

“걱정 많은 남성, 심장도 안 좋아”

걱정이 많은 남성들은 정신건강뿐만 아니라 당뇨병이나 심장병, 뇌졸중 발생 위험이 더 높다는 연구 결과가 나왔다.

보스턴대학교 의과대학 정신의학과 연구팀은 ‘규범적 노화 연구(Normative Aging Study)’에 참가한 1,500여명의 남성(평균 나이 53세)을 대상으로 40년에 걸쳐 연구를 진행했다.

연구팀은 대상자들이 사망하거나 연구에서 중도 탈락할 때까지 3년에서 5년마다 혈압, 콜레스테롤, 중성지방, 체질량지수, 혈당, 염증 표지 등 7가지 생물학적 위험 요인을 조사했다. 연구팀은 또 표준 설문지를 통해 대상자들의 불안 및 걱정 상태 등에 대해 측정했다.

연구 결과, 추적 관찰 기간 동안 걱정이 많고, 불안



▲ 사진=shutterstock

감이 높은 남성들은 심장병, 뇌졸중, 당뇨병에 걸릴 확률이 10~13% 더 높은 것으로 나타났다.

연구팀은 “걱정을 많이 하는 남성들은 담배를 피우거나 술을 마시고, 규칙적으로 운동을 하지 않는 경향이 더 컸다.”면서 “가족력과 같은 심장질환에 대한 다른 위험 인자들을

통제한 후에도 걱정이 많은 남성들은 모든 연령대에서 더 많은 고위험 요인을 갖고 있었다.”고 말했다.

뉴욕대학교 심혈관질환예방센터의 하워드 와인트라우브 박사는 “이번 연구는 건강이 감정 상태에 의해 영향을 받을 수 있다는 것을 다시 떠올리게 한다.”며 “한 가지 좋은 소식은 규칙적인 운동과 같은 심장질환의 위험을 낮추는데 도움이 되는 것들이 정신건강에도 큰 혜택을 줄 수 있다는 것”이라고 말했다.

여성 치매 환자가 남성보다 많은 까닭

한국의 65세 이상 성인 중 치매 환자는 여성이 62%, 남성이 38%다. 미국도 61%대 39%로 비슷하다. 왜 여성이 압도적으로 많은 걸까?

■ 장수

평균적으로 여성이 남성보다 오래 산다. 치매의 가장 큰 위험 인자는 나이이다. 늙을수록 걸리기 쉽다. 미국 알츠하이머협회에 따르면 65~74세 노인 1,000명당 치매 환자는 4명이지만, 85세 이상이 되면 76명에 달한다.

■ 자가면역 질환

면역 세포가 자신의 몸을 공격하는 병이다. 류머티즘성 관절염이 대표적이다. 여성은 남성보다 면역력이 강하다. 임신 및 출산 과정에서 태아를 보호하기 위해서다. 강한 면역 체계가 비정상적으로 작동하면 자가면역 질환이 된다. 여성의 발병 위험이 남성보다



▲ 사진=shutterstock

두 배나 크다. 뇌에서 면역 시스템이 강하게 작용할수록 부산물인 아밀로이드가 쌓이기 쉽다. 알츠하이머성 치매의 원인으로 추정되는 물질이다.

■ 호르몬

폐경에 따른 여성호르몬 감소도 치매의 원인으로 지목된다. 여성호르몬은 두뇌 활동을 활발하게 유지하고 뇌세포 재생도 돕는다. 따라서 여성호르몬 분비가 줄면 치매 위험이 커진다. 반면 남성은 대부분 평생 남성호르몬이 나오는데 이 호르몬이 뇌에서 여성호르몬처럼 작용한다.

치매는 피할 수 없는 숙명일까? 전문가들은 그렇지 않다고 말한다. ●하루 30분 이상의 유산소 운동 ●생선과 채소가 풍부한 지중해 식단 ●숙면 ●활발한 사회 활동 등이 치매 예방에 도움을 준다.

암 예방 위해 자주 먹어야 할 식품



▲ 사진=shutterstock

세계보건기구(WHO)는 앞으로 20년 동안 암 발생률이 70% 증가할 것으로 예측한다. 그런데 식습관을 개선하면 암 예방에 큰 도움이 된다. ‘에코워치닷컴’(ecowatch.com)이 암 예방에 효과가 있는 식품을 소개했다.

■ 마늘

일주일에 2회 이상 마늘을 먹는 사람들은 폐암에 걸릴 위험이 감소한다. 마늘을 많이 먹는 사람들은 위암과 대장암, 식도암에 걸릴 가능성도 낮아진다는 연구 결과도 있다.

■ 토마토

유방암 위험을 낮춘다. 또 토마토나 토마토로 만든 식품을 일주일에 10인분 정도 섭취하는 남성은 이 분량 이하로 섭취하는 남성에 비해 전립선암에 걸릴 위험이 18% 낮은 것으로 나타났다.

■ 아보카도

아보카도에 들어있는 글루타티온 등의 영양소들이 구강암으로 발전할 수 있는 암 전 단계의 세포들을 없애거나 성장을 멈추게 한다. 아보카도 추출물은 전립선암을 예방하는 효과도 있다. 또 아보카도 속 분자들은 백혈병 증기세포를 직접 공격한다는 연구 결과도 있다.

■ 콩류

콩이나 렌틸콩, 조개서 말린 완두콩 등 콩류를 많이 섭취하면 전립선암과 대장암 발병 위험이 크게 낮아진다. 또 일주일에 2회 이상 콩류를 섭취하는 사람은 그 이하로 섭취하는 사람에 비해 직장암 발병 위험이 아주 낮다.

■ 십자화과 채소

브로콜리, 배추, 양배추, 콜리플라워 등 십자화과 채소는 암을 유발하는 유전자를 제한하거나 조절하는데 효과가 있다.

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
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의학 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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