹는 것이 좋다. 정 못 먹겠으면 수박을 자른 후 바로 랩으로 감싸 랩장고에 넣어 보관하되 오래 저장하지 말아야 한다.

#### 3. 보관 시간 너무 길지 말아야

상온에서 4시간 이상 보관하지 말아야 한다. 기온이 높을 때는 되도록 2시간을 넘지 않도록 하고 냉장 시간은 12시간을 넘지 않는 것이 좋으며 냉장 24시간을 초과하지 말아야 한다.

#### 2. 수박 자르는 도구 깨끗해야

수박을 자를 때 전용 칼과 도마를 사용하는 것이 좋다. 가급적 채소 혹은 고기를 써는 칼과 혼용하지 말고 수박을 자르기 전에는 칼과 도마를 끓는

#### 4. 하루 지난 수박, 표층을 잘라내야

하루 지난 수박의 표층 1센치미터 되는 부분은 세균이 생성되어 쉽게 변질되기에 먹기 전에 잘라내어 세균 오염 위험을 줄여야 한다. 먹을 때 수박의 색깔과 맛이 변했다면 식중독을 피하기 위해 더 이상 먹지 말아야 한다. / 인민넷 - 조문판

## 신체중 다섯군데가 '붉다면' 장수

인체의 모든 생명 활동의 원천은 기혈에 있다. 만약 신체중 이런 다섯 군데가 '붉다면' 당신은 기혈이 충족하고 신체가 건강해 그야말로 '오래 살고 싶지 않아도 오래 살 수 밖에 없을 것'이다.

#### ■ 안색이 붉고 윤기가 난다

얼굴이 붉고 윤기가 난다면 이는 신체의 혈액순환이 원활하고 각 조직과 기관이 적절한 영양분을 공급받을

수 있으며 기혈이 충분하고 대사가 왕성하다는 것을 의미한다.

#### ■ 손바닥이 붉고 윤기가 난다

정상적이고 건강한 손바닥은 윤기가 나고 탄력이 있다. 색상은 연한 붉은색 또는 분홍색이며 손으로 누르면 갈색을 띠었다가 다시 풀어주면 즉시 회복된다.

#### ■ 발바닥이 붉고 윤기가 난다

기혈이 충족하고 신체의 혈액순환이 좋으면 혈액이 발까지 순조롭게 흘러가 충분한 산소와 영양소를 공급해줄 수 있기 때문에 발바닥이 붉어지는 현상이 나타난다. 이는 신체가 건강하다는 표현이다.

#### ■ 귀볼이 붉고 윤기가 난다

귀는 많은 경맥이 모이는 곳으로 인체의 많은 경맥이 귀와 연결되어있다. 귀볼이 붉고 윤기가 나는 것은 이런 경

락들이 원활하고 기혈이 충족하고 원활하며 신체의 각 부위가 정상적이고 따라서 장수할 수 있음을 설명한다.

#### ■ 입술이 붉고 윤기가 난다

비장은 입에서 열리며 입술은 비장, 위장과 밀접한 관련이 있다. 입술이 붉고 윤기가 나는 것은 비장과 위의 기능이 정상적이고 기혈이 충족하고 신체가 건강하다는 외적 표현이다. / 인민넷 - 조문판

## 엄지와 검지를 붙였다 떼는 동작

### 잘 안되면 파킨슨병 의심해보세요



파킨슨병은 중뇌 흑질(中腦黑質)에 있는 도파민 신경세포가 손상되면서 운동장애가 발생하는 퇴행성 뇌질환이다. 그 원인은 아직 제대로 규명되지 않았다. 복잡하게 여러 원인들이 제시되기는 하지만 명확히 밝혀지는 않았다. 알츠하이머 치매는 인지장애가 가장 주증상이지만 파킨슨병은 운동장애가 발생한다는 점에서 차이가 있다.

파킨슨병의 가장 큰 특징은 '서동증'(躁動症)이다. 글쓰기나 보행 등 전체적인 행동이 느려지고 목소리가

작아지는 것이다. 엄지와 검지를 붙였다 떼는 동작을 할 때 움직임이 점점 작아지거나 버벅거릴 때 서동증이 있다고 진단한다. 손떨림과 근강직(肌強直)이 있으면 림상적으로 파킨슨병 진단을 내린다. '렘수면(雷姆睡眠) 행동장애'도 대표적인 증상이다. 렘수면은 꿈을 꾸면서 근육 이완이 동시에 일어나는 단계인데 행동장애 환자는 꿈을 꾸는 대로 행동을 하게 된다. 과격한 잠꼬대가 파킨슨병의 전조 증상일 수 있는 것이다.

파킨슨병 치료도 확립된 방안이 없

다. 지금까지는 도파민을 투여하는 '레보도파'가 대표적이다. 먹어서 장에서 흡수시킨 뒤 뇌혈관을 넘겨 도파민을 분비시키는 것이다. 3~4년은 약을 먹으면 증상 조절이 잘되는 시기가 나타난다. 그후로는 병이 진행되면서 약효가 떨어지는 경우가 있다.

파킨슨병 예방을 위해선 운동이 가장 중요하다. 수영, 달리기, 자전거 타기 등 일정 강도 이상의 운동이 필요하다. 생선 위주로 단백질 섭취하고 과일, 야채를 섭취하는 지중해식 식단이 권장된다. / 종합

### 당신의 주방에도 숨어있을 수 있다



아플라톡신(黃曲霉毒素) 1미리그램은 암 특히 간암을 유발할 수 있는데 그 독성은 비소의 68배에 달한다. 세계보건기구(WHO)는 1급 발암물질로 지정했다.

해방군종합병원 제 8의학센터 영양과 주임의사 좌소하는 아플라톡신은 누룩곰팡이(黃曲霉菌)의 대사산물로 280도 이상의 고온에서만 사멸할 수 있다고 말했다. 아플라톡신은 아래와 같은 곰팡이가 핀 변질된 음식이나 물건을 숨어있기를 좋아한다.

● 류독기간이 지났거나 변질된 식용유;

- 곰팡이가 핀 견과류, 콩;
- 곰팡이가 핀 옥수수, 밀, 보리 등;
- 오래되어 변질된 목이버섯;
- 곰팡이가 핀 차잎;
- 곰팡이가 핀 저가락, 도마 등.

/ 중앙텔레비전방송넷