

## 높은 베개 베면 뇌졸중 위험 증가 ... 9cm정도가 안정적

12cm이상 높은 베개를 베고 자면 목 혈관이 찢어져 뇌졸중 위험이 높아지는 것으로 나타났다.

일본 국립 뇌-심혈관 센터의 토모타카 다나카 박사는 높은 베개를 사용하면 목이 구부러지는 방식 때문에 뇌졸중이 발생할 가능성이 더 높아진다는 연구를 '유럽 뇌졸중 저널 (European Stroke Journal)' 최근호에 발표했다.

17-19세기 일본에서는 최대 16cm 높이의 베개가 사무라이, 쇼군, 게이샤들 사이에서 인기를 끌었다. 낮잠을 자는 동안 헤어 스타일을 유지할 수 있었기 때문이었다. 일명 '쇼군 베개'라 불리며 베개 위에 다른 베개나 수건을 얹어 더 높게 자는 경우도 많았다.

이번 연구에 따르면 높은 베개를 사용하면 뇌에 혈액을 공급하는 동맥이 찢어질 수 있다. 이를 자발적 척추동맥박리증이라 하며, 뇌졸중의 약 10%를 차지한다.

다나카 박사는 "메밀을 넣은 베개를 사용하면서 그 위에 수건을 얹는 사람들이 꽤 많다"며 "베개가 폭신해도 목이 심하게 구부러지기 때문에 15cm가 넘는 베개는 사용하지 않는 것이 좋다"고 조언했다.

연구진은 2018년부터 2023년까지 일본의 공인된 종합 뇌졸중 센터에서 치료를 받은 106명의 환자를 추적하여 베개를 측정하고, 높은 베개 사용이 자발적 척추동맥박리 위험을 높이는지 여부를 조사했다. 베개 높이가 12cm 이면 '높은 편', 15cm 이상은 '매우 높은' 베개로 간주했다.



환자의 절반은 자발적인 척추동맥박리를 겪고 있었던 가운데 이 질환을 겪은 사람의 약 34%는 12cm 이상의 높은 베개를 사용했다. 베개가 12cm 이하인 환자는 15%에 불과했다. 연구진은 높은 베개를 사용하면 턱이 가슴으로 밀려나기 때문에 잠을 자다가 뒤척일 때 혈관이 손상될 수 있다고 설명했다. 연구진은 이에 따라 "19세기

중반에 발표된 여러 연구에서 약 12cm 정도의 베개는 생활하기에 편안하다고 보고돼 왔지만, 높이 약 9cm의 정도가 건강에 더 안정적이다"고 덧붙였다.

뇌졸중은 뇌로 가는 혈액 공급이 차단될 때 발생한다. 혈전에 의해 혈액이 차단되는 허혈성 뇌졸중의 약 2%는 자발적인 척추동맥박리로 인해 발생한다. 척추동맥박리는 뇌졸중의 드문 원인이지만, 15세 이상 45세 이하에서는 10~20%로 그 비율이 늘어난다.

척추동맥은 목뼈를 따라서 뇌의 뒤쪽으로 향하는 주요한 혈관이다. 척추동맥박리는 말 그대로 혈관벽이 박리되는 질환을 말한다. 박리는 찢어짐을 뜻한다. 혈관의 벽을 구성하는 내막, 중막, 외막의 사이에 균열이 발생해 혈액이 유입되면 혈관벽이 찢어진다. 이 혈관벽에 피가 고이고 쌓이면서 혈관을 막으면 '뇌경색', 혈관이 파열되면 '뇌출혈'이 발생하는 것이다.

보통 척추동맥박리는 자발적으로 발생하며 목의 과도한 움직임과 관련이 있는 경우가 많다. 척추동맥은 목뼈 속을 통과하여 머리속으로 들어가기 때문에 목을 움직일 때 다른 혈관에 비해 더욱 심하게 당김이 발생하기 쉽다.

사진=shutterstock

# 대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등  
최고급 정품 독점 디자인 제품  
최저 가격 보장과 완벽 시공

**\*\*\*특별세일\*\*\***  
도매, 소매 최고급 제품! 100% 방수!  
**\$1.99 부터**

모든제품은 품질보증서와 함께  
Lifetime warranty를 드립니다.  
무료견적 전화: **714.833.9944**  
13564 Imperial Hwy. #A, Santa Fe Springs, CA 90670



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!

어르신들과  
함께한 시간 30년  
함께할 그 이상



Always be with You

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**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

김종진 내과  
#200



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

문의상담  
환영

**714.752.6088**

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