

“비만, MBTI처럼 유형별 맞춤형 치료”

(성격유형검사)

365mc 앱 ‘스마트 식사일기’ 활용
3만여명 식단 데이터 940만개 달해
“국민의 건강 증진에도 기여 기대감”

전 세계적으로 비만은 심각한 사회문제다. 그동안 비만이 암, 심혈관질환, 당뇨병, 치매 등 다양한 질환과 관계가 있다는 많은 연구결과가 나왔다. 우리나라의 경우 2018년 국민건강보험공단이 발표한 자료에 따르면 비만으로 소요되는 사회경제적 비용이 11조 4000억 원이 넘는다. 비만 문제를 해결하는데 꼭 해야 하는 가장 기본적이고 핵심적인 방법은 식습관 개선이다.

최근 효과적인 비만치료를 위해 사람들의 식습관을 분석해 유형화하는 연구가 일선 전문진료기관과 대학의 공동 프로젝트로 시작돼 관심을 끌고 있다.

●유형별 데이터 기반 비만 예방·관리

비만 전문 진료기관인 365mc네트웍스는 최근 서울대 식품영양학과 이정은 교수 연구팀과 ‘맞춤형 비만치료를 위한 식습관 유형 분석’ 연구를 위한 업무협약을 맺었다. 비만 성인의 식습관 및 생활습관을 유형화하고 이에 따른 신체계측치의 변화를 살피는 작업이다.

쉽게 말해 최근 몇 년간 유행하고 있는 성격유형검사인 MBTI 테스트처럼 비만을 유형별로 나누는 연구다. 정신분석학자 칼 융의 심리유형론을 토대로 개발된 MBTI 테스트는 4가지 기준에 따라 사람을 16가지 심리유형 중 하나로 분류한다. MBTI 테스트의 장점이자 매력은 일상적인 활동이나 취향에 대한 질문을 통해 성향을 알기 쉽게 분류했다는 점이다.

즉 ESFP, ISFJ, ESTP 등 MBTI 16가지 유형에 해당하는 알파벳 4자 조합을 들으면 누구나 성격유형을 알 수 있다.

365mc네트웍스와 서울대의 연구 역시 음식과 식생활에 대한 사람의 취향과 행동방식, 습관을 분석해 카테고리별로



365mc가 고객을 대상으로 진행하는 식이영양상담. 스마트 식사일기를 통해 기록한 식단 및 식습관이 개인별 맞춤 식단을 구성하는데 중요한 자료가 된 사진제공 | 365mc



365mc네트웍스와 서울대의 공동연구 협약식. 이정은 서울대 식품영양학과 교수(왼쪽)와 김남철 365mc네트웍스 대표이사. 사진제공 | 365mc

유형화하는 작업이다. 이렇게 파악한 데이터를 바탕으로 비만 예방 및 관리를 체계화할 수 있을 것으로 기대하고 있다.

365mc네트웍스와 서울대 이정은 교수 연구팀은 앞으로 설문조사, 식사일기 데이터 분석 등을 통해 연구를 진행한다. 구체적으로 비만과 연관된 성별, 연령, 교육 수준 등 다양한 인구사회학적 변수를 비롯해 생활습관, 질병이환력, 심리상태 등을 분석할 수 있는 설문조사를 실시한다.

또한 365mc가 운영하고 있는 스마트

식사일기 애플리케이션으로 축적된 다양한 식사일기 데이터를 분석한다.

이정은 서울대 식품영양학과 교수는 “특정 식습관 유형이 비만의 위험요인이라고 여겨지는데 지금껏 식습관을 유형화하고 비만요인과 결부해 분석한 연구는 거의 없었다”며 “이번 연구를 통해 비만 예방 및 관리, 나아가 국민의 건강 증진까지 기여할 수 있으리라 기대한다”고 밝혔다.

●365mc의 ‘식사일기 데이터’ 활용

이번 공동연구에서 특히 주목할 부분은 식습관 유형화를 위한 핵심 기초 데이터로 활용하는 365mc의 ‘스마트 식사일기’ 자료이다.

‘스마트 식사일기’는 2017년 출시한 365mc의 고객맞춤형 모바일 애플리케이션 서비스다. 지난해 12월 말까지 앱 등록자가 3만7345명, 식단 데이터는 939만9202개를 확보하고 있다. 이 앱은 등록자가 식단, 간식, 물 섭취, 약 복용, 배변 여부를 일자별로 기록할 수 있다. 이를 통해 총 섭취 칼로리와 음식을 분석한다.

이미 365mc는 스마트 식사일기에 고객들이 등록한 유효 데이터를 활용해 식사 유형을 분석하고 있다. 식사일기 데이터를 바탕으로 서울, 인천, 대전, 대구, 부산 등에 있는 365mc의 식이영양위원회 소속 영양사가 식이처방전을 수술 고객에게 발행하고 있으며 식습관, 생활습관을 개선할 수 있도록 지원하고 있다.

또한 지난해 5월에는 식단사진 공유 서비스인 ‘모두의 식단, 인식단그림’도 출시해 같이 운영하고 있다. 자신의 식단 사진을 찍어 공유하면 전문 식이영양사로부터 식단에 대한 분석 및 조언을 받아볼 수 있는 서비스다. 스마트 식사일기 서비스 이용자는 누구나 이용할 수 있다.

365mc네트웍스 김남철 대표이사는 “식습관은 개인마다 다르며 좀처럼 바뀌지 않는 패턴화된 식이행동 양식”이라며 “식습관 패턴을 타입별로 유형화한다면 각 유형에 맞는 최적화된 비만 치료 방법을 적용할 수 있을 것”이라고 말했다.

김재범 기자 oldfield@donga.com

“척추관협착증, 비수술 치료가 답이다”

건강올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

신체의 노화로 인해 찾아오는 퇴행성 질환은 자주 사용하는 부위에 많이 발병한다. 특히 상체를 지탱하고 척수를 보호하는 척추는 퇴행의 속도가 빠르게 진행된다. 장시간 앉아있는 생활 습관, 구부정하거나 다리를 꼬는 등의 잘못된 자세로 퇴행성 척추 질환의 발병 연령이 점차 낮아

지는 추세다.

허리 통증을 흔히 디스크의 문제라 생각하지만, 2011년 이후 연평균 7만 명씩 환자가 증가하고 있는 척추관협착증의 가능성도 매우 높다. 척추관협착증은 척추신경을 둘러싸고 있는 척추관이 좁아져 신경을 압박, 통증을 유발하는 질환으로 허리 통증과 허벅지, 종아리, 발끝 등이 저리고 당기는 고통을 수반한다.

척추관협착증은 척추내시경 신경감압술(PSLD)로 치료받는 것을 추천한다. 척추내시경 신경감압술은 최소 침습, 절개로 정상 근육 및 관절을 최대한 보호하고 기저질환자, 만성질환자도 전신 마취에 대한 부담 없이 시술받을 수 있는 비수술 치료이다. 척추내시경 신경감압술은 초소형 내시경을 통해 정밀하게 병변을 찾아 제거하고 좁아진 척추관의 신경 통로를 넓히는 치료법이다.

근육이나 신경 손상이 우려됐던 기존 외과적 수술에 비해 안전하고 합병증 발생

위험도 낮다. 1~2일간의 짧은 입원으로도 일상생활에 복귀할 수 있어 수술적 치료가 부담스러웠던 환자들에게 좋은 선택지가 될 것이다. 척추가 우리 몸에서 담당하고 있는 역할이 막중한 만큼 수술은 최후에 고려하는 것이 바람직하다. 전신 마취와 출혈, 감염 등 체력적으로 수술을 이겨내기 힘든 고령층의 경우 더욱 비수술 치료가 권장된다.

강남YK병원

공성주 대표원장(신경외과 전문의)



골퍼 최혜진, 팬카페와 고려대의료원에 기부



프로골퍼 최혜진(오른쪽)이 팬카페 회원들과 모은 자선기금을 김영훈 고려대 의무부총장에게 전달하고 있다. 사진제공 | 고려대의료원

KLPGA 골프스타 최혜진과 그의 팬카페 회원들이 고려대의료원(의무부총장 겸 의료원장 김영훈)에 자선금 3000만 원을 전달했다. 최혜진은 바쁜 경기 일정에도 기부와 나눔에 많은 관심을 기울여 왔으며 팬카페 회원들과 함께 2년간 ‘최혜진 버디 기금’을 적립했

다. 이번 자선기금은 최혜진이 2000만 원, 팬카페 회원들이 1000만 원을 모아 기부했다. 기금은 경제적으로 어려운 환자들을 위해 사용된다.

편집 | 한민규 기자 slopspe@donga.com

박경호의 운수 좋은 날

1월 6일 (목) 음력: 12월 4일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

 쥐	행운색: 흰색 길방: 서	 소	행운색: 흰색 길방: 서	 호랑이	행운색: 검정 길방: 북	 토끼	행운색: 검정 길방: 북	 용	행운색: 흰색 길방: 서	 뱀	행운색: 노랑 길방: 중앙
사람의 턱과 같은 운기의 날이다. 사람은 턱을 움직이면서 음식을 씹어 먹고 육신을 기른다. 이처럼 턱은 만물을 기르는 역할을 한다. 그러나 병이나 화 또는 입을 통해 들어오고 나간다. 구설수나 과식으로 인한 소화불량을 주의하라. 무슨 일이나 엇갈리고 배반되어 잘 들어맞지가 않는다. 주위의 모든 사람이 차가운 시선을 보내고 팔방이 꽉 막힌 상태이다. 당장은 힘들어도 차츰 나아지는 운세이나 자포자기에 빠져 협력자에게 배반당하는 일이 생길 수 있다. 평화로운 생활을 하던 사람이 안전한 생활에 젖어 물질적으로 파탄이 오거나 정신적으로 퇴폐적인 생활을 하게 될 때이다. 하지만 부패와 혼란의 시기는 동시에 혁신, 신생의 시대라 할 수 있다. 이때를 심기일전의 기회로 삼으라. 의욕이 충만한 가운데 자신의 일이나 문제 등이 현실로 돌입되는 시기이니 현 상황에서 확장이나 변화를 시도하기 위하여 과감한 행동이 따라야 하며 너무 주위를 의식할 필요는 없다. 발여놓은 일을 마무리 짓고 싶어진다. 문명이 과도하게 진보하면 퇴폐의 미를 좋아하게 되어 마침내 소박한 생명력을 잃고 만다. 개인에게 있어서는 외면만을 치장하고 내면적인 깊이를 잃고 만다. 매사 외견상의 화려하고 성대한 것에 사로잡히지 말고 신중해야 한다. 의욕이 너무 앞서거나 물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾도록 하라. 한편 변화의 과정에 있어서 독자적인 행동보다는 인간적 유대관계에 마음을 쓰는 것이 유리하다. 신변에 가까운 일은 성취된다.											
 말	행운색: 노랑 길방: 중앙	 양	행운색: 흰색 길방: 서	 원숭이	행운색: 노랑 길방: 중앙	 닭	행운색: 노랑 길방: 중앙	 개	행운색: 흰색 길방: 서	 돼지	행운색: 청색 길방: 동
어떤 일에서 다른 일로 바뀌어지는 운기의 날이다. 그러나 개혁을 급격히 행하기는 어려우며 서두르면 실패를 초래할 수도 있다. 신념을 가지고 끝까지 계속함으로써 좋은 결과가 얻어질 것이다. 거래에서 큰 건수가 들어온다. 창고에 곡물이 산과 같이 쌓여 있는 운기이다. 대망을 품은 자는 먼저 힘을 쌓아두지 않으면 안 된다. 위협이나 장애도 당당히 극복해 나갈 수 있다. 비교적 안정된 때이므로 과거의 경험을 바탕으로 향후의 계획을 세우고 착수하라. 뜻을 달고 배가 물위를 가는 기운으로서 밖을 향해 큰 기운을 발산하고 대사업을 이룩해 가는 시기이다. 이제까지의 불운을 만회하고 격정이나 번민에서 해방되는 때이다. 하지만 너무 대만하다보면 모처럼의 행운도 놓치게 된다. 자칫 인간관계에서의 트러블로 인해 곤고한 지경에 놓이게 되며 그로인한 심리적인 갈등과 마찰로 의욕이 저하될 우려가 있다. 한동안의 안정으로 다소 여유를 얻으며 생각지 않은 만남이 연출된다. 지출이 많을 때이다. 자제하라. 문서에 따르는 변화에서 명예가 따르나 과욕을 부리면 형상 일이라 도리어 구실이 뒤따르는 경향이 있다. 명예, 문서적인 측면에 신중을 기하여 결여된 부분이 없는가를 확인하고 행동에 옮겨야 한다. 처음은 불안하다. 되도록 무리를 하지 말고 쉬운 길을 골라서 식견 있는 사람의 의견에 귀를 기울이는 것이 중요하다. 함부로 나아가지 말고 자기 몸을 돌아보고 인덕을 연마하며 위험한 때가 지나갈 기다려야 한다. 운이 막혔으니 바라지 말라.											

세계 첫 바르는 비타민C ‘비타브리드’
현대바이오 “CMG제약에 독점 공급”

현대바이오는 CMG제약과 세계 최초로 개발한 바르는 비타민C인 ‘비타브리드’에 대한 독점판매 및 공동마케팅 계약을 맺었다.

현대바이오는 앞으로 CMG제약의 국내 종합병원, 클리닉, 약국, 대형마트, 온라인몰 등의 유통망에 비타브리드 제품을 공급한다. 또한 비타브리드 기술을 활용해 개발한 림프 크림, 세럼 등 스킨케어 제품과 샴푸, 린스, 헤어토닉 등을 국내에서 CMG제약에 독점공급할 예정이다. 특히 여성 탈모연구가 최근 급증하는 것에 주목해 산후조리원과 병의원, 약국 등을 통해 여성 탈모시장을 집중 공략한다.

차바이오그룹 계열사인 CMG제약은 자체개발한 필름형 발기 부전 치료제를 바탕으로 매년 높은 성장세를 기록하고 있다. 차바이오그룹은 산하에 5개 차병원을 비롯해 연구검진센터 5개, 의과 및 일반대학 4개, 연구소 15개, 제약 관련 계열사 7개, 투자사 등이 있는 종합메디컬 그룹이다.

‘비타브리드’는 비타민C의 낮은 흡수율을 개선한 기능성 화장품으로 비타민C를 피부 깊숙이 전달하고 12시간 동안 살아있게 만든 게 특징이다. 미국재료학회(MRS)와 미국화학협회(C&EN)가 세계 8대 기술로 선정했고, 네이처지에도 소개된 최진호 전 이화여대 석좌교수의 ‘유무기 전달체 기술’로 만든 코스메슈티컬 제품이다.

한편, 현대바이오는 약물전달체 기술을 보유한 바이오 전문기업으로 숙주표적 항바이러스제 CP-COV03를 개발해 현재 코로나19 임상1상 2회차 투약을 완료했다. 1월말까지 임상2상을 신청할 예정이다.

김재범 기자 oldfield@donga.com

골퍼 최혜진, 팬카페와 고려대의료원에 기부



프로골퍼 최혜진(오른쪽)이 팬카페 회원들과 모은 자선기금을 김영훈 고려대 의무부총장에게 전달하고 있다. 사진제공 | 고려대의료원

KLPGA 골프스타 최혜진과 그의 팬카페 회원들이 고려대의료원(의무부총장 겸 의료원장 김영훈)에 자선금 3000만 원을 전달했다. 최혜진은 바쁜 경기 일정에도 기부와 나눔에 많은 관심을 기울여 왔으며 팬카페 회원들과 함께 2년간 ‘최혜진 버디 기금’을 적립했

다. 이번 자선기금은 최혜진이 2000만 원, 팬카페 회원들이 1000만 원을 모아 기부했다. 기금은 경제적으로 어려운 환자들을 위해 사용된다.

편집 | 한민규 기자 slopspe@donga.com

오늘의 날씨 6일(목)

서울	10/0	인천	0/0	춘천	0/0
	-5 4		-4 2		-8 5
강릉	20/0	대전	10/0	전주	20/0
	1 9		-5 6		-4 6
광주	20/0	대구	60/0	부산	60/0
	-2 7		-2 8		3 10
창원	60/0	제주	20/0	지역	강수 확률 (오전/오후)
	1 9		5 8	날씨	최저 최고기온 C