



고혈압환자, 뇌졸중 위험 2~3배

뇌혈관질환예방책에 대해 검토하고 있는 일본 노동성연구반의 久保田基夫 의사가 그간 일본 전국의 48개 병원의 협력을 얻어 철저히 조사한 뇌혈관장애의 리스크팩터 연구성과의 일부를 요코하마시에서 열린 일본뇌졸중학회 총회에서 최근 보고했다.

조사는 20~70세의 초발 뇌혈관질환 환자 5백2예(지주막하출혈 1백55예, 뇌내출혈 1백58예, 뇌경색 1백89예)를 대상으로 한 케이스 콘트롤연구로, 환자 및 의사의 회답을 종합적으로 분석했다.

이에 따르면 합병증 가운데서도 고혈압인 사람은 모든 뇌졸중에 대해 건강한 사람보다 리스크가 2~3배 높고 당뇨병인 사람은 뇌경색 리스크가 2.8배 높았다. 또 음주(매일 술을 마시는 사람)는 뇌내출혈 리스크가 1.6배 높고 흡연자는 지주막하출혈과 뇌경색 리스크가 약 1.5배 높았다.

발증전 1주 동안에 특히 많았던 리스크인자를 신체의 상태(피로, 초조, 의욕상실), 수면(잠을 잘 못 이른다. 수면부족), 업무(아침출근, 잔업, 휴일출근, 일을 집에 가지고 온다)로 구분해 검토한 결과, 뇌내출혈은 신체의 상태, 업무의 인자를 갖는 사람이 건강한

사람보다도 1.3배, 1.6배 각각 유의하게 일어나는 것이 인정됐다.

보고와 관련해 久保田씨는 뇌졸중을 예방하기 위해서는 종래부터 알려졌던 합병증만 콘트롤할 것이 아니라 음주·흡연도 포함한 생활습관이나 피로시의 대책에도 눈을 돌릴 필요가 있다고 강조했다.

술·담배·식사습관이 결장암 유발의 주원인

흡연, 음주 및 식사습관이 결장암과 관련있음을 또다시 입증하는 새로운 2개의 연구보고서가 공개됨으로써 주목되고 있다.

결장암에 관한 이 세 보고서들은 2월 14일 발간된 미국립암연구소 전문지 최신호에 게재됐다.

이 두 보고서중 결장암과 알코올·식사습관간 관계에 관한 것은 하버드 의과대학의 에드워드 조바누치 박사가, 그리고 종종 결장암의 전조가 되는 결장직장 폴립과 흡연·알코올간 관계에 관한 것은 텍사스대학의 마리아 엘레나 마르티네즈 교수가 작성했다.

조바누치 연구팀이 DNA메틸화로 불리는 일종의 생화학 과정을 연구한

결과, 과일·채소 및 단백질 함유식품은 메틸화에 기여하나 술을 같이 먹으면 이같은 메틸화가 봉쇄되는 것으로 밝혀졌다. 동물실험결과에 따르면, 메틸화의 감소가 암세포 활동을 고무할 가능성이 있는 것으로 나타났다.

지난 86년 40~75세의 건강한 남성 약 4만8천명을 대상으로 이들의 음주·식사패턴을 비교 조사한 한 보고서에 따르면 이들중 2백5명이 6년후 결장암에 걸린 것으로 나타났다.

과일이나 채소, 그리고 단백질 함유 음식을 적게 먹고 하루 2잔 이상의 술을 마시는 사람들은 지방섭취나 운동 등과 같은 다른 위험요인들에 상관없이 결장암 발생위험이 그렇지 않은 다른 사람들에 비해 훨씬 높은 것으로 나타났다.

이 보고서는 그러나 술을 적당히 들면서 과일, 채소와 단백질이 많이 든 음식을 많이 먹으면 결장암 위험이 없는지도 모른다고 말했다.

한편 마르티네즈 보고서는 흡연과 음주를 모두 즐기는 사람들은 나이 35세 이후 결장직장 폴립을 일으킬 위험이 3백21%나 높은 것으로 나타났다고 경고했다.

이 보고서는 그러나 흡연이나 음주 중 하나만 하거나 전혀 하지 않는 사람들의 경우는 그같은 위험이 훨씬 낮다고 밝혔다.

美암협회에 따르면, 올해중 약 13만8

천명의 미국인들이 새로이 결장암이나 직장암에 걸리게 되고 약 5만5천명이 목숨을 잃게 될 것으로 예상되고 있다.

하루 30분씩의 가벼운 운동도 큰 효과

한 곳에서 땀짜달짝 앓는 것이 고질화된 사람들이라도 하루에 적어도 30분씩 가벼운 운동을 하는 것만으로도 상당한 운동효과를 볼 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

일단의 미국 의학 전문가들은 2월 14일 여러 유형의 운동과 그 효과에 대한 조사결과 속보(速步) 등과 같은 가벼운 운동을 반복해 하루 총 30분간만 해도 일주간 세차레 강도 높은 운동을 하는 것과 다름없는 운동효과를 낼 수 있는 것으로 나타났다고 말했다.

이들은 이번 조사결과로 미국인들이 소파나 의자에 가만히 앉아 지내는 시간을 보다 줄이고 몸을 움직이는 시간을 늘리도록 고무하게 되기를 바란다고 말했다.

최근 다른 전문가들은 주당 세차레 이상 강도높은 운동을 20분에서 60분간 하는 것이 몸에 이롭다고 권고한 바 있다. 

