

건강 칼럼

치아건강과 대장암, 당뇨, 치매, 뇌졸중과의 상관성?

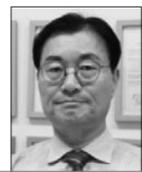
**옛** 날부터 치아는 오복(五福) 중에 으뜸이라 했다. 일반서민들이 소박하게 원했던 오복이라 함은 1.치아가 좋은 것 2.자손이 많은 것 3.부부가 해로하는 것 4.손님을 대접할 만한 재산이 있는 것 5.죽어서 명당에 묻히는 것을 꼽았다.

요즘처럼 위생적인 사회거주환경, 의학이 발달하지 않았던 시대에는 DNA에 저장되어 있는 생명체의 기본적인 수명을 다하기가 어려웠고, 해방 당시 만해도 우리나라 평균수명은 40세 전후에 지나지 않았다.

따라서 천수를 누리려면 잘 먹어야 했고 잘 먹는 것 중에 으뜸이 치아가 건강해야 음식을 잘 씹어 삼킬 수 있기 때문이었다.

나이를 먹어가면서 치아도 함께 강도나 기능이 떨어진다. 젊을 때는 밥 속에 들어 있는 돌도 그냥 깨물어 먹을 정도지만 40줄을 넘어가면 그 교룡이 고스란히 전해진다.

더구나 치아틈새도 벌어져 각종 음식물이 끼고, 강도도 약해져 금이 가거나 깨지기도 한다. 술, 담배를 일찍 하신 분들은 그 시기가



이 윤 희  
퍼위스포츠과학연구소 대표

훨씬 빨리 오고 이런저런 치아질환에 시달리게 된다.

기름은 본인도 모르는 사이에 치주염으로 진행되어 양치질할 때 출혈을 경험하기도 한다. 임플란트 시술과정, 기타 출혈이 진행될 때 노출된 모세혈관사이로 입안에 있는 각종 세균(주로 진지발리스균: *g. gin givalis*)이 타고 들어가 염증을 일으키고 악화시킨다. 한국성인의 약80% 이상이 치주염에 시달린다고 한다.

이렇게 입안의 세균이 모세혈관의 타고 들어가 존재하는 상태를 균혈증(菌血症: bacteremia)이라 하는데, 이런 세균이 대장이나 직장까지 흘러 들어가 장내 세균의 불균형과 장벽 기능을 교란시켜 알

을 유발하는 것을 발견하면서 연관성에 대해 관심이 증대되었다.

(Association Between Bacteremia From Specific Microbes and Subsequent Diagnosis of Colorectal Cancer. Thomas N Y Kwong, Gastroenterology. 2018 Aug.)

(Intestinal microbiota and its association with colon cancer and red/processed meat consumption, Nadine Abu-Ghazaleh, J Gastroenterol Hepatol. 2021 Jan.)

또한 치주염으로 인한 전신에 열증반응이 증가하여 인지장애, 치매의 발병위험을 증가시킨다고 보고하였다.(Inflammation as a potential mediator for the association between periodontal disease and Alzheimer's

disease. Watts A, Crimmins EM, Gatz M. Neuropsychiatr Dis Treat 2008)

여기에 더하여 균혈증이 체장으로 흘러들어가 염증을 일으켜 체장기능을 떨어뜨림으로서 동화호르몬의 분비에 이상이 생겨 장기적으로 당뇨병으로 진행될 가능성도 높다고 한다.

또한 이 세균들은 심장으로 들어가 염증을 일으켜 플라크를 형성하여 뇌혈관을 타고 뇌졸중이나 뇌경색도 유발한다고 추정하고 있다.

이렇듯 별개의 질환이나 질병으로 분류하여 진단, 치료하는 과정에서 그 원인을 추적하다보면 입안의 세균을 관리하지 못한 사소한 현상이 큰 질환으로 진행되는 원인으로 작용한다는 것이다.

일반적으로 우리가 전혀 예상하지 못했던 경미한 사안이지만 호미로 막을 것을 가래로 막거나 그 이상의 건강상 피해로 다가 온다.

평상시 음식물섭취 후 양치질은 물론 치주염이 발생하지 않도록 살균기능이 있는 입안 헹굼 제품 등의 사용도 적극 고려해야 한다.

더 나아가 정기적인 진료는 이제 필수사항으로 해야 할 것이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

상하이 봉쇄구역 통제하는 자원봉사자들



12일 중국 상하이에서 완장을 착용한 자원봉사자들이 봉쇄구역 입구를 통제하고 있다. 미 국무부는 코로나19 급증을 막기 위해 봉쇄 중인 상하이에서 자국 총영사관의 비필수 인력에 대해 철수를 명령했다.

러시아군 전차 잔해 치우는 안드라우카 사람들



11일(현지시간) 우크라이나 키이우 인근 인드리우키에서 도로 작업자들이 파괴된 러시아군 전차를 대형 트럭에 실어 치우고 있다. 우크라이나군은 전쟁 초 러시아군이 점령했던 인드리우키를 최근 탈환했다.

사설

레드라인 넘어선 북한

북한이 4년 4개월 만에 ICBM을 쏘아 올리며 이른바 레드라인을 넘어섰다. 미국의 관심이 우크라이나에 쏠려 있는 가운데, 북한이 미 본토를 사정관여하는 고강도 도발에 나선 것이다.

북한은 지난 3월 24일 평양 순안 일대에서 화성-17형 대륙간탄도미사일 ICBM을 발사했다. 이번에 쏜 ICBM은 정상 발사할 경우 미국 본토까지 날아갈 수 있다. 미사일의 정점 고도는 6,200km 이상, 비행 거리는 1,080km로 탐지됐다.

북한은 미사일 사거리를 줄이기 위해 고각 발사 방식을 택했다. 정상 발사할 경우 예상 사거리는 1만5천km 정도다. 북한이 2017년 11월 쏘아 올린 화성-15형 ICBM의 사정거리, 1만3천km를 넘어선다.

북한의 ICBM 발사가 포착된 이후 우리 군도 동해상에서 합동 지대공 미사일을 발사하며 즉각 대응에 나섰다. 지상에서 사거리 300km의 현무-2 지대

지 미사일 1발과 전술 지대지 미사일인 에이태킴스 1발을 발사했다.

해상에서는 해상-2 함대지 미사일을, 공중에선 공대지 합동정밀 직격탄도 발사했다. 우크라이나 사태 대응책을 논의하기 위해 유럽을 순방 중이던 바이든 미국 대통령은 G7 정상회의에서 기시다 일본 총리와 만나 북한의 ICBM 시험 발사를 강력 규탄했다.

한국과 일본의 안보에 대한 확고한 공감도 전달했다. 미 국무부는 신규 제재 조치도 발표했다. 북한의 미사일과 관련해 민감한 물품을 이동시킨 혐의로 제2차연과화원과 외교관 리성철 등을 추가 제재 대상에 올렸다.

중국은 정치적 해결을 강조했다. 북한은 지난 3월 20일엔 방사포 4발을 서해상으로 발사하는 무력시위를 벌이기도 했다. ICBM 발사를 유예(포라보리얼)하겠다고 스스로 했던 약속을 깨면서 한반도 정세를 격랑 속으로 몰아넣은 것이다.

백세시대 성인건강 적신호

100세 시대에 걸 맞는 건강관리가 중요하다. 나이가 들수록 소식(小食)과 규칙적인 운동이 필요하다. 그러나 실제로 건강관리에는 소홀히 하는 사람들이 많다. 균형 잡힌 식사, 충분한 수분 섭취, 적절한 운동만이 건강 유지와 비만을 예방할 수 있다.

누구나 '베베로'와 같이 날씬해 지기를 희망한다. 그러나 '배불뚝이' 풍모가 늘어나고 있다. 과식과 운동 부족으로 특히 배불뚝이 남성이 많다. 비만은 만병의 원인이다. 흡연율과 음주율도 여전히 많다.

최적의 건강 상태를 유지하고 질병을 예방하기 위해서는 몸에 도움이 되는 영양소 섭취가 중요하다.

다양한 식품을 매일 필요한 만큼 섭취하여 균형 잡힌 식사를 유지해야 한다.

소식다작(小食多嚼)으로 음식은 적게 먹고, 잘 씹어 먹어야 한다. 식사는 전체 포만감(飽滿感)의 80% 정도만 먹는 것이 좋다. 배가 불러 허리를 풀기

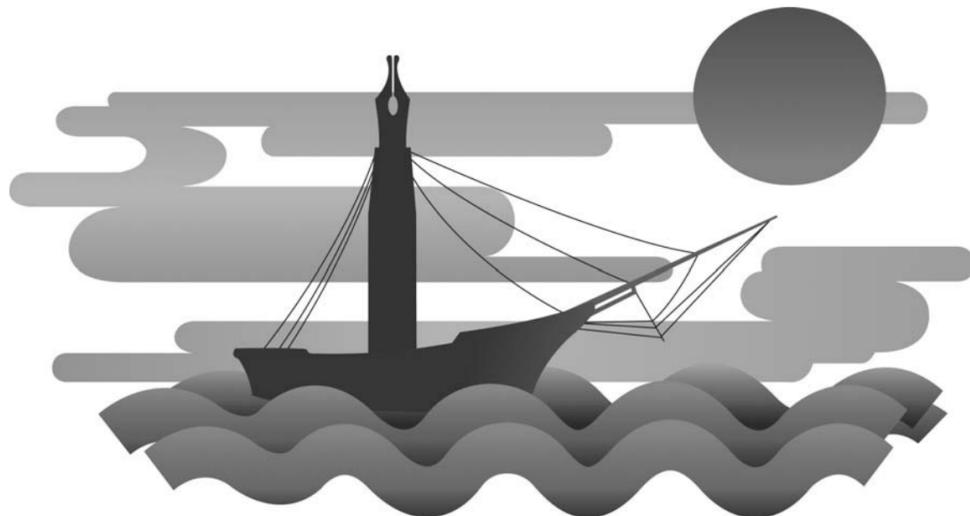
전에 수저를 놓아야 한다. 그리고 규칙적인 운동이 필수다. 하루 30분씩 1주일에 5일 이상 걸어야 한다. 소차다보(小車多步)로 자동차를 적게 타고 많이 걸어야 한다. 그제야만 고혈압과 당뇨병을 예방할 수 있다.

양생(養生)이란 '삶을 기른다'는 뜻이다. 신체의 균형을 깨뜨리지 않고 음양(陰陽)과 생리 균형을 유지하기 위한 노력을 말한다.

삼생(攝生)이라고도 한다. 건전한 심신(心身)의 단련으로 질병을 물리치고 몸과 마음을 자연의 이치대로 살아가는 방법이 중요하다.

오래 사는 것만이 능사가 아니다. 건강하게 오래 사는 것이 진정한 행복이다. 요양병원에서 몇 년씩 살아가는 것은 오히려 불행이다. 가족들까지 힘들게 한다. 나이가 들수록 건강 챙기기 필요하다. '건강백세'는 말로만 외친다고 되는 일이 아니다. '988234 - 구구팔팔이삼사'를 기억하면서 살아가자.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.