

## 허리둘레, 심장마비와 관계있다

**허**리둘레가 갈수록 심장마비 발생 확률이 크게 증가하는 것으로 밝혀졌다.

캐나다 서스캐처원 심장-뇌졸중재단의 브루스 리더 박사는 몬트리올에서 열린 제 4차 국제예방심장병학회에서 연구발표를 통해, 전국의 남녀 2만9천명을 대상으로 장기간에 걸쳐 실시한 역학조사 결과 허리둘레가 90cm 이상인 사람은 심장마비 위험이 2배나 높아지는 것으로 나타났다고 밝혔다.

리더박사는 또 허리둘레가 허프둘레와 같거나 초과하는 사람 역시 심장마비 위험이 2배로 올라가는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

리더박사는 이 역학조사에서는 허리부분에 지방이 쌓일수록 심장마비를 일으킬 가능성이 높아진다는 사실이 확인되었으며, 남녀간의 차이는 없는 것으로 나타났다고 말했다.

리더박사는 또 비만이 심장병 원인의 25%, 노인성당뇨병 원인의 60%를 차지하는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

리더박사는 이어 캐나다 남자는 34%, 여자 28%가

비만인 것으로 조사됐다고 밝혔다. 지역별로는 대서양 연안 지역이 남자 41%, 여자 35%로 가장 높고 온타리오와 퀘벡지역은 남자 33%, 여자 28%, 서부지역은 남자 36%, 여자 28%로 각각 나타났다고 말했다.

## 콩, 골다공증 예방-치료 효과 있다

콩이 골다공증의 예방과 치료에 중요한 역할을 하는 것으로 보인다는 2건의 새로운 연구보고서가 나왔다.

과학자들은 최근 삼페인 어베나 소재 일리노이 대학에서 폐경기 여성들을 대상으로 조사한 결과, 콩이 뼈의 강화에 관련된 것으로 보이는 데이터를 찾아냈다.

'만성질환 예방·치료에 있어서의 콩의 역할에 관한 제 2차 국제 심포지엄'에서 발표된 이 보고서는 콩을 많이 섭취하는 여성들에게서 "뼈의 광물질 함량과 요추의 뼈밀도가 상당히 높은 것으로 나타났"고 밝혔다.

시카고 소재 일리노이대학의 배럴 이르즈만 연구원은 별개의 보고서에서 콩의 단백질이 골다공증 환자들의 "자연적" 치료를 돕는 것으로 보인다고 말했다.

그는 콩의 섭취와 더불어

뼈 밀도가 증가하고 특히 뼈의 질이 개선되는 것으로 나타났다고 말하면서 이는 골다공증에 걸릴 위험이 점차 높아지고 있는 미국인들에게 있어 매우 중요한 것이라고 강조했다.

이 보고서는 또 호르몬 수준이 낮은 여성들의 혈중 콜레스테롤 증가를 방지하는데 콩의 단백질이 도움을 주는 것으로 나타났다고 덧붙였다.

## 마늘, 동맥경화 예방 효과 연구 입증

마늘이 심장병을 예방하는 효과가 있다는 연구결과가 나왔다.

독일의 심장전문의 구스타프 벨츠박사는 캐나다의 몬트리올에서 열린 국제심장학회 회의에서 연구발표를 통해 매일 마늘을 먹는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 동맥의 유연성이 높아져 심장병에 걸릴 위험이 낮아지는 것으로 임상실험 결과 밝혀졌다고 말했다.

벨츠박사는 50~80세의 독일인 2백2명을 대상으로 이중 절반에게만 마늘가루를 알약 형태로 만든 것을 매일 6백~9백mg씩 먹게 한 뒤 나머지 사람들과 동맥의 유연성을 비교한 결과 마

늘 그룹은 혈청콜레스테롤이 평균 12% 줄어든 것으로 나타났다고 밝혔다.

벨츠박사는 이 정도의 차이는 대단한 것이라고 말하고 이는 심장마비의 위험이 같은 비율만큼 낮아진 것을 의미한다고 밝혔다.

벨츠 박사는, 동맥경화는 혈관벽이 딱딱해져 혈액의 흐름이 둔화되면서 심장에 큰 부담을 주게 되는 증상을 가리키는 것으로, 사람은 나이를 먹으면서 자연적으로 혈관이 굳어진다고 밝히고 마늘은 이처럼 혈관이 굳어지는 과정을 20%정도 지연시킬 수 있다고 밝혔다.

이는 나이를 먹으면서 혈관이 굳어져가는 속도를 여러 해 늦추는 것과 같은 효과라고 말했다.

벨츠박사는 마늘이 동맥에 미치는 효과를 실험한 것은 자신이 처음이라고 말하고 이 결과는 마늘이 혈압을 내리게 하는 효과가 있다는 앞서의 연구결과를 뒷받침하는 것이라고 말했다.

결론적으로 마늘은 혈관 내부에 치단물질을 쌓이게 하는 현상인 혈전위험을 감소시키는 작용을 하는 것으로 생각된다고 벨츠박사는 말했다. **72**