

## “변비약 상습 복용하면 치매 위험 증가”

습관적으로 변비 완화제를 먹는다면 주의할 필요가 있어 보인다. ‘코메디닷컴’에 따르면 최근 ‘뉴롤로지(Neurology)’ 온라인 판이 ‘완화제를 정기적으로 먹는 사람의 치매 위험이 51%나 증가했다’는 연구 결과를 소개했다.



제, 장점막 신경을 직접 자극해 배변 활동을 돕는 자극성 완화제가 있다.

이 중에 삼투성 완화제를 먹은 경우에 치매 위험도가 64%나 증가했고, 그 외 다른 완화제를 한 종류만 먹은 경우 치매 위험도가 28% 증가했다. 두 가지 완화제를 동시에 사용하는 경우 치매 위험

영국 바이오뱅크 데이터베이스에서 평균 연령 57세인 50만 2,229명의 데이터를 분석한 결과 1만 8,235명(3.6%)이 연구 전 한 달 동안 거의 매일 완화제를 먹었다고 대답했다. 어떤 종류의 완화제를 먹었느냐에 따라 치매 위험도가 달라졌다.

변비 완화제는 크게 세 종류다. 내장 안에 가스를 형성해서 변의 부피를 늘려 주는 부피 형성 완화제, 장의 수분 흡수를 억제해 변을 무르게 하는 삼투압성 완화

이 90%나 증가했다.

알츠하이머 협회 의료 및 과학 연관성의 부회장이던 헤더스나이더(Heather Snyder) 박사는 “완화제를 장기로 사용하면 위험할 수 있다는 가능성이 발견되었으므로, 식이 섬유 섭취를 늘리고 물을 더 많이 마시는 등의 다른 변비 완화 방법을 연구해야 한다.”고 강조했다.

사진=shutterstock

## 중년 뱃살, 낙상 위험 높인다

중년 이후에 뱃살이 생기면 근육 밀도가 뚝 떨어지고 넘어져 다칠 위험이 높아진다는 연구 결과가 나왔다.



조직(VAT)이 6년 동안 가장 많이 쌓인 사람의 근육 밀도는 눈에 띄게 낮아졌다.

연구의 책임 저자인 더글라스 키엘 교수(근골격연구센터 소장)는 “중년 남성들에게 가장 많이 나타나는 뱃살은 척추 주변에 밀도가 떨어진 근육을 만들어 근육 기능의 효율을 낮춘다.”고 말했다. 내장지방이 쌓

이면 비만이 되고 근골격계가 약해지기 때문에 이를 예방해야 한다.

보스턴대 의대 연구팀은 1980년대부터 장기간 추적 관찰하는 프레이밍햄(Framingham) 연구의 3세대 코호트(동일집단) 1145명을 조사 분석했다. 이들은 척추의 컴퓨터단층 촬영(CT) 스캔, 내장지방조직(VAT) 및 근육밀도 측정 검사를 받았다. 연구팀은 참가자들을 6년 동안 추적관찰했다.

연구 결과 노화와 관련된 복부지방(뱃살)이 근육 밀도의 감소와 깊은 관련이 있는 것으로 나타났다. 근육 밀도가 낮다는 것은 근육에 지방이 더 많이 늘어났다는 의미다. 근육이 기능을 제대로 발휘하지 못해 낙상을 입을 위험이 높아진다. 특히 복부에서 발견되는 ‘내장지방

조직의 비만 연구는 대부분 당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 관상동맥질환, 골관절염 등 대사질환과 심혈관병에 초점을 맞췄다. 비만과 근육 밀도(근육량)의 감소 사이의 연관성을 밝힌 것은 이번이 처음이다.

사진=shutterstock

## 간식 건강하게 먹는 방법



간식은 잘만 먹으면 건강 증진에 도움이 된다. 특히 중년 이후 입맛을 잃으면 식사량이 줄고 음식도 가리게 되는데, 이때 자칫 부족해지는 영양소를 간식으로 채울 수 있다. ‘워싱턴포스트’가 중장년을 위한 상황별 간식 구성법을 안내했다.

### ■ 아침 걸렸을 때

간식을 늦은 아침식사라고 여기자. 통곡물 식품을 먹으면 혈당이 급격히 치솟는 걸 예방할 수 있다. 통곡물 토스트에 땅콩버터, 바나나 슬라이스를 얹어 먹으면 좋다. 여기에 삶은 달걀과 과일 한 쪽을 곁들이면 영양학적으로도 손색이 없다.

### ■ 오후에 기력을 떨어질 때

끼니를 제대로 챙겨 먹었으나, 기력이 급격히 떨어지는 기분이 든다면 수분 부족 탓일 때가 많다. 수분이 많은 과일 또는 요거트 스무디, 채소수프 정도가 좋다.

### ■ 단계 먹고 싶을 때

단 음식을 조금 먹었다고 크게 문제 될 건 없다. 전문가들은 “억지로 금지하는 게 오히려 스트레스”라고 말한다. 다크 초콜릿 한 조각, 꿀을 뿌린 요거트 한 컵, 견과류를 곁들인 말린 과일 한 줌 정도면 적당하다.

### ■ 근육 손실 생길 때

중년 이후 단백질이 부족하면 근육 손실이 빨라진다. 나이 들며 고기나 생선을 덜 먹는다면 다른 음식으로 단백질을 보충해야 한다. 한 줌의 아몬드나 콩, 치즈 등이 좋은 간식이다.

사진=shutterstock



# EXPO LENDING

Gale Financial DBA Expo Lending  
Equal Housing Lender DRE: #02064448 NMLS: #1721928





**Sean Kim**  
Senior Loan Agent



## Reverse Mortgage • Line of Credit – Low Cost

신속한 융자 필요하신 분! 융자 상담 도와드립니다. 타주 융자 가능

- No Income Program – Credit 640부터, 20% down 가능
- Conventional Loan • VA/FHA Loan • 재융자
- 투자용 주택 스페셜 프로그램

NMLS #343413

18725 E. Gale Ave. Ste. 100, City of Industry, CA 91748

## 213.591.2535

seanhansu@gmail.com