중년 이후 나이·질병 따라 '치매 발병률' 달라진다

중년 이후의 나이와 그때 질병에 따라 치매에 걸릴 위험이 크게 달라진다는 연구 결과가 나왔다.

아일랜드 골웨이국립대 연구 결과에 따르면 55세에 고혈압이 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 치매에 걸릴 확률이 더 높고, 수축기 혈압(최고 혈압)이 10mmHg 높아질 때마다 치매에 걸릴 확률이 약 12%씩 높아지는 것으로 나타났다.

또 65세에 심장 질환이 있는 사람들은 그렇지 않은 사람보다 치매에 걸릴 확률이 약 2배 더 높았다.

55세에 당뇨병에 걸려 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 치매에 걸릴 확률이 4배 이상 높았고, 80대에 당뇨병이 있고 뇌졸중을 앓은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 치매에 걸릴 확률이 약 40~60% 더 높았다.

전문가들은 일상생활에서 이런 사실을 염두에 두면 질병에 걸릴 가능성을 낮추기 위해 생활 방식을 바꾸는 데 도움을 받을 수 있을 것이라고 조언했다.

연구팀은 프레이밍햄 심장연구(Framingham Heart Study)에 등록한 미국인 약 4,900명에게서 수집된 데이터를 분석했다. 연구팀은 참가자들을 약 55~80세까지 추적 관찰했고, 65세부터 누가 치매에 걸렸는지 집중 추적해 이런 결과를 얻었다.

연구팀은 다만 참가자의 대부분이 백인이어서 이 결과가 다른 인종, 민족 집단에는 적용되지 않을 수 있다고 전했다.

사진=shutterstock

섭취 시 이점 많은 '착한 지방 식품'

지방은 과도하게 섭취하면 비만, 고지혈증 등을 유발하지만 세포막과 호르몬을 생성하는 주재료로 면역력과도 밀접한 관계가 있는 만큼 반드시 적정량은 섭취해야 한다. '코메디닷컴' 이 섭취 시 이점이 더 많은 '착한 지방이 풍부한 식품' 을 소개했다.

■ 연어

불포화 지방산이 풍부해 성장기 어린이와 노인의 뇌 활성화를 돕는다. 특히 오메가3는 호르몬 조절에 도움을 줘 혈관 건강을 증진하고 식욕을 억제, 체중 감량 효과가 있다.

■ 견과류

호두와 잣 아몬드는 불포화 지방 함량이 70% 이상으로 혈류를 증진시키고 혈관 속 노폐물 배출을 유도한다. 포만감이 높아 간식으로 섭취하면 다이어트에도 도움이 된다. 또, 엽산과 비타민A, E는 신경계 기능을 증진해 치매를 예방하고 섬유질과 식물성 스테롤이 고혈압 예방 및 관리를 돕는다.

■ 고등어

EPA(불포화지방산)가 100g당 1,200㎎ 이상으로 함유돼 혈관 질환을 예방한다. 뇌의 기능을 활성화하고 기억력을 향상시키는 DHA도 매우 풍부하다. 특히, 나이아신은 피부 재생을 촉진하고 트러블을 방지, 깨끗한 피부를 가꾸는 데 도움을 준다.

■ 아보카도

100g당 160kcal, 지방 함량 60%로 얼핏 보면 영양 불균형적인 식품이지만 단일 불포화 지방산의 비율이 높아 중성지방 수치를 낮추고 콜레스테롤 저하를 도와 혈관 건강을 증진한다. 단, 칼로리가 높아 하루 1개만 섭취하는 게 좋다.

사진=shutterstock

춤추면 불안증, 만성 통증 감소

춤추기는 불안증과 만성 통증을 치유하는 데 자연 치료제가 될 수 있으며, 알츠하이머 환자의 정신을 향상시키는 데에도 도움이 될 수 있는 것으로 나타났다.

미국 드렉셀대학교의 창조적 예술 치료 전문가인 쟈슬리 비온도 박사는 "춤의 개성적 특성은 춤이 자전거를 타는 것과 같은 단순한 활동과는 다른 것" 이라며 "춤은 모든 사람이 자신을 표현할 수 있게 해주며 다른 사람들이 하는 것과 똑같이 보이는 단조로운 활동을 하는 것이 아니다." 라고 말했다.

그는 "댄스 치료가 우울증과 불안으로 고통 받는 사람들에게 긍정적인 영향을 미쳤다." 며 "특히 댄스 치료가 정말 드문 가치를 보여주는 것은 심각한 정신질환인 조현병(정신분열증)의 증상과 싸우는 능력" 이라고 덧붙였다.

비온도 박사가 주도한 2021년 연구에 따르면, 댄스 요법에 참여한 조현병 환자는 정기적인 대화 요법을 받은 환자에 비해 환각, 편집증 및 망상 증상을 겪을 가능성이 적었다. 더 적극적인 형태의 치료에 참여한 사람들은 또한 더 많은 감정 표현을 보였고, 심리적인 고통의 수준이 감소한 것으로 나타났다.

전문가들에 따르면 정기적인 신체활동과 정신건강 개선 사이의 연관성은 이미 잘 알려진 사실이며, 매일 춤을 추면 불안증과 만성 통증을 다스리고, 알츠하이머병으로 고통 받는 환자들의 전반적인 삶의 질을 높여준다.

사진=shutterstock

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, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험	교통사고
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	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	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/ 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. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

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