

# 국내의 보건의료정보

## 채소 적게 먹는 여성, 노년기 골절 위험

육식을 많이 하고 채소를 적게 먹는 여성은 노년기에 뼈가 상하고 골절이 생기기 쉽다고 한다.

샌프란시스코 캘리포니아 대학의 Bone Density Clinic의 부교수인 Deborah Sellmeyer 박사는, 단백질의 대부분을 동물성 음식에서 섭취하는 여성은 식물성 음식에서 단백질 대부분을 섭취하는 여성에 비해 뼈가 상하는 비율이 세 배 정도이며, 고관절골절 발생률은 3.7배 정도인 것으로 나타났다는 연구결과를 발표했다.

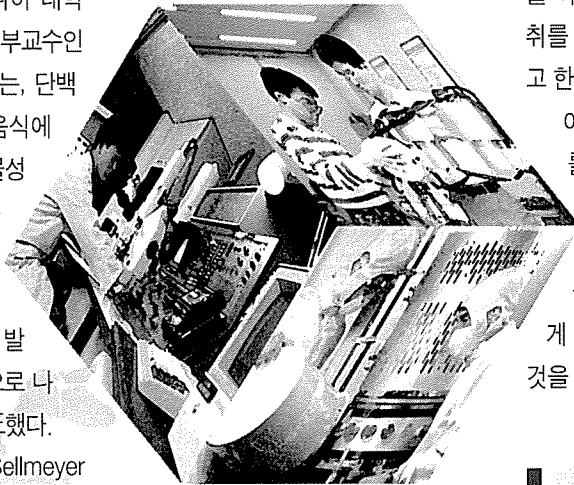
이번 연구를 주도한 Sellmeyer는, 동물성 단백질은 몇 가지 이유에서 뼈의 손상과 관련이 있다고 한다. 동물성 단백질과 식물성 단백질 모두 아미노산을 공급한다.

간에서 신진대사작용을 통해 그들은 부산물로 황산을 만들어내고, 이 황산은 혈액을 통해 전신에 퍼지게 된다.

Sellmeyer는, 일반적으로 신장은 산을 소변으로 배설하지만 나이가 들면서 점차로 신장의 산 처리 능력이 떨어지게 되어 산을 처리할 다른 방법을 찾게 된다고 한다. 일반적으로 염기는 산을 중화시킨다.

그녀는 간에서 신진대사작용을 할 때 과일과 야채의 염기는 동물

성 식품의 산을 중화시킨다고 한다. 또 식물성 음식보다 동물성 음식을 많이 먹을 경우 체내에 염기보다 산이 더 많아져 신체는 그 산을 중화시키기 위해 무언가 사용하게 된다고 한다. 결국 염기와 미네



랄로 구성된 뼈가 사용되어 그 결과 점차 뼈가 상하게 된다.

보스톤에 있는 Mind/Body Medical Institute의 Cardiac Wellness Center의 Marc O'Meara는 야채성분을 농축한 알약을 복용하는 것으로는 이러한 뼈의 손상을 막지 못한다고 한다.

그 대신 그는 최상의 단백질원으로 콩류와 땅콩류를 섭취할 것을 권한다. 그는 완전 채식주의자가 될 필요는 없으며 단지 육류의 섭취를 줄이고 좀더 많은 야채를 섭취하라고 한다.

Sellmeyer는 이번 연구를 통해

뼈의 손상이 직접 산을 중화시키는데 사용된다는 것을 확실히 밝히지는 못했지만 그 둘 사이에 관련이 있다는 것을 알 수 있었다고 한다.

그는 동물성 단백질은 뼈와 근육을 강하게 하는데 중요한 역할을 하기 때문에 동물성 단백질 섭취를 완전히 중단할 필요는 없다고 한다.

야채 섭취를 늘리는 외에도 뼈를 강화시키기 위해 Sellmeyer는 양질의 칼슘 보충제를 섭취하고 규칙적으로 운동을 하고 담배를 끊고 술을 적게 마시는 등 생활습관을 바꿀 것을 권한다.

〈후생신보 2001.1.22.〉

## 담배 연기에 뼈 · 근육 파손

흡연은 심장병과 암의 위험을 높이는 요인일 뿐 아니라 뼈와 근육을 파손하는 요인이 될 수 있다는 의견이 제기됐다.

미국 존스 홉킨스 대학과 캐나다 토론토대학의 연구진은 흡연자들이 뼈의 소모나 요통 같은 질환의 위험에 더 노출되어 있을 뿐 아니라 외과수술 후 몸의 회복도 더딜 수 있다고 각각 주장했다.

볼티모어 존스 홉킨스 대학 연구진은 지난 50년간 1천3백 명 이상을 대상으로 흡연과 만성 요통과의 관계를 연구했다.

연구진은 이를 통해 흡연이 하위 척추에 혈액공급을 방해, 결과적으로 요통과 퇴행성 디스크 질환을 유발할 수 있다는 확실한 증거를 새로이 확보했다.

토론토대학 연구진은 골절 수술 후 흡연자들의 예후가 비흡연자들에 비해 더 나빴다고 보고했다.

〈병원신문〉

## 혈중 비타민C 높으면 사망률 낮아

하루 과일 50g 섭취 때 20%나 줄어

혈중 비타민C의 농도가 높으면 그렇지 않은 사람에 비해 사망위험이 훨씬 떨어진다는 연구결과가 발표됐다.

영국 캠브리지대학 임상연구팀은 혈중 비타민C 농도가 높은 사람들의 경우 낮은 사람들에 비해 사망위험이 절반밖에 되지 않았다고 저명 의학지 란셋 최근호에 발표했다.

연구팀은 케이트 과 박사는 영국 동부 노스포크에 거주하는 45세부터 79세에 이르는 총 1만9496명의 남녀를 대상으로 건강, 생활 스타일, 혈중비타민C 농도 등을 4년 이상 추적 조사한 결과 이같이 밝혀졌다고 발표했다.

연구팀은 하루에 50g 이상의 과일이나 야채를 더 섭취함으로써 혈

중 비타민C의 농도가 높아질 경우 사망 위험률이 20%이상 감소됐다고 결론졌다.

특히 심장질환과 같은 순환기 질환으로 인한 사망률이 크게 떨어졌으며 남성의 경우에는 암으로 인한 사망위험도 대폭 감소됐다고 연구팀은 덧붙였다.

연구팀은 이번 연구를 과일이나 야채에 함유된 비타민C만을 대상으로 실시했기 때문에 비타민제를 복용할 경우에는 어떤 결과가 나올지 알 수 없었다고 말했다.

한편 이외는 별도로 일본의 연구팀이 지난 10월 혈중비타민C의 농도가 높아지면 뇌졸중의 위험이 줄어든다는 연구결과를 발표한 바 있다.

〈약업신문〉

## 한쪽 코만 막히는 축농증 '코암' 가능성

환절기를 맞아 알레르기성 비염과 함께 축농증으로 고생하는 사람들이 많다. 흔히 코감기라 부르는 축농증은 말 그대로 코와 코 주위의 공기주머니인 부비동에 고름이 쌓여 썩는 염증질환이다.

축농증은 주로 양쪽 코에 발생하지만 최근에는 4명중 1명꼴로 한쪽 코에만 축농증을 호소하는 환자들이 늘고 있다. 이처럼 한쪽 코만 막히거나 같은 쪽의 얼굴이나 머리,

눈에 통증을 느낀다면 코암을 의심해야 한다는 연구결과가 나왔다.

서울대의대 이비인후과 민양기·이철희 교수팀은 최근 일측성 축농증환자 978명을 대상으로 한 연구결과에서 이같이 밝혔다. 이번 연구결과에서 일측성 축농증환자 10명중 1명이상에서 코암이 있는 것으로 나타났다.

특히 코암으로 진단받은 환자 중 40~50대 이상 남성에서 여자보다 2배 이상 많이 발생하고 있어 중장년 이상의 남성들이 각별한 주의를 기울여야 하며 최근에는 30대에서도 코암환자가 늘고 있는 것으로 나타났다.

민교수는 코암을 의심할 수 있는 증상으로 지속적으로 한쪽 코에서만 누런 고름이 섞여 있는 콧물이나 오거나 코막힘, 식욕이 떨어지고 체중이 감소한다든지 한쪽 얼굴뼈의 통증이나 압박감 등이 있다고 지적했다.

또한 염증이 있는 콧속의 머리카락이 나오거나 코끝이 붓는 등 정밀검진을 받아볼 필요가 있다고 민교수는 주장했다.

민교수는 '코암을 조기에 발견해 수술 등 적절한 치료를 받으면 눈이나 뇌의 손상 없이 보존할 수 있을 뿐만 아니라 얼굴모양도 변형 없이 완치될 수 있다' 고 말했다.

〈경향신문〉