

## 녹지 공간 자주 방문하면 약물 사용량 줄일 수 있다

공원 등 녹지 공간을 자주 방문하면 우울증, 불안, 불면증, 고혈압, 천식의 약물 사용량을 줄일 수 있음을 시사하는 연구가 나왔다.

핀란드 보건복지연구소 등 공동 연구팀에 의하면 자연 환경을 접하는 것이 건강에 좋다고 생각되지만 증거에 일관성을 찾기 어렵다. 이에 연구팀은 주거공간의 녹지, 강 바다 등 수변 공간, 녹지 공간의 방문 빈도, 집에서 바라보는 녹지와 수변 공간의 전망 등이 특정 처방약의 사용과 관련이 있는지 알고자 했다. 처방약은 불안과 불면증, 우울증, 고혈압, 천식약을 선택했다. 이들 약물이 일반적으로 잠재적으로 심각한 건강 문제를 치료하는 데 사용되기 때문이다.

연구는 2015~16년 헬싱키 수도권 환경 건강 조사에서 무작위로 선정된 헬싱키, 에스푸, 반타 지역 주민 1만 6,000명의 응답을 활용했다.

우선 25세 이상 도시인들이 집에서 반경 1km 이내 주거 지역의 녹지와 수변 공간을 어떻게 경험하는지에 대한 정보를 수집했다. 녹지는 숲 정원 공원 동물원 자연 들장 등으로, 푸른색의 수변 지역은 바다 호수 강으로 정의됐다.

응답자들은 불안, 불면증 및 우울증 등에 대한 약물, 고혈압 천식 등 처방약의 사용 여부와 빈도를 보고했다. 또한 얼마나 자주 녹색 공간에서 시간을 보냈거나 야외에서 운동을 했는지 답했다. 아울러 응답자들은 집 창문을 통해 녹색 또는 수변 공간을 볼 수 있는지, 만약 그렇다면 얼마나 자주 보는지 질문을 받았다.

이번 조사에는 건강한 행동, 실외 대기 오염 및 소음, 가계 소득과 학력을 비롯 잠재적으로 영향을 미치는 요인도 고려됐다. 최종 분석에는 모든 정보를 제공한 약 6,000명의 참여자들이 포함됐다.

분석 결과 주거지역의 녹지나 수변 공간의 크기, 또는



집에서 이런 공간을 볼 수 있는 전망은 정신 건강, 불면증, 고혈압, 천식을 위한 처방약의 사용과 관련이 없다는 것을 보여주었다.

그러나 녹지의 방문 빈도는 일주일에 한 번도 방문하지 않은 것에 비해 일주일에 3~4번 방문하면 정신건강 약물을 사용할 확률이 33%, 혈압약 사용 확률이 36%, 천식약의 사용확률이 26% 더 낮은 것으로 나타났다. 주 5회 이상 방문의 경우 그 수치는 각각 22%, 41%, 24% 더 낮아졌다.

연간 가구소득이 가장 낮은 사람들에게는 녹지 방문의 영향이 더 컸다. 하지만 전반적으로 가계 소득과 학력과의 연관성은 나타나지 않았다.

결론적으로 연구팀은 "자연 노출의 건강상 이점을 뒷받침하는 과학적 증거를 축적하는 것은 도시 환경에서 고품질 녹색 공간의 공급을 증가시키고 적극적 사용을 촉진할 가능성이 있다."면서 "이는 도시 전체의 건강과 복지를 향상시키는 방법이 될 수 있다."고 제안했다.

사진=shutterstock

### Buena Park Nursing Center ★★★★★ 부에나 파크 양로병원

#### ▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

#### ▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com  
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467  
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

Laura Hair 플러튼  
**로라 헤어**  
30주년 기념  
**BIG SALE**

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40<sup>UP</sup>  
남자 헤어컷 \$10<sup>UP</sup>  
여자 헤어컷 \$12<sup>UP</sup>  
헤어컷 + 컬러 \$20<sup>UP</sup>  
헤어컷 + 펌 \$30<sup>UP</sup>  
컬러 + 트리트먼트\* (탈모방지) \$30<sup>UP</sup>  
특수펌 \$40<sup>UP</sup> (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“최고의 의사보다  
최선을 다하는  
의사가 되기 위해  
노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

시니어 여러분들이  
건강 영웅입니다!

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진  
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

#### 진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623



The Lord is my shepherd:  
I shall not want.  
Jongjin Kim M.D.

김종진 내과  
#200

