

## 낮잠 자는 노인, 인지능력 더 좋다



▲ 사진= shutterstock

낮잠이 고령층의 인지능력 향상에 영향을 미친다는 연구 결과가 나왔다.

‘코메디닷컴’에 따르면 오후에 잠깐 동안 낮잠을 자는 것은 인지 능력 향상에 도움이 된다.

중국 우후제4인민병원의 노인정신과 의사 차이한(Cai Han) 박사 연구팀은 2214 명의 60세 이상 중국 노인들의 낮잠 습관을 분석하고 몇 가지인지 테스트를 통해 그들의 인지 능력을 측정했다. 참가자들은 정기적으로 낮잠을 자는 사람과 그렇지 않은 사람의 두 가지 범주로 나뉘어졌다. 연구에서 정의된 ‘낮잠’은 점심 식사 후 5분에서 2시간 사이의 수면을 취하는 것이다.

연구 결과 낮잠은 노인의 인지 능력에 긍정적 영향을 미쳤다. 모든 영역에서 낮잠을 잔 이들을 낮잠을 자지 않는 이들에 비해 평균적으로 높은 점수를 얻었다.

다만, 의도하지 않게 깜박 낮잠이 들었던 이들은 낮잠을 자지 않는 사람과 의도적으로 낮잠을 잔 사람보다 단어 회상 테스트에서 오히려 낮은 점수를 기록했다. 게다가 이번 연구는 60세 미만인 사람들의 데이터는 수집하지 않았기 때문에 젊은 세대에게는 다른 결과가 나올 수도 있다고 연구진은 지적했다.

존스홉킨스 의과대학 정신·행동과학과의 데이비드 노이바우에르박사는 낮잠은 야간 수면에 최대한 방해가 될 되도록 비교적 이른 오후에 자는 것이 좋다고 조언했다. 그는 낮잠이 인지기능 유지에는 좋을 수 있지만, 무엇보다 가장 중요한 것은 질 좋은 ‘야간 수면’이라고 덧붙였다.

## “코로나 백신 접종 전·후, 진통제 복용하지 마세요”

코로나19 백신 접종 후 나타나는 부작용은 대체로 피로감 등 경미한 증상이다. 그 중에서도 특히 주사 부위의 근육통이나 두통 등 통증이 흔해, 이를 예방할 목적으로 진통제를 먹는 사람들이 있다. 이에 대해 전문가들은 이러한 약들이 통증을 줄여줄 가능성은 있지만, 백신의 효과까지 함께 줄일 수 있다는 점에서 복용하지 말 것을 권고하고 있다.

미국 감염병 전문의이자 코로나19 백신 자문단 일원인 시몬 와이즈 박사는 ABC 뉴스를 통해 “백신 접종 전 타이레놀이나 애드빌 사용을 추천하지 않는다.”며 “이러한 진통제들이 항체 반응에 어떠한 영향을 미칠 것인지에 대한 데이터가 부족하기 때문”이라고 말했다.

또한, 진통제가 면역시스템이 작동하는 것을 부분적으로 방해하거나, 지연시킬 가능성이 있다고 보았다. 즉, 예방 접종 전 진통제를 복용하는 것은 백신의 효과성을 떨어뜨릴 수 있다는 설명이다.

미국 듀크대학교 연구팀은 앞서 유아기에 접종 받은 백신과 진통제 사이의 연관성을 확인한 바 있다.



▲ 사진= shutterstock

아이들이 접종 받기 전 진통제를 복용했을 시, 진통제를 복용하지 않았을 때보다 항체가 덜 형성된다는 점을 확인한 것이다.

전문가들은 접종 이후 통증의 정도가 참기 힘들 정도로 이미 갖고 있는 질병 때문에 진통제를 복용해야 하는 경우가 아니라면 접종 전 진통제 복용을 자제하고, 경미한 통증이라면 통증 부위에 시원한 천을 대고, 미열이 발생했을 땐 충분한 수분을 섭취하는 등의 방법으로 불편한 증상들을 완화해나가는 것이 좋다고 조언했다.

## “집안에 식물 있으면 더 행복하다”



▲ 사진= shutterstock

집안에 초록 식물을 두는 것으로 심리적 행복감을 높일 수 있다는 연구결과가 공개됐다.

스페인 세비야대 농업 공학 대학원 도시 자연 및 생물 시스템 엔지니어링 연구 그룹(NATURIB)이 주도한 다국적 연구팀은 코로나19 록다운 기간 동안 식물이 거주자의 심리적 행복에 긍정적 영향을 미쳤다고 강조했다. 이번 연구에는 헬레닉 지중해 대학(그리스), 페남부코 연방농촌대학(브라질), 제노바 대학(이탈리아) 등이 세비야대 연구팀과 함께 참여했다.

과학 저널 ‘어반 포레스트리 앤드 어반 그리닝’에 발표된 이 연구는 첫 번째 코로나19 록다운 동안 가정에서 식물이 수행하는 역할을 평가했다. 3월과 6월 사이 록다운으로 사람들은 열린 공간과 자연을 즐길 기회를 빼앗기고 실내에서 장시간을 지내야만 했다. 그때 집안에 식물이 있는 것이 정서적 행복에 긍정적 영향을 미쳤다는 사실이 확인됐다.

이는 46개국 4천200여명 응답자 중 74%가 ‘그렇다’고 동의한 것이다. 이 중 절반 이상(55.8%)은 록다운 동안 더 많은 식물이 집에 있었으면 좋았을 것이라고 아쉬워했다.

참가자들이 부정적 감정을 경험하는 빈도는 실내 식물이 없다고 밝힌 사람들의 빈도가 더 높았다. 조명이 부실하거나 작은 집에 사는 사람들, 록다운 이전에 녹색 공간을 자주 방문하지 않았던 사람들도 부정적 감정을 더 많이 경험했다.

집안 곳곳에 공기정화, 천연 가습기 역할에 정서적 행복감을 선사하는 초록식물을 두는 것은 몸과 마음에 유익한 생활 속 건강법인 셈이다.

통증 전문  
치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

### 메디케어

지정병원 승인필요  
(서울/세종/대한)  
센트럴 헬스  
이지 초이스  
지정병원 승인필요 없음  
Scan, Care 1st  
Humana, Blue cross  
Blue Shield, Kaiser  
일반 메디케어 파트 B

### 각종 보험

오바마 케어  
Health Net, Blue cross  
Blue Shield, Kaiser  
Aetna, Cigna  
United Health Care  
HMO- 주치의 허가 또는  
승인 없이도  
치료가능합니다  
\*예외가 있으니 전화 확인 요망

### 교통사고

사고 보험 처리  
도와드립니다.

무료 상담!  
전화주세요!

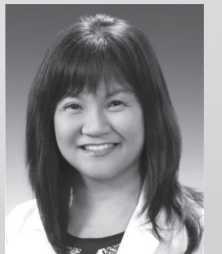
### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,  
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,  
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료시간: 월~금 9am~6pm  
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론  
한의학, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)