

**증혈·시력 저하, 육
체적 권태감도 유발**

컴퓨터로 업무를 보거나 시간만 나면 컴퓨터 앞에 앉아 게임을 즐기는 매니아들.

컴퓨터 게임에 집중적으로 몰두하다 보면 눈에 피로가 오기 쉽다.

컴퓨터 사용에 따른 안 질환은 눈의 피로와 증혈, 시력 저하, 작업 능력을 저하가 유발되며 정신적인 피로와 두통, 육체적 권태감까지 나타나는 것이 주된 증상.무엇보다 컴퓨터나 전자 오락 기구의 화면, TV 및 영화관 스크린을 오랫동안 바라보면 이 같은 증세를 보인다.

장기간 전자파에 노출되는 것이 인체에 유해한 영향을 미친다는 발표가 나와 있지만 반대로 이를 정확히 입증하기 곤란하다는 견해도 없지는 않다.

사람에 따라 전자파가 미치는 영향이 다를 수 있고, 신체적인 문제점들이 환경적 요인에 의해서도 나타날 수 있기 때문이다. 그러나 컴퓨터를 주로 사용하는 사람이라도 몇 가지 주의할 사항만 잘 유념하면 전자파 노출을 줄이고 눈 건강은 물론 전신 건강도 잘 유지할 수 있다.

무엇보다 작업 중 적당한 휴식이 중요하다. 끊임없이 컴퓨터 앞에 앉아 있기보다는 40분 혹은 50분 작업에 10분 정도 휴식을 취하며 창밖의 먼 산이나 건물, 아파트 등을 쳐다보는 것이 눈의 피로와 가성근시 및 전자파 노출을 줄이는데 큰 도움이 된다.

안구 건조증이 심하거나 콘택트렌즈를 착용한 사람은 필요에 따라 인공누액(淚液)을 눈에 넣어 주는 것이 도움이 된다. 특히 안검염이 있다면 정기 안과 검진을 통해 증상이 악화되기 전에 적절한 치료를 받아야 한다.

전자파는 거리와 반비례하므로 컴퓨터 모니터를 최대한 멀리 떨어져 있도록 배치하고 모니터 뒤나 옆에 앉는 것도 전자파 노출을 줄일 수 있는 한 방법.

최근에 많이 쓰이는 차폐 장치도 전자파 발생량을 줄이고 눈의 피로나 건조함을 줄이는데 도움을 준다.

전자파에 관한 한 발표에 의하면 데스크톱 컴퓨터보다는 노트북 모니터의 전자파 노출이 적다고 한다.

결론적으로 말해 컴퓨터와 영상 매체 보급이 일반화됨에 따라 눈 건강을

해치기 쉬운 만큼 각 개인이 세심하게 주의하고 지속적으로 노력하는 것이 가장 중요하다고 하겠다.

**마늘, 전립선암 예방
한다**

한국인이 전통적으로 섭취해 온 마늘이 남성의 전립선암 발생을 효과적으로 예방할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

고려대 안암병원 천준(千俊) 교수팀(비뇨기과)에 따르면 항균 항종 콜레스테롤 저하, 면역 증진에 효과가 있는 것으로 알려진 마늘에 대한 1년 여에 걸친 연구 끝에 마늘이 전립선암 예방 효과가 있다는 것을 확인했다.

천교수팀은 먼저 쥐에 인체 전립선암 세포를 이식한 후 마늘의 알리신 추출물을 투여했다. 그 결과 마늘의 알리신을 투여한 쥐 그룹은 투여하지 않은 쥐에 비해 전립선암이 85%까지 억제된 것이 확인되었다고 전했다.

특히 실험에 사용된 쥐는 모두 38마리로 인체 전립선암 세포를 이식했고, 이 가운데 30마리에겐 마늘 추출물을 1주 간격으로 5주간 투여했으며 나머지 8마리에겐 생리 식염수를 투

여했다.

그 결과 생리 식염수를 투여한 쥐는 모두 암에 걸렸지만 마늘 추출물을 투여한 쥐는 13%인 4마리만 암이 발생해 마늘이 암 발병을 억제하는 것으로 나타났다.

천교수팀은 이어서 실험용 쥐 16마리에 인체 전립선암 세포 주입으로 전립선암을 만든 후 10마리에겐 마늘 추출물을 1주 간격으로 5주간 투여하고 나머지 6마리에겐 생리 식염수를 투여했다.

그 결과 마늘 추출물로 치료한 쥐의 경우 생리 식염수를 투여한 쥐에 비해 성장이 현저히 둔화되는 것을 확인했다고 전했다.

이와 관련해 천교수는, “우리 나라를 비롯한 아시아인이 서구인에 비해 전립선암 발병 비율이 낮은 것은 마늘을 많이 섭취하는 식생활 습관 때문인 것으로 풀이된다”면서 마늘 섭취가 바람직한 입장을 밝혔다.

한편 천교수는 실험에 사용된 마늘 추출물은 각종 검사를 통해 인체에 무해한 것을 사용했으며 인체 전신 면역 기능을 강화하는 것으로 추정되는 마늘에 대한 연구를 계속 진행할 예정이라고 밝혔다. **22**