

# 짜증 잘 내고 과민하면 심장 빨리 늙는다

짜증이 많고 걱정이 끊이지 않는 사람은 심장 건강이 나빠지기 쉽다는 연구 결과가 나왔다.

영국 런던퀸메리대 연구진은 영국 바이오뱅크(UK Biobank) 연구 참가자 3만 6309명의 심장 스캔 결과를 분석하고 성격 설문지를 이용해 신경증(neuroticism)으로 분류되는 성격 특성을 평가했다. 신경증이란 성격을 설명하는 특질 이론 중 하나로 높은 불안, 과도한 걱정, 과민성, 초조함, 불안정한 정서 등의 특징을 보인다.

분석 결과, 신경증적 성격 특성 경향이 높은 사람일수록 허부 좌심실부전(LV) 질량이 낮아 심실이 더 작고 기능이 떨어지며, 심근섬유증과 동맥 경직도가 높은 것으로 밝혀졌다. 이러한 연관성은 흡연이나 비만 등 기존에



심장 질환 위험을 높인다고 알려진 요인을 고려해도 유지됐으며, 여성 대비 남성에게서 더 강력한 것으로 나타났다.

런던퀸메리대 심혈관의학 스테phen 피터슨 교수는 "이번 연구를 통해 불안, 우울, 과도한 걱정과 같은 신경증적 성격 특성을 가진 사람들에게 심장에 해로운 변화가 나타난다는 것을 밝혀냈다"며 "이번 연구 결과는 정신건강과 심혈관 건강 사이의 연관성을 강조하고, 정신 건강을 증진하는 전략을 뒷받침한다"고 설명했다.

영국심장재단의 제임스 라이퍼 교수는 "정신건강 질환이 있으면 심장 및 순환기 질환 위험이 높아질 수 있는 것으로 알려져 있다"고 말했다.

사진=shutterstock

# 우울하다면 여성은 근력운동, 남성은 요가



조깅, 요가, 근력운동, 심지어 단순한 산책도 우울증 증상 완화에 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다.

호주 퀸즐랜드대 마이클 노벨 박사는 1만 4170명이 참여한 218개 임상시험 데이터를 검토해 어떤 운동이 우울증 개선에 가장 도움이 되는지 조사했다. 연구 결과에 따르면, 달리기나 인터벌 트레이닝과 같은 격렬한 운동이 이점이 더 컸지만 걷기나 요가와 같은 가벼운 운동도 여전히 임상적으로 유의미한 효과가 있었다.

성별이나 연령대에 따라서도 효과가 더 좋은 운동 유형에 차이가 있었다. 여성에게는 근력운동이, 남성에게는 요가나 기공기를 다스리는 수련이 효과적이었다. 그리고 노년층에게는 요가가, 젊은 층에게는 근력운동이 보다 효과적인 것으로 나타났다.

노벨 박사는 "연구 결과는 우울증에 대한 진료 지침의 일부로 운동, 특히 격렬한 운동을 포함시키는 것의 이점을 뒷받침한다"며 "이를 다른 기존의 치료법의 대안 혹은 보조로 제공하는 것을 고려해볼 수 있을 것"이라고 말했다.

기분을 개선하는 운동의 힘이 간과되는 경우가 많지만, 운동의 생리적 효과에 더해 요가나 댄스와 같은 그룹 활동을 통해 사회적 상호작용을 함으로써도 도움을 얻을 수 있다는 설명이다.

사진=shutterstock

# 가공식품 속 방부제, 장내 유익균 위협

방부제는 맥주, 소시지, 치즈에 이르기까지 다양한 식품에 사용된다. 이 방부제가 몸속의 미생물에 해로운 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과가 나왔다.



'ACS 화학 생물학(ACS Chemical Biology)'에 게재된 연구에 따르면 천연 식품 방부제인 란티바이오틱스(lantibiotics)가 장내 미생물군집에 서식하는 공생 박테리아에 해를 끼칠 수 있는 것으로 나타났다. 병원균을 파괴하는 이 방부제가 건강한 장내 미생물도 위협할 수 있는 것이다.

시카고 대학교와 일리노이 대학교 어바나-샴페인 캠퍼스 연구진은 유전자 데이터베이스를 참조해 6가지 니신 유사 물질들을 요리한 뒤 실험실에서 인간 장의 유익균과 유해균에 대해 테스트했다. 란티바이오틱스 방부

제 계열에 속하는 니신은 동물에 직접적으로 해를 끼치지 않고 미생물 기능에 영향을 미치는 특이한 아미노산을 함유한 단백질이다.

연구 결과 각 란티바이오틱스는 서로 다른 결과를 가져왔지만 모두 위험한 박테리아(병원균)와 건강한 장을 유지하는 데 도움이 되는 미생물(공생 박테리아) 모두에 영향을 미치는 것으로 관찰됐다.

연구진은 "이 연구는 장내 공생균이 란티바이오틱스에 민감하고 때로는 병원균보다 더 민감하다는 것을 보여주는 최초의 연구 중 하나"라며 "현재 식품에 존재하는 란티바이오틱스의 수준으로 볼 때 장 건강에도 영향을 미칠 가능성이 매우 높다"고 말했다.

사진=shutterstock



**김창배 L.Ac**  
전 국가대표 재활 트레이너

**SMTACUPUNCTURE**

• SPORTS MOTION THERAPY •

• 스포츠 손상 • 관절 질환 • 현대인의 목 • 어깨 통증 • 자세변형

(한방치료 / 물리치료 / 최신 장비 사용)

**한방병원**

☆ 침, 부항, 한약

☆ 추나요법(자세교정)

☆ 운동요법

**경력**

- Acupuncture L.Ac
- 한국 물리치료 경력 20년 이상
- 한국 스포츠 물리치료 정회원
- 한국 야구 국가대표 재활 트레이너

**진료과목**

- 교통사고 후유증
- 테니스, 골프 엘보우
- 손목 터널 통증 / 족부 통증
- 퇴행성 관절질환
- 오십견 / 안면신경 마비

〈각종 보험〉  
서울 메디칼 그룹  
HSA / FSA  
비보험 환영

**T. 714.519.3022**

100 N State College Blvd Suite E, Fullerton, CA 92831 | www.SMTAcupuncture.com

S State College Blvd  
E Chapman Ave  
★  
E Commonwealth Ave