

“낮잠 많이 자면 고혈압 뇌졸중 위험 증가”

잠깐의 낮잠은 기억력을 향상시키고, 업무 효율을 높인다 알려져 있다. 하지만 낮잠을 너무 오래 자면 오히려 고혈압과 뇌졸중 위험을 증가시킨다는 연구 결과가 발표됐다.

미국심장학회지(American Heart Association Journal)에 기고된 연구에 따르면, 규칙적으로 낮잠을 즐기는 사람은 낮잠을 전혀 자지 않는 사람들과 비교했을 때, 고혈압 위험은 12%, 뇌졸중 위험은 24%가량 높은 것으로 나타났다. 특히 60대 이상인 경우에는 고혈압 발병 위험이 20% 더 증가했다.

연구진은 이번 연구를 위해서 약 36만 명을 대상으로 2006~2010년의 건강 기록을 조사했다. 연구진은 더 확실하고 정확한 결과를 도출하기 위해, 고혈압과 뇌졸중의 고위험군인 제2형 당뇨병 환자와 고혈압 환자, 혈중 중성지방 수치가 높은 사람, 수면장애가 있는 사람과 야간 업무를 주로 하는 사람들의 데이터를 제외했다.

미국 배너대학교 의료센터(The Banner-University Medical Center) 임상심리학자인 마이클 그랜드너(Michael Grandner) 교수는 이번 연구 결과에 대해서 “이번 연구는 낮잠이 고혈압과 뇌졸중 위험을 높여준다는 사실보다는, 밤 수면 시간과 수면의 질이 얼마나 중요한지 보여주는 지표가 된다.” 라고 말



했다. 그는 “낮잠 자체는 건강에 악영향을 미치지 않는다. 그러나 고질적으로 밤에 수면이 부족한 문제를 낮잠으로 해결하려는 것은 건강에 좋지 않은 영향을 미친다.” 라며 밤 수면의 중요성을 강조했다.

이번 연구에 대한 우려의 목소리도 있다. 서던캘리포니아대학교 케크 의과대학 라지 다스굽타(Raj Dasgupta) 교수는 “우리가 일반적으로 말하는 건강한 낮잠은 15~20분을 얘기하는 것이며, 이 정도의 낮잠은 알려졌듯이 잠이 부족한 사람의 건강에 큰 도움이 된다.” 라고 설명했다. 그러면서 “대신 불면증 등 수면 장애가 있는 사람이라면 얘기가 많이 달라진다. 수면 장애가 있는 사람의 낮잠은 밤 수면에 악영향을 미치기 때문에, 낮잠을 지양해야 한다. 과한 낮 시간 취침은 당뇨병 등 질환의 원인이 되는 수면 장애를 유발할 수 있어 조심해야 한다.” 라고 조언했다.

사진=shutterstock

“과음, 노화 시계 6년 앞당겨”

과음을 하면 신체 나이로 볼 때 노화가 최대 6년 빨라질 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

영국 옥스퍼드대 연구진에 따르면 일주일에 와인 5잔이 넘는 음주는 신체의 생체 시계를 빨라지게 한다. 염색체 끝 부분에 있는 텔로미어(telomeres) 길이를 짧아지게 하기 때문이다. 텔로미어는 나이가 들면서 자연스럽게 짧아져 DNA 손상이나 알츠하이머, 당뇨병, 심장질환과 같은 질병 위험을 높인다.

일주일에 17 유닛(unit)을 초과해 술을 마시는 사람은 텔로미어의 길이가 더 짧은 것으로 밝혀졌다. 1 유닛은 순수 알코올 10ml 또는 8g에 해당하는 양이다. 도수 12%의 작은 와인 1잔(125ml)이 1.5 유닛, 도수 5%의 맥주 한 병(330ml)은 1.7 유닛 정도다.

연구진은 영국인 24만5,000명의 유전자 및 건강 자료를 조사했다. 참가자의 평균 연령은 57세였고 남녀 비율은 대략 비슷했다. 대부분 음주하는 사람들이었으며, 3%만이 술을 마시지 않았다.

연구진은 이전에 알코올 소비 및 알코올 장애와 관련이 있었던 참가자에게서 뚜렷한 유전적 표지가 있는지 조사했는데, 데이터 분석 결과 높은 알코올 섭취량과 짧은 텔로미어 길이 사이에 유의한 연관성이 있음이 발견됐다.

예를 들면 일주일에 술 29 유닛을 마신 사람은 6 유닛 미만의 술을 마신 사



람보다 텔로미어 길이로 볼 때 1~2년 신체 나이가 더 많았다. 큰 와인잔을 기준으로 29 유닛은 약 10잔, 6 유닛은 약 2잔에 해당하는 양이다. 또 알코올 사용 장애 진단을 받은 참가자, 따라서 술을 많이 마셔왔을 가능성이 높은 참가자는 대조군에 비해 텔로미어 길이가 현저히 더 짧아 생물학적 노화로 3~6년에 해당하는 정도였다. 이런 연관성은 일주일에 17 유닛을 초과한 양을 마신 사람에게서만 나타났다

연구저자인 정신의학 전문가 안야 토피왈라 박사는 “양이 중요하며, 음주를 즐기는 것만으로도 이점이 있을 수 있다.” 고 말했다.

음주가 어떻게 텔로미어를 짧아지게 하는지는 밝혀지지 않았지만, 신체가 알코올을 처리할 때 DNA를 손상시킬 수 있는 산화스트레스와 염증이 증가하는 것과 관련이 있을 것으로 연구진은 추측했다.

사진=shutterstock

COVID-19

한국 입국을 위하여

항공기 출발 전 검사가
PCR 48시간 이내, 혹은 RAT 24시간 이내
이루어지고 음성확인서가 발급되어야 합니다.



Light Chain Bio, Inc.

PCR RAT 음성 확인서

PCR Test

검사후 24시간 이내 확인서 발급

전문가용 신속항원검사 (Rapid Antigen Test)

검사후 15분 이내 확인서 발급

신속 입국을 위한 QR CODE 발급 도와드립니다.

캐롤 박 (213) 999-1633 (OC)
6281 Beach Blvd. #19, Buena Park, CA 90621
제시카 고 (213) 503-6196 (LA)
3388 W 8th St. #207, Los Angeles, CA 90005