

성인 '심장 나이' 10살 더 많다

무료 온라인 도구 개발, 아시안 여성 2.8살로 차이 가장 적어

미국 성인의 상당수가 실제 나이보다 몇 년, 때로는 10년 이상 '심장 나이(heart age)'가 더 많다는 연구 결과가 나왔다. 특히 남성, 저소득층, 학력이 낮은 사람들, 흑인이나 히스패닉계로 자신을 인식하는 사람들 사이에서 이 격차가 더 크게 나타났다.



2020년까지 미국 전국건강영양조사(NHANES)에 참여한 30세에서 79세 사이의 심혈관 질환 병력이 없는 성인 1만4천여 명을 분석했다.

분석 결과, 여성의 평균 심장 나이는 55.4세로 실제 평균 나이(51.3세)보다 4.1세 높았고, 남성의 경우 심장 나이는 평균 56.7세로 실제 나이(49.7세)보다 7세 더 많았다.

노스웨스턴메디신 연구진은 이번 연구의 일환으로 개인의 심혈관 질환 위험도를 토대로 '심장 나이'를 계산할 수 있는 무료 온라인 도구를 개발했다. 이 계산기는 혈압, 콜레스테롤 수치, 흡연 여부, 당뇨병 유무 등 일반적인 건강 데이터를 활용하며, 미국심장협회(AHA)의 '프리벤트' 방정식을 기반으로 한다. 연구팀은 이 도구가 의료적 진단을 대체하는 것이 아니며 반드시 의사와 상담하며 사용할 것을 강조했다.

고등학교 이하 학력을 가진 남성 중 약 3분의 1은 심장 나이가 실제 나이보다 10년 이상 많은 것으로 나타났다. 또한 흑인 및 히스패닉계 성인의 경우 심장 나이와 실제 나이 사이의 격차가 다른 집단보다 크게 나타났다.

기존에는 심혈관 질환 위험을 백분율로 제시하는 방식이 일반적이었다. 예컨대 "당신과 비슷한 건강 상태를 가진 100명 중 8명이 향후 10년 안에 심장 질환을 겪을 수 있다"는 식이다. 반면 이번에 개발된 계산기는 이 위험도를 나이로 환산해 환자가 보다 직관적으로 자신의 건강 상태를 이해할 수 있도록 했다.

인종별로 살펴보면, 흑인 남성은 심장 나이가 실제보다 평균 8.5세 많았고, 히스패닉계 남성은 7.9세, 아시아계 남성은 6.7세, 백인 남성은 6.4세 많았다. 여성의 경우, 흑인은 6.2세, 히스패닉은 4.8세, 백인은 3.7세, 아시안은 2.8세 많았다.

이번 연구의 책임저자인 노스웨스턴대 파인버그 의대 심혈관 역학 석좌교수이자 '프리벤트 방정식' 개발을 이끈 칸 사디아 박사는 "이 도구가 의사와 환자가 심혈관 질환 위험을 더 효과적으로 논의하는 데 도움이 되길 바란다"며, "심장마비, 뇌졸중, 심부전 등 심각한 질환을 예방하는 치료법 선택에 중요한 기준이 될 수 있다"고 말했다.

칸 박사는 "심혈관 질환은 지난 100년 이상 미국 내 주요 사망 원인이지만, 많은 성인이 예방 치료를 받지 못하고 있다"며, "이번 계산기가 예방 논의에 도움이 되고, 전반적인 건강 향상으로 이어지길 바란다"고 말했다.

그는 이어 "심장 노화를 늦출 수 있는 효과적인 방법은 이미 다양하게 존재하며, 특히 스스로 질환 위험이 낮다고 생각하는 젊은층에게 이 계산기가 더욱 중요한 역할을 할 수 있다"고 덧붙였다.

연구팀은 향후 이처럼 위험도를 나이로 제시하는 방식이 실제로 건강 결과를 개선하고, 예방 치료의 필요성을 더 잘 인식하게 만드는지에 대해 후속 연구를 진행할 계획이다.

연구진은 이 계산기를 평가하기 위해 2011년부터

사진=shutterstock

희망한의원

Hope Acupuncture Clinic

**"비수술 한방치료"로
막히고 답답한 코를 건강하게!**

- 만성비염
- 축농증
- 코막힘
- 비강건조증

첨단 온열치료

<진료내용>
 비강 사혈 요법
 비강 온열 요법
 Sinus 지압 / 면역 강화 부항
 청비고, Buffalo oil
 건비산 / 건비환

PPO 보험 가능
(Aetna, Cigna, United Healthcare, BluecrossBlueshield)

<비염치료 프로그램 문의>
T.714.392.9968
 14764 Beach Blvd., La Mirada, CA 90638
www.hopeacu4u.com

서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

사랑하는 마음으로 가족처럼

당신을 먼저 생각합니다

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

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!

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

**문의상담
환영**

714.752.6088

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