



## 간단한 노인성 불구 예진방법 개발

노인들에게 걷기, 일어서기, 앉기 등의 간단한 신체적 움직임을 요구하는 검사만으로도 이들중 4년내로 거동을 못하게 될 사람을 상당히 정확하게 가려낼 수 있다는 조사보고서가 나왔다.

미국립노인병 연구소 연구진은 뉴잉글랜드 저널 오브 메디신지 최신호에 게재된 보고서에서 아이오와주 거주 77세 이상 남녀노인 1천1백22명을 대상으로 조사한 결과 신체검사에서 낮은 점수를 받은 사람들이 최고점수를 받은 사람들보다 불구가 될 가능성이 5배나 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

이 보고서는 이같은 검사로 “前임상 불구단계 노인들”을 가려냄으로써 이들이 수년후 심각한 불구가 되는 것을 사전에 막아줄 수도 있는 적절한 요법이나 기타 의학적 혜택을 받을 수 있게 됐다고 강조했다.

이 연구진을 이끈 잭 거렐닉 박사는 UPI와의 인터뷰에서 이같은 검사가 노인들의 생활의 질을 높이는데 커다란 도움을 주게 될 것이라면서 “의사들이 이같은 검사를 통해 노인들의 신체기능저하를 예의주시하여 적절한 시기에 의학적으로 개입할 수 있을 것”이라고 말했다.

이 조사에 참가한 노인들중 조사 실시 첫해에 불구가 된 사람은 한명도 없었으나 4년후 약 20%가 도움없이 계단을 오를 수 없거나 약 8백m도 걷지 못하게 된 것으로 나타났다.

이들중 약 10%는 불구의 정도가 특히 심해 도움없이 목욕이나 변소사용, 침대에서 의자로 이동하기, 한 방에서 다른 방으로 걸어가기 등 일상적 신체 활동을 할 수 없게 됐다.

거렐닉 박사는 65세이상의 미국인들중 약 20%가 신체기능 악화로 혼자 사는데 어려움을 겪고 있으나 요양소 입주 노인들은 5%에 불과한 실정이라고 말했다.

그는 이어 미국이 앞으로 20년내로 노인인구의 ‘폭발적 증가’에 직면할 것으로 전망되고 있음에도 노인병 연구는 아직도 유아단계에 머물고 있다고 비판했다.

## 도로 교통사고 사망자 30%가 슬매문

호주에서 불법 마약사용으로 인한 사망률이 10년전 ‘전국마약전략’이 도입된 후 6% 늘어났다고 정부가 밝혔

다.

‘호주의 마약남용 통계’라는 제목의 보고서는 그러나 가장 위험한 마약은 불법적인 마약이 아니라 합법적인 것, 즉 담배와 술이라고 지적했다.

이 보고서는 마약남용이 호주에 끼치는 손실은 치료와 생산성 손실, 교통사고 등을 고려할 때 연간 약 1백억달러에 이르는 것으로 추산된다고 말하고 알코올남용 만으로도 1990년에 약 50억달러의 손실을 끼쳤다고 덧붙였다.

35세 이하의 사람들에게 알코올은 마약관련 사망의 최대 원인이며 35세 이상의 사람들에게 담배는 어느 다른 마약보다 더 많은 사망자를 내고 있다.

보고서는 또한 1992년에 마약과 관련된 원인으로 사망한 2만6천3백명의 호주인 가운데 72%가 과다흡연으로 죽었으며 25%는 과음으로 목숨을 잃었다고 말했다.

보고서는 같은 해 도로교통사고로 죽은 사람의 30%가 술때문이었다고 말하고 호주인들은 그들의 전체 지출액의 3.5%를 술에 소비하고 있다고 밝혔다.

## 美의사, 덜 먹어도 체중 줄지 않는다고 지적

덜 먹어도 체중은 줄기 어렵다는 연구결과가 나와 다이어트 효과에 대한

의문이 사실로 확인됐다.

미국 록펠러대학 연구팀은 의학전문지 뉴 잉글랜드 저널 오브 메디신 최신호에 발표한 연구보고서에서 식사량을 줄이면 이에 대응하여 인체의 대사시스템도 칼로리를 덜 연소시킨다는 사실이 밝혀졌다고 말했다.

다이어트로 체중 줄이기가 어렵고 일단 체중을 줄이더라도 이를 유지하려면 운동량을 지속적으로 증가시켜야 하는 이유가 바로 이 때문이라고 이 연구보고서는 지적했다.

이 보고서는 식사량을 줄여서 체중이 10% 정도 떨어지면 이를 보상하기 위해 인체의 대사율이 15% 저하되면서 칼로리연소량도 떨어지며 이와 반대로 과식으로 체중이 10% 늘면 반사적으로 대사기능이 항진되면서 칼로리연소량이 16% 증가하는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

이 보고서는 일반사람들은 비만이 과식 때문이라고 믿고 있지만 이러한 “과식론”은 실제 나타난 증거와는 일치하지 않는다고 지적하고 이는 인간의 대사체계에 칼로리연소량을 미조정하는 어떤 “한계점”이 있다는 오랜 학설을 확인해 주는 것이라고 말했다. [2]

