



## 스트레스, 심장병·당뇨병 가능성 높여



직장에서 받는 스트레스가 심장병과 당뇨병 발병 가능성을 높이는 주요한 요소로 나타났다고 영국 과학자들이 '영국 의학 저널' 인터넷판에 20일 발표한 연구에서 밝혔다.

연구자들은 이번 연구에서 직장 스트레스가 비만, 고혈압, 높은

혈당, 높은 콜레스테롤 수치 등을 포함하는 대사증후군을 일으키는 위험 요소로 나타났다고 밝혔다.

영국 '유니버시티 칼리지 런던' (UCL) 연구자들은 영국 공무원 1만여 명을 대상으로 한 이번 연구에서 직장 스트레스 수준이 높을수록 대사증후군이 생길 위험이 더 높은 것으로 나타났다고 말했다.

UCL 연구자들은 1985년부터 1999년에 걸쳐 공무원들의 스트레스 수준들을 연구하고, 이를 지난 1997년과 1999년 대사증후군 요소들과 비교한 결과, 스트레스가 많을수록 대사증후군이 나타날 위험이 더 큰 것으로 나타났다고 밝혔다.

만성적인 직장 스트레스에 시달리는 사람들은 이 같은 스트레스가 없거나 거의 없는 사람들에 비해 대사증후군이 생길 위험이 거의 두 배나 높은 것으로 나타났다고 연구자들은 밝혔다.

UCL의 수석 연구자 타리니 찬돌리는 이번 연구를 통해 "직장 스트레스에 더 많이 노출되는 것이 대사증후군 위험 증가와 연계되는 아주 강력한 증거를 우리는 발견했다"고 말했다.

연합뉴스 2006. 1. 20

## 시럽형 감기약 먹은 후 어린이, 꼭 이 닦으세요



어린이들이 시럽형 기침·감기약을 복용한 후에는 치아 부식을 막기 위해 이를 닦아야 한다는 연구 결과가 나왔다.

브라질의 산타카타리나 연방대학 카롤리나 코볼로 다 코스타 박사 연구팀은 "일부 약이 잠자기 전이나 적절한 구강 위생 조치 없이 복용할 경우 치아 건강에 매우 해로운 것으로 드러났다"고 밝혔다.

이들은 호흡기 알레르기 치료에 흔히 사용되는 약을 조사한 결과 산성이 강한 반면 불소가 들어있지 않고, 단지 적은 양의 칼슘만 포함하고 있었다고 밝히고, 이는 치아 부식을 일으킬 수 있는 요인이라고 지적했다.

연구진은 실험용으로 70개 치아사기질 표본을 구강 상태와 흡사하게 만든 다양한 용액에 10일 간 각각 담가 놓고 일부 표본에 항히스타민제를 반복적으로 넣어주면서 불소를 넣어 준 경우의 효과를 분석했다.

이 결과 항히스타민제에 노출된 치아사기질은 부식 징후를 보였지만 불소가 보호 효과를 발휘해 치아 부식을 늦추는 효과가 관찰됐다.

매일경제 2006. 1. 20

## 과도한 운동은 '전립선비대증' 위험 높여

과도한 운동은 오히려 '전립선비대증' 발병 위험을 높인다는 역학조사 결과가 나왔다.

이화여대의대 예방의학교실 박혜숙 교수팀(홍주희 연구원)과 비뇨기학교실 권성원 교수팀은 50~80대 남성 641명을 대상으로 전립선비대증과 생활습관의 상관관계를 역학 조사한 결과 거의 매일 운동하는 사람이 주 3~5회 운동하는 남성에 비해 전립선비대증 위험도가 1.7배 가량 높았다고 19일 밝혔다. 하지만 주 3~5회 운동하는 사람은 주 2회 미만으로 운동하는 사람에 비해 전립선비대증 위험도가 훨씬 낮았다.

연구팀은 과도한 운동을 할 경우 체내산화스트레스가 증가함으로써 전립선비대증에 악영향을 미치는 것으로 분석했다.

또한 전립선비대증은 나이가 많을수록 위험도가 높았는데 특이한 점은 만성기관지염이 있는 경우가 없는 경우에 비해 약 3배 가량 위험도가 증가했다.

전립선은 보통 호두알 정도의 크기를 유지하다가 40~50대를 전후해 커지면서 요도가 좁아져 소변을 보기가 어려운 전립선비대증으로 악화된다. 전립선비대증은 보통 50대 이상 남성에게 흔히 일어날 수 있는 만성 질환으로 노화와 흡연, 비만 등이 주된 원인이지만, 조기 검사와 적절한 치료를 통해 충분히 관리가 가능하다.

이번 연구결과는 스위스에서 발간되는 비뇨기학 국제저널 1월호에 실렸다.

연구팀은 "전세계적으로 유래를 찾을 수 없을 정도의 급격한 노령화를 겪고 있는 우리나라의 경우 남성들의 높은 흡연을 및 서구식 습관의 일반화를 고려할 때 전립선비대증 등의 질병부담이 외국 못지않게 클 것"이라며 "전립선비대증의 체계적 관리를 위한 연구 확대가 필요하다"고 지적했다.


연합뉴스 2006. 1. 19

## 주3회 이상 운동하면 치매 위험 급감



주 3회 이상 운동하는 노인들은 알츠하이머와 치매 등에 걸릴 위험이 30~40% 줄어든다는 연구결과가 나왔다.

미국 워싱턴대 웨인 매코믹 박사 연구팀은 1994년부터 2003년까지 65살 이상 노인 1,740명을 2년 단위로 6년 간 추적한 결과, 이런 결론에 도달했다고 17일 나온 미국 내과 학회지에 보고했다. 실험 관찰에 참여한 노인들 가운데 1,185명이 치매에 걸리지 않았는데, 이 중 77%가 주 3회 이상 운동을 한 것으로 나타났다.

연구팀은 구체적으로 어떤 운동이 치매 예방에 특별히 좋은지 결론을 내릴 수는 없으나 걷기와 같은 가벼운 운동을 15분만 해도 치매 예방에 기여하는 것은 분명하다고 자신했다. 

한겨레 2006. 1. 17