



## 임신 중 생선 섭취, 아기 지능 좋아져

임신 중 생선을 많이 섭취하면 아기의 지능 발달에 도움이 된다는 연구결과가 나왔다.

미국 하버드 대학 연구팀이 '환경보건전망(Environmental Health Perspectives)' 10월호에 발표한 연구보고서에 따르면 생후 6개월 된 아기들의 인지능력(지능)을 테스트하고 그 어머니들이 임신 중 생선을 얼마만큼 먹었는지를 조사해 비교분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

연구팀은 생선 종류에 따라 수은이 많이 함유되어 있을 수 있기 때문에 어머니들의 모발검사를 통해 수은 노출량도 측정했다.

결과는 임신 중 생선을 많이 먹은 어머니가 출산한 아이일수록 인지기능이 양호한 것으로 나타났다. 그러나 수은 노출이 아이의 지능에 좋지 않은 영향을 미친다는 사실도 확인되었다.

임신 중 생선을 가장 많이 섭취하고 동시에 수은 노출량이 가장 적은 어머니가 출산한 아이들이 인지기능 테스트에서 가장 좋은 성적이 나왔다는 것이 이를 증명한다.

이런 어머니들은 연어, 정어리같이 오메가-3 지방산은 많으면서 수은은 비교적 적은 생선을 먹었을 것이라고 연구팀은 설명했다.

연합뉴스 2005. 10. 22

## 간에는 술보다 비만이 더 나빠

비만이 알코올보다 간을 더 많이 손상시키는 요인일 가능성이 있다고 호주의 한 의학 연구팀이 밝혔다.

호주 웨스턴 오스트레일리아대학 연구팀은 2,600명 이상을 대상으로 음주 습관과 키, 몸무게 등을 조사하고 혈액을 채취해 간염이나 간 손상일 때 수치가 높아지는 효소를 분석한 결과 이 같은 사실이 드러났다고 밝혔다.

이번 연구는 최소한 간과 관련해서 볼 때 사람의 몸무게가 많이 나갈수록 알코올의 영향을 덜 받는다는 의학계 통념을 완전히 뒤집는 것이라고 지적했다.

소화기 전문의인 레온 애덤스 박사는 알코올을 적당히 섭취하거나 많이 하는 사람들은 간 검사에서 비정상적으로 나올 가능성이 술을 하지 않는 사람들보다 두 배 정도 높은 것으로 나타났으나 비만일 때는 그럴 가능성이 무려 7배나 되는 것으로 나타났다고 밝혔다.

애덤스 박사는 브리즈번에서 열린 호주 위장병학 주간 회의에서 비만인 사람들이 술을 많이 마시는 것은 간 손상에 관한 한 '불난 데 기름을 붓는 격'이라고 경고했다.

매일경제 2005. 10. 21

## 일본뇌염 예방 생백신이 효과적

'사(死)백신'이 아닌 '생(生)백신'을 사용하면 1회 접종만으로도 일본뇌염을 예방할 수 있다는 연구결과가 나왔다. 생백신은 살아 있는 균이나 바이러스로 만든 것이고, 사백신은 균이나 바이러스를 죽여 만든 백신이다. 사백신은 일본에서, 생백신은 중국에서 각각 개발됐는데 국내에서는 일본의 사백신이 주로 쓰이고 있다.

연세대 의대 예방의학교실 오희철 교수팀은 일본뇌염 예방을 위해 매년 1차례씩 3년간 모두 3차례 접종해야 하는 사백신 대신 생백신을 사용하면 단 1차례 접종으로도 더 좋은 효과를 거둘 수 있다고 24일 밝혔다. 이 연구결과는 의학분야 최고 저널인 '랜셋(Lancet)' 10월호에 실렸다.

연구팀 조사에 따르면 단 1회 중국산 생백신을 접종 받은 네팔 어린이 22만명을 대상으로 조사한 결과, 예방접종 후 첫째는 물론, 2년 뒤까지도 백신 예방효과가 98.5%로 매우 높게 나타났다.

미국 질병통제센터(CDC) 관계자는 "지구상에서 2012년까지 일본뇌염 백신이 2억 도스(1회 접종 단위)가 필요할 것"이라며 "단 1회 접종으로 효과를 볼 수 있고 다른 백신과 동시에 접종이 가능하면서도 비싸지 않다면 전세계 어린이에게 접종할 수 있을 것"이라고 말했다.

한국일보 2005. 10. 24

## 운동 중 적절한 음악 들으면 경기력 향상

운동 능력을 높이고 싶으면 훈련 중에 무슨 음악을 들을지 신중히 검토하라.

운동 전후에 '적절한' 음악을 들으면 운동 능력을 최고 20% 가량 끌어올릴 수 있다는 연구 결과가 나왔다고 영국 BBC 방송 인터넷판이 24일 보도했다.

영국 브루넬대학 코스타스 카라게오르기스 박사팀의 연구 결과에 따르면 훈련 전후에 상황에 맞는 음악을 들으면 운동 능력을 크게 높일 수 있다.

특히 빠른 음악은 격렬한 운동에, 느린 음악은 준비 및 마무리 운동에 적합한 것으로 나타났다.

문제의 핵심은 바로 음악의 빠르기로 클래식이나 록음악, 팝송 등 음악 장르와 운동능력과는 관계가 없었다.

카라게오르기스 박사는 "음악이 운동 능력을 높인다는 것은 더이상 비밀이 아니다"면서 각 개인은 운동 종류와 성향에 따라 운동에 필요한 음악 목록을 작성할 필요가 있다고 권고했다.

연합뉴스 2005. 10. 24