

외로움이 사람을 해친다



캘리포니아주 샌마테오카운티가 외로움 확산을 공중 보건 비상사태라고 판단한 뒤 적극적 대책 마련에 나섰다.

샌마테오카운티 감독위원회는 외로움 퇴치를 위한 각종 정책안을 담은 결의안을 최근 통과시켰다. 데이비드 카네파 감독관은 "많은 사

람들이 침묵 속에 홀로 고통받고 있다"면서 "외로움과 고립은 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있다"고 지적했다. 샌마테오 카운티 주민 중 최소 45%가 고립과 외로움으로 어려움을 겪고 있는 것으로 조사됐다.

결의안에 따라 카운티 정부는 외로움 해결을 위해 사회 인프라 강화, 인적 네트워크 집중 공공 정책 구현, 보건 부문 동원, 지식 심화를 위한 연구 수행, 온라인 환경 개혁, 연결 문화 조성 등에 나선다.

카네파 감독관은 "외로움이 하루에 담배 한 갑을 피우는 것과 같은 건강상의 영향을 미칠 수 있다"면서 "외로움 진단 부서를 설치해 국가가 이 문제 해결에 적극적으로 나서야 한다고 본다"고 말했다.

한편, 하버드 공중보건대학원의 연구는 외로움이 뇌졸중 위험을 32%, 심장병 위험을 29%, 치매 발생 가능성을 50% 증가시킨다고 밝혔다. 조기 사망 위험 역시 60% 이상 높아진다. 또한 외로움은 우울증, 불안, 자살 등 정신 건강 문제 이어질 가능성이 크다.

사진=shutterstock

귀지 파내지 말아야



귀에서 버석버석, 귀지 굴러가는 소리가 난다. 어깨 위에 후두둑, 비듬처럼 떨어지기 까지 한다. 그렇다면 가끔은 청소해 줘야 하는 것 아닐까?

귀지는 더러운 것이 아니다. 오히려 먼지와 오물로부터 귀를 보호하는 역할을 한다. 귀지가 없으면 우리는 외부의 침입에 속수무책으로 당할 수밖에 없다.

게다가 귀는 스스로 정화할 수 있는 능력을 가지고 있다. 우리가 턱을 움직일 때마다 귀 안쪽의 피부가 같이 움직이면서 필요 없는 귀지를 밖으로 밀어내는 것이다. 따라서 귀이개로 귓속을 헤집는 것은 위생에 도움이 되는 거녕 분란을 자초하는 것이다. 이 물질이 들어오면 pH 농도가 변하면서 더 많은 귀지가 만들어질 것이기 때문이다.

샤워한 후에 면봉으로 귀를 닦아내는 습관도 좋지 않다. 면봉이 귀지를 자꾸 안쪽으로 밀어 넣으면, 배출 과정에 왜곡이 생기게 된다. 귓구멍에 꽂는 방식의 이어폰도 마찬가지다.

귀를 고이 놔둘 것. 귀지는 안에서 자기 몫을 다할 것이고, 너무 많아졌다 싶을 때는 알아서 굴러 나올 것이다. 가끔 어깨가 지저분해지는 단점이 있지만, 그 정도는 툭툭 털고 넘기는 게 현명하다.

사진=shutterstock

“움직이지 않을수록 더 배고파”

보통 활발하게 활동을 하면 식욕이 더 오를 것으로 생각한다. 하지만 연구에 따르면 움직이지 않고 앉아있으면 포만감을 덜하고 허기는 더 느끼게 된다.

미국 매사추세츠대와 미주리대 공동 연구팀은 적당한 체중의 젊은 남녀를 활동적인 그룹과 비활동적인 그룹으로 나누어 식욕을 관찰했다.

연구팀은 한 쪽 그룹에게는 걷고 집안일을 하는 등 부지런히 움직이며 12시간을 보내도록 요구하고 시간당 10분 정도만 앉아 있도록 했다.

다른 그룹의 참가자들에게는 비디오를 보고 컴퓨터를 사용하며 거의 모든 시간을 앉아서 보내도록 했다. 연구팀은 다음날 참가자들에게 아침을 제공하면서 식사 전과 후 얼마나 배고픈지를 물었다.

그 결과 앉아서 지낸 사람들이 배고픔을 훨씬 더 느꼈다. 아침 식사 전 비활동적인 사람들의 식욕은 활동적인 사람들보다 17% 더 강하게 나타났고 식사 뒤에도 활동적인 사람들만큼 포만감을 느끼지 못했다.



연구팀은 "움직이는 것보다 움직이지 않는 것이 식욕을 더 오르게 한다"며 "앉아만 있어도 배고픔과 포만감을 조절하는 호르몬의 수치가 변화하기 때문"이라고 이유를 밝혔다.

연구팀은 "만약 당신이 소파나 책상 앞에 앉아 있기만 한 사람이라면 먹은 칼로리를 소비시키지 못할 뿐 아니라 칼로리를 더 원하게 될지도 모른다"고 덧붙였다.

사진=shutterstock

프리미어 공인세무 그룹

세금보고 미국 전 지역 서비스

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고

예약 후 방문 상담 가능

PREMIER TAX GROUP (714)530-2033

8942 Garden Grove Blvd. #203, Garden Grove, CA 92844

각종 세금 관련 상담 및 문의

info@isemusa.com

taxcapital@gmail.com