

하루 6시간 이하 자면 치매 위험 증가



▲ 수면 부족은 치매 위험을 높인다. 사진=shutterstock

하루 6시간 이하로 자는 빈도가 높은 50~60대 성인은 7시간 수면을 유지하는 사람들보다 치매가 발생할 확률이 높다는 연구결과가 나왔다.

국제과학저널 '네이처 커뮤니케이션즈(Nature Communications)'에 지난달 20일 발표된 이 논문은 영국에 거주하는 중년 성인 8,000명을 25년간 추적 조사하며 수면 시간과 치매 사이의 연관성을 살폈다.

그 결과, 6시간 이하로 자는 사람들에게서 치매 위험이 높아진다는 점을 확인했다. 잠이 부족한 50대는 22%, 60대는 37% 치매 위험이 높아졌다.

연구팀이 우울증과 같은 정신건강 요인, 심장·대사질환 요인, 흡연·음주·신체활동 등의 행동 요인, 사회인구학적 요인 등 치매 위험을 높일 수 있는 다른 요인들을 감안한 상태에서도 수면 부족과 치매가 연관성을 보인다는 점을 확인했다.

이번 연구는 선행 연구들보다 긴 기간 추적 조사를 진행했다는 점, 우울증처럼 치매 위험을 높이는 또 다른 잠재적 위험 요인들을 감안한 연구결과를 도출했다는 점 등에서 의미가 있다.

이번 연구가 수면 부족이 인지 감퇴를 일으킨다는 직접적인 증거는 아니다. 하지만 연구팀은 적어도 이번 연구가 수면의 양과 질을 높이는 것이 중요한 또 하나의 이유가 될 수 있을 것으로 보았다.

특히 수면의 양과 질을 높이는 것은 개인이 통제 가능한 영역이라는 점에서 연구팀은 누구든 개선할 여지가 있다는 점을 강조했다. 연구팀은 잠들기 30분 전 전자기기 사용을 중지하고, 규칙적인 운동을 지속하는 등의 방법으로 수면 상태를 개선해 나갈 것을 권장했다.

CDC, 마스크 지침 완화

미국 질병통제예방센터(CDC)가 코로나19 백신 접종을 완료한 사람은 마스크를 착용하지 않고 산책과 등산 등과 같은 야외 활동을 할 수 있다는 새로운 가이드라인을 밝혔다. 다만 공공장소에서는 마스크를 착용해야 한다.

지난 28일 '뉴스1'에 따르면 CDC는 전날 미국 성인 중 절반 이상이 현재 적어도 1회 이상의 백신을 접종했다며 이렇게 밝혔다.

CDC는 "새로운 가이드라인 발표는 백신을 완전히 접종받은 미국인이 코로나19 팬데믹으로 인해 중단됐던 활동을 재개하는 것을 돕는 첫 단계"라며 "다만 다른 사람에게 바이러스를 전파할 수 있는 잠재적 위험은 염두하고 있다"고 밝혔다.

CDC에 따르면 백신을 완전히 접종받은 미국인은 식당을 비롯해 야외에서 소규모 모임이 가능하다. 또한 백신을 접종받지 않은 사람들과 모임에 참석할 수 있다.



▲ 코로나19 백신 접종을 완료한 사람은 마스크를 착용하지 않고 야외 활동을 할 수 있다. 사진=shutterstock

다만 CDC는 퍼레이드와 스포츠 이벤트와 같은 혼잡한 야외행사와 미용실, 쇼핑몰, 영화관 등 실내 방문을 위해서는 마스크를 착용할 것을 권고했다.

CDC는 백신을 접종받은 사람이 백신을 접종받지 않은 사람에게 감염을 퍼뜨릴 수 있는지에 대한 데이터는 제한적이라고 했다.

커피, 식후 2시간 뒤 마셔야 좋은 이유

철분이 부족하면 안색이 나빠지고 쉽게 피곤해진다. 두통이나 현기증도 자주 찾아온다. 면역력이 떨어지는 건 물론이고 성장기 어린이라면 신체적, 정신적 장애도 생길 수 있다.



▲ 커피는 철분 흡수를 방해한다. 사진=shutterstock

철분은 쇠고기 등 육류, 홍합 등 어패류, 그밖에 계란 노른자, 마늘, 썩, 냉이, 건포도 등에 풍부하다. 하지만 명심할 건 식사 때 어떤 음료를 곁들이냐에 따라 철분 흡수율이 높아지기도 낮아지기도 한다는 점이다.

어떤 음료가 철분 흡수를 돕고 또 철분 흡수를 방해하는 음료는 뭘까?

◆ 철분 흡수 돕는 음료

비타민C가 풍부한 음료가 좋다. 오렌지 주스가 대표적이다.

스웨덴의 예테보리 대학교 연구진은 비타민C 100mg이 철분 흡수율을 네 배로 높인다는 사실을 확인했다. 오렌지 주스 한 잔이면 비타민C 100mg를

얻을 수 있다.

채식을 선호하는 경우, 더 신경을 써야 한다. 고기 등 동물성 식품에 들어 있는 철분에 비해 곡류나 견과류 등 식물성 식품에 들어 있는 철분은 상대적으로 흡수가 어렵기 때문이다.

비타민C는 이런 식물성 철분의 흡수를 돕는다. 오렌지 주스 외에 토마토 주스, 자몽 주스 등에도 비타민C가 풍부하다.

◆ 철분 흡수 방해하는 음료

차를 마시는 건 좋지 않다. 철분 흡수를 막는 타닌이 들어 있기 때문이다. 연구에 따르면, 차 한 잔을 마실 경우 철분 흡수율은 75~80%까지 감소한다.

커피도 마찬가지다. 커피에는 타닌에 더해 비슷한 작용을 하는 클로로겐산까지 들어 있다. 그래도 커피를 포기할 수는 없다면 섭취한 음식이 완전히 흡수된 다음, 그러니까 식후 두 시간쯤 지난 후에 마시는 게 좋다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.
침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어

지정병원 승인필요
(서울/세종/대한)
센트럴 헬스, 웰케어
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Clever Care, Kaiser
Humana, Blue cross
Blue Shield, AARP
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

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm
점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

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.)