

국내의 보건의료정보

30대 이상 성인 5명 중 1명꼴 지방간

간의 지방비율이 5% 이상으로 간장에 적신호가 켜지는 '지방간'으로 진단을 받은 성인이 최근 10년동안 두 배 정도가 된 것으로 나타났다.

지난 4월 30일 성균관대의대 강북삼성병원 종합건강진단센터에 따르면, 지난해 이곳에서 종합검진을 받은 30대 이상 성인 3만 4천 83명의 자료를 분석한 결과 전체의 22.6%가 지방간인 것으로 집계되었다.

이는 1990년 이 병원에서 종합검진을 받은 1만 4천 167명 중 전체의 11.4%가 지방간으로 나타난 데 비해 배 정도 늘어난 것이다.

지방간의 경우 남성은 1990년 13%에서 지난해 27%로, 여성은 90년 6%에서 지난해 13%로 비슷하게 증가했는데, 특히 50대 여성은 90년 8%에서 지난해 26%로 급증했다.

이 병원 소화기내과 김병익 교수는, "10년 사이 지방간이 급증한 것은 식생활의 서구화로 지방을 많이 섭취하는데다 운동부족이 겹쳤기 때문으로 추정된다"면서 "지방간은 'X증후군' 증세"라고 말했다.

X증후군은 체내 지방이 증가하면서 고지혈증, 동맥경화증 등이 오는 상태로, 이 때문에 간에도 지방이 많이 쌓이게 되며 이를 방치할 경우 당뇨병·심장병·중풍 등 성인병이 닥칠 위험이 높아진다. 이를 막기 위해 운동과 식이요법 등으로 뱃살을 빼야 한다.

김교수는, "회사원은 음주 탓에 지방간이 온 경우가 많은데, '경고'를 무시하고 계속 술을 마시면 간염이나 간경변증으로 악화된다"면서, 3~4주 술을 끊고 조금씩 운동을 하면 간기능이 호전된다고 밝혔다.

(동아일보 2001.5.2.)

비타민 B1, B형간염 치료효과 발견

비타민 B1인 티아민(Thiamin, 아로나민 주성분)이 만성 B형간염에 치료 효과가 있다는 연구결과가 발표돼 관심을 모으고 있다.

미국 뉴햄프셔주 하노버에 있는 다투머스 의과대학 월레스(Amy Elizabeth Wallace)박사팀은 이 병원에 내원한 간염환자의 진료 기록을 살펴본 중 비타민B1인 티아민을 투여했을 때 아미노산 전환효소의 농도가 뚜렷이 감소했다는 사실을 알아냈다.

이에 착안한 월레스 박사팀은 이 환자의 다른 두명의 만성 B형간염 환자를 대상으로 티아민을 투여했을 때 아미노산 전환효소 농도의 변화를 관찰한 결과 티아민을 투여하는 동안 아미노산 전환효소의 농도가 정상으로 회복됐다가 투여를 중단한 이후엔 도로 증가한다는 사실을 밝혀냈다.

이같은 연구결과는 The American Journal of Gastroenterology 2001 : 96 : 864-868에 기고됐으며, 더 많은 연구를 통해 비타민B1이 간염을 퇴치하는 방법을 제시할 수 있을 것으

로 기대하고 있다.

(일간보사 2001.4.25.)

금가루 식품, 의학적 효과 없다

금가루를 뿌리거나 입힌 술과 과자가 많이 나오고 있으나 금박이 건강증진 등 의학적 효능 효과는 없는 것으로 지적됐다.

식품의약품안전청은 13일 금가루는 술이나 과자류에 식품첨가물로 사용할 수 있지만 이는 단순히 '착색제 용도'로 허용하고 있을 뿐, 금이 소하나 흡수를 돕는 성분이 아니므로 금 섭취에 따른 건강상의 기능향상을 기대할 수 없다고 밝혔다.

식약청 관계자는 "따라서 금박 첨가 식품을 먹을 때 이런 사실을 충분히 이해하고 건강을 증진시키거나 질병을 치유한다는 광고가 나오더라도 이에 현혹되지 말 것"을 당부했다.

식약청은 또 업체 쪽에서 금가루 첨가식품이 마치 건강증진과 관련되어 있는 것처럼 강조할 경우에는 허위 과대광고 행위로 간주해 처벌하겠다고 말했다.

(한겨레신문 2001.5.14.)

천천히 뛰어도 가슴 통증 오면 달리기 중단

○ 달리기에 조심해야 하는 사람들

가볍게 뛰기만 해도 가슴에 통증이 오거나 선천성 심장병을 앓고 있

는 사람, 부정맥이나 협심증, 심근경색증이 있는 사람, 심한 고혈압이나 당뇨를 앓고 있는 사람은 달리기를 하면 안 된다.

또 중증 비만, 심한 빈혈, 운동을 하면 천식발작이 일어나는 운동유발성 천식을 앓고 있는 사람도 마찬가지로.

이런 사람들이 달리기가 좋다고 무턱대고 뛰다가는 가슴 통증, 메스꺼움, 두통, 호흡곤란, 현기증 등으로 정신을 잃을 수 있으며, 운동 중에 쓰러져 골절상을 입을 수도 있다.

다만 가벼운 심장질환이나 고혈압, 당뇨, 비만, 골다공증, 관절염 환자들은 자신의 운동능력에 맞게 꾸준히 운동하면 몸에 좋다. 이런 사람들은 혈액검사, 심장·폐 기능, 혈압, 초음파 검사 등과 운동부하 검사를 통해 맞는 운동처방을 받고 달리기 등 운동을 해야 한다.

○ 건강한 사람들도 이런 부상 조심해야,....

▶ 아킬레스건염

발꿈치 뼈 뒤쪽에서 장딴지로 연결된 아킬레스건이 심하게 스트레스를 받으면 염증(건염)을 일으킨다.

계속 무리하면 아킬레스건이 파열될 수 있다.

염증이 있으면 둔탁하고 날카로운 통증이 발꿈치 뒤쪽에 오며, 발목을 움직일 때 소리가 나기도 한다.

달리기를 중단하고, 소염제를 복용해야 하며, 염증이 치료될 때 까지 하

루 2~3회 얼음찜질을 한다.

▶ 연골연화증

무릎의 슬개골 아래 연골에 균열이나 마멸로 생기는 것으로 통증과 염증이 동반된다. 언덕을 달린 뒤에 심해진다.

달리기를 중단하고 얼음찜질을 한다. 아스피린 복용이 권장된다. 예방하려면 낮은 운동화를 피하고, 울퉁불퉁한 길을 달리지 않는다.

▶ 장경인대증후군

허벅지 바깥쪽을 따라 연결된 긴 인대인 장경인대가 대퇴골과 마찰이 되는 부위인 무릎 바깥쪽에 생기며, 통증과 염증이 함께온다.

2~3km쯤 달릴 때 통증이 오거나 그 이상 달리면 통증이 사라질 수 있다. 내리막길을 달리거나, 한번에 너무 많은 운동량도 원인이 될 수 있다.

▶ 족저근막염

발바닥에서 발꿈치~발가락으로 이어진 족저근막에 생긴 염증. 평발인 사람에게 발생하기 쉬우며, 낮은 신발이나 딱딱한 신발이 원인이 될 수 있다.

(조선일보 2001.5.9.)

2002 월드컵 담배연기 담배연기 없는 대회로... 정부, 일본과 협의키로

"2002년 한일 월드컵대회를 '금연 월드컵'으로 치루자"

정부가 내년 월드컵대회를 금연

월드컵으로 개최하는 방안을 일본 및 세계보건기구(WHO)와 협의키로 했다. 월드컵 행사기간 중 관객과 선수를 흡연의 피해로부터 보호하기 위해 경기장을 금연구역으로 지정하고 경기장 내 매점에서 담배 판매는 물론 담배회사가 휘장사업에도 참여하지 못하게 한다는 것이다.

또 경기장 인근 지하철역에 포스터를 붙이는 등 금연운동을 벌이고 대회 관련차량을 모두 금연차량으로 지정한다는 방침이다. 자원봉사자를 비롯한 행사 안내요원은 금연지도도 하게 된다.

정부가 금연 월드컵 계획을 세운 것은 지난해 열린 시드니 올림픽이 경기장 주요 시설을 대부분 금연구역으로 정해 '클린 시드니, 클린 올림픽'의 이미지를 세계적으로 알리는 성공했기 때문.

이경호 보건복지부 차관은 14일 스위스 제네바에서 개막된 제 54차 WHO 총회에 한국 수석대표로 참석, 기조연설을 통해 이런 계획을 설명하고 WHO의 적극적인 지원을 요청했다.

이에 앞서 WHO 관계자들은 지난해 10월 한국을 방문, 복지부와 금연 월드컵 계획을 논했으며, WHO는 올림픽을 금연대회로 운영하는 방안도 국제올림픽위원회(IOC)와 함께 추진하고 있다.

(동아일보 2001.5.16.)