

일상적인 만남, 노년 정신건강에 중요

반려견을 산책시키다 만나는 사람들, 은행 직원, 단골 웨이터……

노년기에 있는 사람들에게 가족이나 친구처럼 긴밀하지는 않더라도 규칙적으로 만나는 사람과 공통의 관심사에 대해 수다를 떠는 사소한 상호작용이 긍정적인 기분을 높이고 우울한 기분에 빠질 확률을 낮춘다고 뉴욕타임스(NYT)가 22일 보도했다.



많은 동급생 또는 다른 사람들과 최소한의 상호작용을 했는지 추적했다. 그 결과 유대 관계가 약한 사람들과 더 많이 교류한 사람들은 교류가 적은 사람에 비해 더 큰 행복감과 웰빙 및 소속감을 느꼈다고 답했다.

연구진은 이러한 효과가 성격의 영향이 아님을 보여주는 '개인 내 차이'도 발견했다. 같은 사람이라도 상호작용이 많은 날에는 더 행복하다고 응답했다.

심리학자와 사회학자들은 이런 관계를 가족이나 친한 친구와의 긴밀한 관계와는 대조적으로 '약한 유대(weak ties)' 또는 '주변적 유대(peripheral ties)'라고 부른다. 일부 연구자들은 동급생, 동료, 이웃, 종교 신도 등을 이 범주에 포함시킨다. 커피숍이나 대중교통 경로에서 우연히 만난 낯선 사람과의 상호작용도 이 범주로 분류하는 연구자들도 있다.

반려견 놀이터에서 자주 마주친 사람들은 서로 다른 반려견의 이름은 알지도 정작 그 사람의 이름이나 상황에 대해선 모를 수 있다. 그럼에도 반려동물이나 낯씨에 대한 즉흥적인 대화가 자주 오가는데 이러한 상호작용은 노년층의 외로움과 고립으로 인한 건강 위협에서 벗어나게 하는데 도움을 준다.

영국 서섹스대의 질리안 샌드스트롬 교수(심리학)는 "약한 유대는 기분뿐만 아니라 건강에도 중요하다"고 말한다. 그는 "누구에게 속마음을 털어놓았냐고 물어보면 그 사람을 말하지 않을 것"이라며 "약한 유대는 내성적인 사람에게도 다른 사람들과 연결되어 있다는 느낌을 갖는데 필수적"이라고 밝혔다.

샌드스트롬 교수는 초기 연구에서 학부생과 25세 이상 성인에게 휴대용 리모콘을 배포해 며칠 동안 얼마나

2020년 발표된 한 연구는 미국 디트로이트시의 성인 800여 명을 대상으로 23년에 걸쳐 진행된 고령자 표본을 추적 조사했다. 연구진은 피험자 시작 당시 평균 연령: 62세에게 '나'를 가운데에 두고 동심원 세 개를 그린 다음 친밀도에 따라 주변 사람들을 배열하도록 요청했다. 논문의 제1저자인 미시간대의 토니 안토누치 교수(심리학)는 가장 안쪽에 있는 친밀한 관계의 사람들은 거의 대부분 가족이었고 가장 바깥쪽의 약한 유대 관계에는 친구, 동료, 이웃이 포함됐다고 밝혔다.

시간이 지남에 따라 약한 유대 관계의 수가 긴밀한 유대 관계의 수보다 행복 예측에 더 도움이 되는 것으로 드러났다. 안토누치 교수는 약한 유대가 "수요는 낮지만 비용은 덜 드는 상호작용의 기회를 제공한다"면서 "인지적 자극을 준다는 점에서 매력적"이라고 말했다.

코로나19 대유행은 이러한 일상적인 교류의 대부분을 중단시켰다. 샌드스트롬 교수는 "우리는 신선함과 자발적 만남의 기회를 놓쳤다"면서 "사람들이 약한 유대가 얼마나 중요한지 깨닫는 계기가 됐으면 한다"고 말했다.

사진=shutterstock

용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
식당, 하우스, 화장실 리모델링
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일

SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링
909.969.3669

타운 미용실

헤나염색
볼륨매직
염색+코팅+컷트
펌/남녀 컷트
세팅펌/디지털펌

스페셜 세일 정수리 머리가 빠져 고민하시는 분!
부분가발
가발



*예약 전화 화요일 휴무
(714) 901-6388
7536 Katella Ave, Stanton, CA 90680



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!

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

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



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영 **714.752.6088**
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623



시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.
SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP