

임산부 커피 하루 2잔 이상, 유산 위험

임신 여성이 커피를 하루 2잔 이상 마시면 유산 위험이 커지기 시작하여 하루 6잔이 넘으면 유산 위험이 거의 2배에 이르게 된다는 연구 결과가 나왔다.

미국 국립아동보건인간발달연구소(NICHHD) 역학·통계·예방연구실장 마크 콜리바노프 박사는 임신여성이 카페인을 많이 섭취하면 유산 위험이 커진다는 사실이 새로운 과학적 방법을 통해 확인되었다고 밝히고 커피로 떠졌을 때 마시는 양이 하루 6잔을 넘으면 유산 위험이 1.9배 증가하는 것으로 나타났다고 말했다.

콜리바노프 박사는 의학 전문지 뉴 잉글랜드 저널 오브 메디신 최신호에 발표한 연구 보고서에서 그러나 카페인은 커피 뿐만 아니라 홍차, 청량음료, 초콜릿에도 들어 있으며 특히 홍차 2잔에는 커피 1.5잔에 상당하는 200mg의 카페인이 들어 있다고 밝혔다.

콜리바노프 박사는 미국인들의 커피소비량이 절정에 달했던 시기인 1956~1966년 사이에 미국 내 12개 의료가관에서 총 2천574명의 임신 여성으로부터 채취해 보관 중인 혈액 샘플에서 파라산틴 농도를 측정했

다. 파라산틴은 간에서 카페인이 분해될 때 1차적으로 나오는 물질로 카페인보다는 혈액 속에서 안정된 수치를 유지하기 때문에 카페인 섭취량을 측정하기에 적합한 것으로 알려지고 있다.

결과는 유산한 487명이 분만한 2천87명에 비해 혈중 파라산틴이 약 30% 높은 것으로 밝혀졌다.

이는 커피로 환산했을 때 임신부가 하루 1~2잔 마시는 것은 무방하지만 6잔이 넘을 경우 커피를 적게 마시는 임신 여성에 비해 유산 위험이 1.9배 높아진다는 것을 뜻한다고 콜리바노프 박사는 말했다.

캘리포니아대학 보건대학의 부렌다 에스케나지 박사는 임신 여성뿐 아니라 아기에게 모유를 먹이는 산모도 카페인 섭취를 제한해야 한다고 말하고 아직 확실히 밝혀진 것은 아니지만 카페인이 아기의 뇌 발달에 영향을 미칠 위험이 있기 때문이라고 지적했다. 카페인이 임신 여성에게 미치는 영향에 관해 지금까지 발표된 연구 보고서들은 결론이 서로 엇갈리고 있다.

하루에 커피를 한두 잔만 마셔도 유산 위험이 커진다는 연구 보고서가 있는가 하면 입덧을 하는 임신 여성만이 커피

가 위험하다거나 카페인이 유산과 전혀 관계가 없다고 밝힌 보고서들도 있다.

생활운동 효과 조직적 운동 못지 않다

엘리베이터를 타지 않고 계단을 걸어 올라가는 것과 같이 일상생활에서 할 수 있는 운동도 스포츠 센터에서 땀을 흘리며 하는 강도 높은 운동 못지 않게 효과가 큰 것으로 밝혀졌다.

미국 쿠퍼 에어로빅연구소의 앤드리어 던 박사는 26일 미국의학협회지(JAMA)에 발표한 연구보고서에서 계단을 걸어올라 간다든지 낙엽을 쓸다든지 한 블럭 정도를 빠른 걸음으로 걷는 다든지 하는 생활운동이 장기적으로는 따로 시간을 내서 하는 조직적인 운동과 같은 효과를 거둘 수 있는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

던 박사는 평소 거의 몸을 움직이지 않는 생활을 하는 남녀 2백35명(35~60세)을 두 그룹으로 나누어 한 그룹에게는 생활운동을, 또 다른 그룹에게는 조직적이고 강도 높은 운동을 하게 한 결과 2년 후에는 혈압, 혈중 콜레스테롤, 체지방 등의 개선 효과가 비슷해지는 것으로 나타났다.

던 박사는 조직적 운동

그룹에게는 수영, 자전거 타기 등을 20~60분씩 일주일에 5일 하게 하고 생활운동 그룹에게는 하루 30분씩 일상생활을 하면서 할 수 있는 여러 가지 운동을 하게 했다고 말했다.

던 박사는 첫 6개월 후에는 심호흡(心呼吸)과 심혈관(心血管)상태의 호전 정도에 있어서 조직적 운동 그룹이 생활운동 그룹을 앞섰으나 2년후에는 비슷해졌다고 말했다.

이는 장기적으로 볼 때 땀을 흘리는 강도 높은 운동을 하지 않고 일상생활을 하면서 틈틈이 하는 운동으로도 건강상태를 크게 호전시킬 수 있음을 보여주는 것이라고 던 박사는 지적했다.

던 박사는 이 실험결과 는 평소에 힘겨운 운동을 하기 싫어하거나 시간이 없어 본격적인 운동을 할 수 없는 사람들에게는 희소식이 될 수 있을 것이라고 말했다.

한편, 존스 홉킨스대학 의과대학의 로스 앤더슨 박사는 또 다른 연구보고서를 통해 평균체중이 96kg인 비만여성 40명(21~60세)을 대상으로 실시한 실험에서 생활운동에 다이어트를 병행하면 힘들고 강도 높은 운동을 하는 것과 같은 효과를 볼 수 있는 것으로 밝혀졌다고 말했다.