

# 해 외 의 학 정 보



## 文明病은 어릴때 習慣서 비롯

— 天然식품섭취 · 적당한 運動필요 —

고혈압, 동맥경화증 등의 문명병을 퇴치하기 위해서는 어렸을때부터 식생활등에 대한 올바른 습관을 들여야 하는 것으로 지적되고 있다.

세계보건기구(WHO)가 퍼내는 건강전문지 월드 헬스는 英國의 성인들 거의 대부분이 시달리고 있는 충치를 비롯, 동맥경화증 판상동맥질환, 비만, 고혈압, 탈장, 결장암 등 많은 질병이 나쁜 식생활과 관련된 대표적인 것들이라고 지적하고 이러한 질병의 상당부분이 어렸을때부터의 예방조치가 요구되는 대상들이라고 강조했다.

이 잡지는 크게 보아 제2차 세계대전 이후 선진국에서는 천연식품소비감소, 가공식품 소비증가 등의 현상과 함께 식생활의 내용물의 구성은 대강 탄수화물 45%, 지방 43%, 단백질 12%로 정착되었다고 밝혔다.

음식물과 관련된 질병중 가장 중요한것은 고혈압. 성인들의 질병을 치료하는 의사들은 흔히 고혈압증세를 발견하게 되는데 최근엔 어린이환자들에게서도 고혈압증세가 가끔 발견된다고 이 잡지는 전했다.

고혈압의 원인은 지금까지 조사결과 유

전인자가 가장 중요하나 과다한 염분섭취 등 환경적 요인도 큰 작용을 하는 것으로 밝혀지고 있다.

식생활과 관련된 문제의 하나인 비만도 선진국에서 어렸을때부터 유의해야 할 대상이다.

선진국의 식생활 형태는 높은 열량을 갖고 있는 음식을 많이 섭취하게 되어 있는데 자동차가 많이 실현돼 있는 선진국의 편리한 생활은 몸의 움직임을 많이 요구하지 않아 열량소모를 별로 필요로 하지 않기 때문에 사람들은 언제나 과식상태가 되기 쉽다는 것.

이 잡지는 비만은 성인이 되었을 때 보다 유년기에 치료하기가 더 용이하므로 역시 어렸을 때 부터 관심을 가지고 대처하는 것이 필요하다고 말했다.

비만은 당뇨병이나 관상동맥질환등 심각한 질병을 유발하지만 이러한 증병들을 유발하기에 앞서 호흡기질환이나 정형외과적인 병도 일으킨다고 이 잡지는 덧붙였다.

이 잡지에 따르면 비만은 생리적인 식욕의 왕성함 때문에도 가인하지만 심리적인 요소가 식욕을 자극하는 수도 있어 비만의 원인은 결국 심리적인 요소에도 잇닿아 있다.

어른들의 경우는 의기소침이 과식을 유발하는 수가 많으며 어린이들의 경우는 나쁜 가정환경에서 비롯되는 정서불안 때문에 과식하는 사례가 허다하다는 것.

산업화에 따른 생활양식의 변화는 자주 정서심리적 문제를 야기시키고 이러한 현상은 어린이들에게 과식→비만 생화학적 이상이라는 연쇄반응을 일으키므로 유년시절부터의 문제해결접근 시도가 더욱 더 중요한 것으로 지적됐다.



# 人体内的 알루미늄축적이 原因

노인성치매 - 알츠하이머病

노인성치매의 하나인 알츠하이머病이 인체내에 축적된 알루미늄 때문이라는 이론이 더욱 확실해지고 있다.

英國의 신경내분비선 전문가 제임즈 에드워드슨 교수를 반장으로 한 알츠하이머 병 연구반은 최근 알츠하이머병과 알루미늄과의 관련성을 더욱 뒷받침하는 증거를 찾아냈다고 UPI 통신은 전한다.

알츠하이머병이란 신경계 섬유외 병변이나 피질경화등을 특징으로 하는 노인들에게 나타나는 질환으로 기억감퇴, 인격변화등을 일으킨다.

이 질환은 초로성 반점도 나타나게 하는 것으로 알려져 있다.

의학전문지 랜시트誌에 기고한 글에서 에드워드슨 교수등은 그동안 알츠하이머 병 증상을 보이고 있는 환자의 뇌를 검사한 결과 뇌의 미세한 부분에서 소량의 알루미늄과 규소를 발견했다고 밝혔다.

이들 연구반은 알츠하이머병을 유발 하는 것으로 확실시되는 알루미늄은 주로 인체에 섭취되는 음식과 물에 의해 축적된다고 주장했다.

즉 사람은 매일매일의 식생활에서 상당한 양이 금속성분을 섭취하는데 대부분의 사람들은 섭취된 금속을 전량 자체 처리하지만 어떤 사람들은 흡수된 금속을 제대로 소화·배설해 내지 못해 체내에 축적시키게 된다는 것.

연구자들은 그러나 이러한 알루미늄은 알루미늄담비 등 가정에서 쓰이는 알루미늄

냄계 주방도구로부터는 거의 흡수되지 않으므로 이들 주방도구들은 아무 문제가 없다고 부연했다.

알츠하이머병은 英國에서는 『소리 없는 유행병』이란 이름으로 불리우고있으며 英國내에서만도 수십만의 노인들이 이 병에 시달리고 있다.

에드워드슨 교수등 연구자들은 알루미늄이 알츠하이머병을 일으킨다는 점에 대해서는 더이상 의심하지 않고 있으며 이젠 신체의 어느 부위에 금속이 가장 밀도 높게 집중축적되는가 하는 문제에 관심을 집중시키고 있다.

알루미늄의 독성이 알츠하이머병의 요인일 것이라는 견해는 10년전부터 제기되어 왔다.

그동안 이러한 알루미늄 관련설에 대해서는 많은 보고서들이 발표돼 상당한 논란을 일으켰다.

일부 학자들은 알루미늄의 관련설을 인정하면서도 그러나 알루미늄이 결정적인 역할을 하는것은 아니라는 조심스런 주장을 내놓기도 했었다.

그러나 이번 제임즈에드워드슨 教授를 반장으로한 「알츠하이머」病 연구소의 연구결과를 종합해 볼때 「알츠하이머」病이 주로 인체에 섭취되는 음식과 물에 의해 축적된 「알루미늄」 때문에 기인한다는 것이 확실해졌다 할 수 있을것이다.