

**흡연, 많은 질병 일으켜**

**흡연**은 암(癌), 호흡기질환, 심혈관(心血管)질환, 소아(小兒)질환 등 대략 25가지의 병을 일으키는 것으로 밝혀졌다.

세계보건기구(WHO)는 흡연과 건강에 관한 종합통계보고서를 통해 이같은 사실을 밝히고 흡연이 유발하는 질환 가운데 암 종류만도 폐암(肺癌), 구강암(口腔癌), 인두암(咽頭癌), 췌장암, 후두암, 방광암, 신장암 등 8가지라고 밝혔다.

이 보고서는 흡연은 또 폐결핵, 폐렴, 독감, 기관지염, 폐기종, 천식, 만성기도장애와 같은 호흡기질환과 류마티스성 심장질환, 고혈압, 폐성 심장질환, 뇌혈관질환, 동맥경화, 대동맥류와 같은 심혈관 질환을 일으킨다고 밝혔다.

이밖에도 흡연은 체중미달아, 신생아호흡장애증후군, 유아 급사증후군 등 소아질환도 유발한다고 지적했다.

이 보고서는 이어 이와 같이 흡연으로 발생하는 각종 질환으로 사망하는 사람은 연간 3백50만 명에 이르고 있으며 2020년대에 가면 이 숫자가 1천만 명으로 늘어날 것으로 예상된다고 밝혔다.

2020년대에는 흡연으로 인한 사망자가 전체적인 사망자 가운데 차지하는 비율이 12%로 높아져 에이즈, 임신·출산, 교통사고, 자살, 살인 등에 의한 사망자를 모두 합친 것보다 많아지게 될 것이라고 이

보고서는 밝혔다. 이 보고서는 10대에 담배를 피우기 시작하여 흡연이 습관화된 사람은 흡연으로 사망할 확률이 50%이며 평균수명이 22년 단축된다고 말했다.

이 보고서에 따르면 현재 세계의 흡연인구는 5세 이상 세계 인구의 약 3분의 1에 해당하는 11억 명이며 이중 8억 명이 개발도상국가들에 살고 있다. 성별에 의한 흡연비율은 남성이 47%, 여성이 12%이다.

흡연 인구가 가장 많은 나라는 중국으로 3억 명이며 이중 약 75만 명이 매년 흡연이 원인이 되어 목숨을 잃고 있다.

이 보고서에 의하면 담배를 끊었을 때 돌아오는 건강상의 이익 또한 적지 않다. 담배를 끊은 지 1년이 경과하면 심장병으로 발전하는 관상동맥질환 발생위험이 50% 줄어들고 15년이 지나면 관상동맥질환 발생률은 평생 담배를 피우지 않은 사람과 같아진다.

**직장·결장암 피하려면 우유를 마셔라**

**우유**를 많이 마시거나 칼슘 보충제를 복용하면 직장·결장암을 피할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

미국 뉴햄프셔주 레버넌에 있는 디트머스 히치코크 메디컬 센터의 존 배런 박사는 의학전문지 뉴 잉글랜드 저널 오브 메디신 최신호에 발표한 연구보고서에서 우유 등 칼슘을 많이 섭취하면 직장·결장

암의 원인이 되는 폴립이 대장에 생기는 것을 막을 수 있다고 밝혔다.

배런 박사는 6개 의료기관에서 양성폴립 절제수술을 받은 832명을 대상으로 실시한 임상실험 결과 이같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

배런박사는 이들을 두 그룹으로 나누어 한 그룹에게는 칼슘 보충제를, 다른 그룹에게는 위약을 복용하게 하고 4년간에 걸쳐 폴립 재발률을 조사한 결과 칼슘 보충제 그룹은 409명 중 127명, 비교그룹은 423명 중 159명이 한 개 이상의 폴립이 발생한 것으로 나타났다고 밝혔다. 환자 당 폴립의 평균개수도 칼슘보충제 그룹이 0.55개로 비교그룹의 0.73개에 비해 훨씬 적은 것으로 나타났다고 배런 박사는 말했다.

배런 박사는 이 결과는, 야채와 과일을 많이 먹는 사람이 적색육(赤色肉)과 지방을 많이 섭취하는 사람에 비해 대장에 이상증식이 나타날 위험이 적은 이유가 담즙산 때문이라는 사실을 뒷받침하는 것이라고 말하고 그 이유는 칼슘이 대장을 통과하는 담즙산과 결합해 이상증식의 위험을 줄여주기 때문이라고 지적했다.

미국에서는 매년 약 13만5천 명의 직장·결장암 환자가 발생하고 5만4천명이 이로 인해 사망해 직장·결장암이 암으로 인한 사망원인 중 2위를 차지하고 있다고 미국암학회는 밝히고 있다.

**“적게 먹고 체중 줄여야 오래 산다”**

**미국**의 것을 줄여야 오래 산다는 연구결과가 나왔다.

미국 로스앤젤레스 캘리포니아대학의 로이 월포드 박사는 일단의 쥐들에게 평소보다 칼로리를 절반으로 줄여 먹이고 비교그룹의 쥐들은 마음대로 먹게 한 결과 적게 먹은 쥐들이 평균수명의 절반을 더 사는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

월포드 박사는 칼로리 섭취량이 반으로 줄어든 쥐들은 56개월을 산데 비해 마음껏 먹은 쥐들의 평균수명은 38개월에 불과했다고 말했다.

월포드 박사는 그러나 사람들은 저마다 식성이 다르기 때문에 칼로리를 계산하는 것은 올바른 접근방법이 아니라고 말하고 다만 곡물, 야채, 과일을 많이 먹고 육류는 줄이는 방법을 통해 체중을 줄여 가는 것이 장수에 도움이 될 것이라고 말했다.

월포드 박사는 1991년에서 1992년까지 2년 동안 외부세계와 차단된 특수한 실험 생활권 <바이오스피어-2>에서 곡물, 야채, 과일을 주로 하고 육류는 소량으로 제한된 식사를 하며 살았던 남녀 8명은 혈압이 낮아지고 당뇨병과 심혈관 질환 위험요인들이 크게 줄어든 것으로 밝혀졌다고 말했다.

월포드 박사는 이들 중 남자는 체중이 18%, 여자는 10%가 각각 줄었다고 밝혔다. **㉔**