

정관 수술, 전립선암과 관계없어

정관 수술을 받아도 전립선암 위험이 높아지지는 않는 것으로 밝혀졌다.

미국 프레드 허친슨 암연구소의 제니트 스탠퍼드 박사는 의학전문지 '암역학-예방' 최신호에 발표한 연구 보고서에서 4년에 걸쳐 전립선암 환자 755명과 정상인 703명 등 총 1천 465명(40~64세)을 대상으로 실시한 조사 결과 정관 수술을 받은 사람이 전립선암 환자는 39.4%, 비교 그룹은 37.7%로 비슷하게 나타났다고 밝혔다.

스탠퍼드 박사는 또 정관 수술을 받은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 전립선암검사를 받을 가능성이 높다는 사실도 밝혀졌다고 말했다.

이 결과는 지금까지 발표된 연구 보고서들에서 정관 수술과 전립선암 사이의 관계가 너무 과대평가 되었음을 보여주는 것이라고 스탠퍼드 박사는 지적했다.

스탠퍼드 박사의 연구팀은 또 같은 사람들을 대상으로 비타민, 칼슘, 철, 아연 보충제를 복용하는지를 물었다.

그 결과 비타민C, 비타민E 보충제를 매일 복용하는 사람은 전립선암에 걸릴 위험이 23%, 아연 보충제를 매일 복

용하는 사람은 45% 각각 낮은 것으로 나타났다. 그러나 이러한 결과는 추가적인 연구와 확인이 필요하다고 스탠퍼드 박사는 덧붙였다.

소금 과 섭취, 비만인 심장 질환 사망 위험 증가

과체중인 사람이 평소 소금이 많이 들어 있는 음식을 섭취할 경우 심장 질환과 뇌졸중으로 사망할 위험이 크게 증가한다는 연구 결과가 나왔다.

미국 국립 심장·폐·혈액연구소(NHLBI) 연구팀은 미 의학협회지(JAMA) 최신호에서 20세 이상 성인들을 대상으로 조사한 결과 과 체중인 사람이 소금이 많이 든 음식을 섭취하면 소금을 적게 섭취한 사람보다 심장 혈관 질환으로 사망할 위험이 63%나 높은 것으로 나타났다고 밝혔다. 연구팀은 71~75년도에 미국 전역에서 행해진 건강·영양 조사(NHANES)에 참가한 1만 4천 407명 가운데 9천 485명을 추적, 분석했다. 이들 중 과 체중이었던 2천 688명 중 810명이 사망했으며 이중 214명의 사망 원인이 심장 관련 질환이었다.

연구팀이 과 체중인 사람들의 심장 질환 요인을 분석

한 결과 하루 소금 섭취량이 6g(소금 1.25 티스푼 정도) 증가할 때마다 심장 질환으로 인한 사망 위험은 61%나 증가하는 것으로 밝혀졌다.

또 과 체중인 사람이 하루 소금을 6g씩 더 섭취할 경우 뇌졸중으로 인한 사망 위험도 89%나 증가하는 것으로 나타났다.

연구팀의 폴 웨턴박사(틀레인대학)는 "과 체중은 관상 동맥을 유발하는 일반적이고 중요한 위험 요인으로 알려져 있다"면서, "심장 질환 위험을 줄이기 위해서는 체중과 소금 섭취량을 줄이는 것이 좋다"고 말했다.

좋은 건강 습관, 수명 6~9.5년 연장

립배를 피우지 않고 혈중 콜레스테롤과 혈압을 올라가게 하는 음식을 삼가하는 등 건강한 생활 습관을 유지하는 사람은 6~9.5년 수명이 연장되는 것으로 밝혀졌다.

스탬러 박사는 건강에 유익한 생활 습관을 따르는 사람을 담배를 피우지 않고, 혈중 총 콜레스테롤이 ㎎당 200㎎이하, 혈압이 80/120 사이인 사람으로 한정했다.

이 위험이 낮은 카테고리에 속하는 사람은 전체 조사 대상자의 10% 미만으로 나

타났다.

스탬러 박사는 먼저 35~57세의 남자 36만 1천 662명을 대상으로 1970년대 중반부터 16년에 걸쳐 사망한 사람의 사망 원인을 조사하고 이를 조사 시작 때 실시한 기본적인 건강 상태 평가 결과와 연관시켜 분석했다.

그 결과 '위험이 낮은' 그룹의 경우 조사 시작 때 35~39세였던 사람은 6.3년, 40~57세였던 사람은 5.9년 평균수명이 연장됐고, 모든 원인에 의한 사망 위험이 50~55% 낮은 것으로 나타났다.

스탬러 박사는 또 18~39세의 남자 1만 25명과 40~59세의 남자 7천 490명, 그리고 40~59세의 여자 6천 229명 등 3개 그룹에 대해 22년에 걸쳐 같은 조사 분석을 실시했다.

결과는 18~39세의 남자 그룹은 '위험이 낮은' 사람들이 같은 그룹의 나머지 사람들에 비해 수명이 9.5년, 40~59세의 남자 그룹은 6년, 40~59의 여자 그룹은 5.8년 각각 평균수명이 연장된 것으로 나타났다.

전체적인 사망 위험은 '위험이 낮은' 사람들이 남자는 57~58%, 여자는 40% 각각 낮은 것으로 밝혀졌다. 