



당뇨병 환자, 걸어야 오래 산다

미국 캘리포니아 튜보국제대학 미하엘라 타나세스쿠 박사는 미국심장학회(AHA) 학술지 '서큘레이션(Circulation)'에서 성인당뇨병 환자는 규칙적인 걷기운동을 하면 그렇지 않은 사람보다 더 오래 사는 것으로 밝혀졌다고 보고했다. 연구진은 1986년부터 성인당뇨병 환자 2,803명을 대상으로 운동습관을 조사하고 14년간 지켜본 결과 걷기운동 시간에 상관없이 가장 빠른 걸음으로 걷는 사람이 사망률이 가장 낮았고 빠른 걸음으로 1주일에 3~5시간 걷는 사람의 심장병 발생률이 가장 적었다.

이에 대해 캘리포니아 펠러앨토 재향군인병원의 조너선 마이러스 박사는 운동이 당뇨병 환자의 수명을 연장시키는 것은 당연하다며 이는 운동이 인슐린 민감도를 높이고 포도당 내성을 개선시키며 혈중 트리글리세리드를 감소시키기 때문으로 분석했다.

고섬유 식사, 결장암 예방효과 확인

미국 국립암연구소(NCI)의 올리케 피터스 박사는 영국 의학전문지 '랜셋'에서 결장에 전암성(前癌性) 종양이 있는 3,600명과 건강한 사람 3만4천명을 조사

한 결과 섬유 섭취량이 가장 많은 그룹(36g)이 가장 적은 그룹(12g)보다 결장에 전암성 종양이 나타날 위험이 27% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

또 영국 케임브리지대학 인간영양연구소 세일러 빙햄 박사도 '랜셋'에 발표한 다른 연구보고서에서 유럽 10개국에서 50여만명을 조사한 결과 하루 평균 섬유 섭취량이 가장 많은 그룹(35g)이 가장 적은 그룹(15g)보다 결장암 위험이 40% 낮았다고 밝혔다.

섬유는 주로 정제하지 않은 곡물, 과일, 야채에 많이 들어 있으며 미국인은 하루 평균 16g, 유럽인은 22g 먹지만 이 조사 결과를 보면 하루 평균 섭취량이 최소한 30g은 넘어야 결장암 예방효과를 기대할 수 있을 것으로 보인다.

과학자들은 섬유가 암 유발 물질을 희석, 흡수해 빠른 속도로 체외로 방출함으로써 결장암을 막아주는 것으로 보고 있다.

자동차 배기가스, 정자 질 떨어뜨려

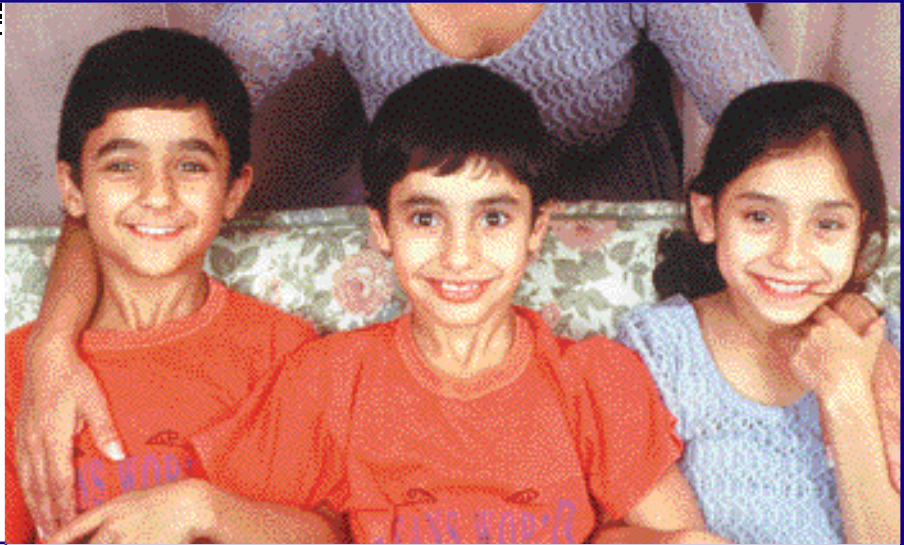
이탈리아 나폴리대학의 미첼레 데 보사 박사는 전문학술지 '인간생식'에서 자동차 배기가스에 노출되는 정도에 비례해 정자의 질이 저하되는 것으로 나타났다고 최근 밝혔다.

데 보사 박사는 직업상 매일 장시간 자동차 배기가스에 노출되는 남자가 정자의 질이 가장 떨어지는 것으로 나타났으며 그 이유는 배기가스에 들어있는 산화 질소와 납 때문인 것으로 생각된다고 말했다. 그가 자동차 배기가스에 노출되는 시간이 하루 평균 6시간인 자동차 통행로 정수원 85명(청년-중년남자)에 대해 정자기능을 검사한 결과 전반적으로 정자의 운동성이 떨어지는 등 활동이 약하고 수정 능력이 낮은 것으로 나타났다.

데 보사 박사는 이는 청년과 중년남자가 자동차 배기가스에 지속적으로 노출되면 정자의 질이 손상된다는 것을 보여주는 것이라며 이들의 배기가스 노출이 중지되었을 때 정자의 질이 다시 좋아지는지는 알 수 없다고 덧붙였다.

야간 조명 노출, 암과 연관있어

미국 필라델피아 토머스제퍼슨대학의 조지 브레이너드 박사는 미국과학진흥협회 회의에서 사람의 몸은 밤에 종양 발생을 차단하는 것으로 추정되는 멜라토닌을 분비하는 것으로 보인다고 따라서 낮과 밤의 자연적인 리듬을 따르지 않는 사람은 암 위험이 높아질 수 있다고 최근 밝혔다. 그는 빛은 우울증 치료에 이용되는



3쌍둥이

등 우리에게 많은 도움을 주지만 사람의 생물학적 메커니즘에 변화를 일으켜 결국 건강에 영향을 미칠 수도 있다며 특히 밤중에 조명이 노출되는 것은 유방암 위험요인이 될 수 있는 것으로 연구결과 나타나고 있다고 말했다.

브레이너드 박사는 선진국에서는 야간의 조명 노출이 심각한 문제가 되고 있으며 이에 따라 서방사회에서는 유방암 발생률이 유난히 높아 미국의 경우는 7명에 한명꼴인데 비해 저개발국은 이의 5분의 1밖에 안 된다고 지적했다.

성별 다른 쌍둥이, 사회성 탁월

핀란드 지바에스킬라에대학 레아 폴키넨 교수는 '쌍둥이연구' 최신호에서 쌍둥이 4,000명과 같은 또래의 일반 아이들 2만2,000명을 대상으로 조사한 결과 성별이 다른 쌍둥이가 동성 쌍둥이나 다른 일반 아이들에 비해 사회성과 감정 발달이 뛰어난 것으로 나타났다고 밝혔다.

폴키넨 교수가 쌍둥이가 있는 교실의 일반 아이들에게 항상 친절한 학생, 화를 잘 내는 학생 등을 적어 내게 한 결과 쌍둥이와 일반 아이들 사이에는 별 차이가 없었으나 쌍둥이 중에서 유독 성별이 다른 쌍둥이만 긍정적 성격에서 현저히 높

은 점수를 기록했다.

폴키넨 교수는 성별이 다른 쌍둥이는 여자아이가 일반 아이들보다 활동적이고 남자아이는 사회성이 강한 것으로 나타났으며 성별이 다른 쌍둥이는 서로의 행동을 조정하는 경향이 있는 것으로 보인다고 말했다.

납 노출, 아이들 지능 저하시켜

미국 코넬대학 리처드 캔필드 박사는 의학전문지 '뉴 잉글랜드 저널 오브 메디신'(NEJM)에서 아이들의 납 노출 정도가 허용기준치보다 훨씬 낮아도 지능이 저하되는 것으로 나타났다고 밝혔다.

현재 미국의 납 노출 허용기준치는 혈액 1dl당 10ug이며 납 노출 허용기준치는 1960년대 60ug에서 1970년대말 30ug, 1990년대초 10ug으로 계속 낮아져 왔다.

캔필드 박사는 172명의 아이들을 대상으로 생후 6개월, 1년, 18개월, 그 후에는 매년 한번씩 5세가 될 때까지 혈중 납 농도와 지능을 측정한 결과 혈중 납 농도가 1ug에서 10ug으로 올라갈 경우 지능지수(IQ)가 평균 7.4 포인트 떨어지는 것으로 나타났다고 밝혔다.

캔필드 박사는 이는 아이들은 납 노출 정도가 얼마 되지 않아도 지능이 손상될 수 있

음을 보여주는 것으로 현재의 납 노출 안전 기준치를 더 낮춰야 한다고 말했다.

심장병 막으려면 고강도 운동 필요

영국 북아일랜드 벨파스트의 퀸스대학 연구팀은 영국 의학전문지 '심장' 최신호에서 심장병에 의한 사망 위험을 낮추려면 조깅, 하이킹, 계단 올라가기, 수영 등 강도가 높은 운동을 해야 효과가 있으며 매일 30분씩 빠른 걸음으로 걷거나 볼링, 골프 같은 보통 정도의 운동은 효과를 기대할 수 없다고 밝혔다.

이는 하루 30분 걷기 정도의 운동이면 심장 건강을 지키기에 충분하다는 미국 보건당국과 세계보건기구(WHO)의 공식 지침과는 어긋나는 것이다.

연구팀은 심장병이 없는 1,975명의 영국 남자(49-64세)를 대상으로 운동습관을 조사한 뒤 10년동안 지켜본 결과 강도가 높은 운동을 한 사람만이 심장병으로 사망할 위험이 낮은 것으로 나타났다고 말했다. 조사기간에 전체의 13%인 252명이 사망했으며 사망원인은 대부분 심장병과 혈관질환이었으며 운동강도가 높을수록 사망 위험은 낮았고 운동강도가 가장 높은 사람들은 운동강도가 가장 약한 사람에 비해 사망률이 40%나 낮았다. 