

**흡연, 당뇨 환자 신장 악화시켜**

흡연이 당뇨에 미치는 영향으로 심근경색 등 허혈성 심질환과 같은 합병증을 유발시킬 위험도가 비흡연자에 비해 2~3배정도 높은 것으로 알려지고 있는 가운데 최근 흡연이 신장 기능에도 영향을 주는 것으로 밝혀졌다.

네덜란드 그로닝겐 대학 병원의 사라-요안 핀토-시에츠마 박사는 미국의 의학 전문지 '내과 연보'에 발표한 연구 보고서에서 '담배를 피우는 당뇨병 환자가 담배를 피우지 않는 당뇨병 환자에 비해 신장 기능이 훨씬 빠르게 악화된다'는 사실이 밝혀졌다고 발표했다.

핀토 시에츠마 박사는 8000명의 당뇨병 환자를 대상으로 실시한 검사 결과 담배를 피우는 사람은 소변에서 알부민이 검출될 가능성 큰 것으로 보이며 소변에 알부민이 검출된다는 사실은 신장 기능이 좋지 않다는 징후라고 밝혔다.

또한, 핀토 시에츠마 박사는 현재 담배를 피우고 있는 사람은 소변의 알부민 농도가 높게 나왔으나 담배를 피우다가 끊은 환자의 경우는 알부민 농도가 아주 낮거나 아예 검출되지 않았다고 설명했다.

흡연과 알부민 농도와의 관계를 보면 하루에 한 갑 미만을 피우는 사람은 전혀 피우지 않는 사람에 비해 알부민이 검출될 가능성이 약 2배, 하루 한 갑 이상을 피우는 사람은 알부민 검출 가능성도 2배 이상 높아지는 것으로 나타나 당뇨 환자들의 금연이 절실히 요구된다.

박상욱 (sanguk21@medicast.co.kr)

**건강 증진에는 엘리베이터 대신 계단 이용이 바람직**

웬만한 건물에는 다 설치돼 있는 엘리베이터 이용을 과감히 포기하고 용기를 내 계단을 이용하는 것이 체중 감소는 물론 건강 전반에 좋은 효과를 가져온다는 연구 결과가 나왔다.

미국 CNN 인터넷 뉴스는 애플랜타에 위치한 질병통제예방센터(CDC)의 연구 결과를 보도하면서 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 것이 사람의 건강에 매우 긍정적 효과를 가져왔다고 전했다.

CNNDMS 연구에 참여했던 박사의 말을 인용 '당신이 하루에 10분간만 계단을 이용해 오르내린다면 1년에 약 4.5kg의 체중을 뺄 수 있을 것'이라고 말했다.

CDC 연구진은 자신들의 사무실 직원들을 대상으로 이 운동을 장려하기 위해 특별한 계단 주변을 장식하고 건물 주위에는 손가락 대신에 발을 사용하라는 내용을 담은 유쾌한 문구들을 써 놓았다.

실험은 성공적이었다. 계단을 사용하는 사람의 비율이 14%나 증가했다. 이는 언뜻 보면 대단한 수치가 아닌 것처럼 보이지만 전체 미국인의 60%가 규칙적인 운동을 하지 않는다는 사실을 감안한다면 그리 저조한 결과는 아닌 것으로 보인다.

계단 이용이 건강에 좋다는 사실은 새삼스런 것이 아니다. 과학자들은 일찍이 계단 이용의 장점을 주장해 왔고 최근 유럽의 한 연구진은 7주간 계단을 오르내렸던 젊은 여성들에게서 좋은 콜레스테롤 수치는 높아진 반면 맥박 수는 낮아졌다는 효과가 나타났다는 결과를 내놓기도 했다.

CDC 연구진은 이번 실험 결과가 보여주는 메시지가 '작은 변화가 큰 효과로 이어진다'는 간단 명료한 것이라면서 '당신이 엘리베이터 대신 계단을 이용하는 습관을 매일, 그리고 1년간 지속한다면 그것은 당신의 건강에 엄청난 효과를 가져올 것'이라고 말했다.

**10대 흡연하면 20대 불안 장애**

10대 때 담배를 많이 피운 사람은 20대 초반에 공황 장애와 불안 장애 같은 정신장애를 일으킬 위험이 커지는 것으로 밝혀졌다.

미국 컬럼비아 대학의 제프리 존슨 박사는 미국의 학협회지(AMA) 최신호에 발표한 연구 보고서에서 10대 때 매일 담배 한 갑 이상을 피운 사람은 나중 20대 초반이 되었을 때 공황 장애를 일으킬 위험이 10대 때 담배를 피우지 않은 사람에 비해 무려 15.6배나 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

이들은 또 공개 장소나 사람이 많이 모인 장소를 두려워하는 광장 장애(廣場障礙) 위험이 6.8배, 일반적인 불안 장애 위험이 5.5배 각각 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

존슨 박사는 1985~86년에 평균 16세였던 10대 6백 88명을 면접 조사하고 이들이 평균 22세 되었을 때 다시 면접 조사를 실시한 뒤 조사 자료를 비교 분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다. [Z]