

담배를 피우면 잠도 제대로 못 잔다

미 존스홉킨스대 연구팀, 역학회지에 연구 논문 게재



흡연자들은 비흡연자에 비해 잠들기가 어렵고, 깊은 잠을 자기도 어렵다는 연구 결과가 나왔다. 미국 존스홉킨스대 블룸버그 보건대학 연구팀은 흡연이 수면 구조에 미치는 영향을 조사하기 위해 6,400명을 대상으로 수면 다원 검사를 한 결과 이 같은 사실을 관찰, 미국 역학회지(American Journal of Epidemiology) 7월호에 보고했다.

연구팀은 이들을 대상으로 수면 구조를 파악하는 수면 다원 검사를 통해 총수면 시간, 잠드는 데 걸리는 시간, 수면 효율, 각 수면 단계의 비율을 측정했다. 조사 결과 담배를 끊은 과거 흡연자와 비흡연자 사이에는 수면 구조의 차이가 관찰되지 않았지만, 현재 담배를 피우는 사람은 비흡연자보다 잠드는 데 걸리는 시간이 약 5.4분 길었고, 전체 수면 시간도 약 14분이 짧은 것으로 파악됐다고 연구팀은 밝혔다.

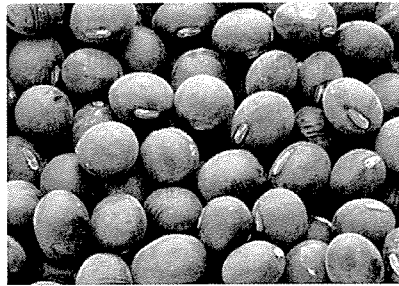
또 흡연자들은 얇은 잠을 의미하는 1단계 수면 비율이 비흡연자보다 1.24배 길었으며, 깊은 수면을 일컫는 서파 수면은 0.86배로 짧은 것으로 조사되었다.

논문의 주저자 장 L. 박사는 "흡연은 수면 구조를 변화시켜 숙면을 방해한다."라며 "금성 니코틴 금단증상이 수면을 방해하기 때문일 것"이라고 분석했다.

한겨레 : 2006. 7. 13.

검정콩, 비만 억제 효과 탁월

부산대 박건영 교수팀 실험 결과



검정콩이 비만을 억제하는 효과가 탁월하다는 실험 결과가 나왔다. 지난 12일 부산대 식품영양학과 박건영 교수팀

에 따르면 몸무게가 138~139g인 실험용 쥐에게 30일간 고지방 음식을 먹인 결과 체중이 287.5g으로 늘었으나, 고지방 음식에 검정콩 분말을 10% 추가해 먹인 쥐의 체중은 254.4g에 불과했다고 한다. 그리고 고지방 음식에 검정콩의 껍질에서 메탄올 추출한 천연색소인 안토시아닌을 추가해 먹인 쥐의 체중은 243.6g으로 저지방 음식을 먹인 쥐(240.3g)와 비슷하게 측정되었다.

또 장기의 비만 정도를 확인할 수 있는 신장 주변의 지방 무게도 고지방 음식만 먹인 쥐는 1.5g이었으나 검정콩 분말을 추가해 고지방 음식을 먹인 쥐는 1.3g으로 나타났고, 안토시아닌을 추가한 쥐는 1.1g으로 저지방 음식만 먹인 쥐(1.0g)와 거의 같았다. 콜레스테롤 수치도 고지방 음식만 먹인 쥐는 100g BW당 108.6g으로 측정되었지만 검정콩 분말을 추가한 쥐는 87.5g으로 확인되었고, 안토시아닌을 추가한 쥐는 80.3g으로 저지방 음식만 먹인 쥐(76.5g)와 유사했다. 특히 건강에 도움이 되는 고밀도 저단백 콜레스테롤 수치는 고지방 음식만 먹인 쥐는 100g BW당 38.5g에 불과했으나 안토시아닌을 추가한 쥐는 저지방 음식만 먹인 쥐(48.0g)보다 1.4g 많은 49.4g이었으며 검정콩 분말을 추가한 쥐는 무려 53.0g으로 분석되었다.

박건영 교수는 "검정콩은 그동안 암 발생이나 노화를 억제하는 효과가 있다는 연구 결과가 다수 발표되었는데 이번에 비만을 억제하는 효과까지 있는 것으로 확인됐다."라면서 "밥을 지을 때 넣어 먹거나 저반으로 만들어 먹으면 다이어트에 도움이 될 것 같다."라고 말했다.

서울경제 : 2006. 7. 3.