



음식의 변화가 우리 몸에 미치는 영향

하와이 이주한 일본인이 암에 많이 걸린 이유

1999년, 미국 국립암연구소의 신문에 발표된 논문이 일본인들을 놀라게 했다. 하와이로 이민간 일본인의 대장암 발생률이 현지 미국인보다 높다는 연구 결과가 나왔기 때문이다. 대장암은 대표적인 서양인 암인데 동양인 이민자들 사이에서 더 많이 발생했다. 특히 하와이 이민 2세대 일본인의 대장암 발생률이 백인보다 더 높았다. 하와이에 거주하는 일본인의 대장암 발생률은 일본 후쿠오카 주민보다 약 3.5배 높았다. 불과 반세기 만에 대장암 발생률이 큰 변화가 나타난 것이다. 연구팀은 이를 일본인의 고유 유전자와 이민후 변화된 식이 패턴간의 불일치 때문으로 분석했다. 스시(壽司)와 미소된장국을 먹던 이들이 소갈비를 먹으면서 생긴 변화라는 것이다. 무엇을 먹느냐에 따라 암과 질병 발생 패턴이 급격히 바뀌는 것을 보여주는 사례이다. 음식의 변화가 우리 몸에 미치는 영향에 대해 살펴본다. 미국 흑인 특히 아프리카계 미국

인들에게 고혈압은 심각한 보건 문제로 떠오르고 있다. 미국 흑인 성인의 약 55%가 고혈압을 앓고 있으며 이는 백인의 약 30%라는 비율보다 두배에 가까운 수치다. 고혈압을 방지하면 심장병으로 이어지는 데 흑인의 심장병 발생률이 백인보다 30배 높다는 보고도 있다. 이러한 현상은 흑인들이 아프리카에서 수천년간 살아오며 물려받은 유전자와 관련이 있다. 아프리카는 소금이 귀했기 때문에 흑인들의 유전자는 몸에 들어온 소금을 최대한 보존하려는 방향으로 발달했다. 하지만 후손들이 미국으로 이주한 후 가공식품이 넘쳐나는 환경에서 짭짤한 음식들을 섭취하면서 나트륨 섭취량이 급격히 증가했고 고혈압이 심각해졌다. 19세기 영국 사회학자 허버트 스펜서가 제시한 '적자생존'이라는 개념은 환경에 적응하는 종만이 살아남는다는 이론이다. 현재의 인류는 적자생존에 성공한 조상들의 후예들이다. 문제는 우리가 이러한 유전자와 반대로 살고 있다고 있는 점이다.

예전에는 피가 나는 상처가 생명을 위협하는 상황이었기 때문에 피가 빨리 응고되는 체질을 가진 자들이 살아남았다. 하지만 현대에 들어서는 이러한 체질로 인해 고지혈증이 증가하고 있으며 동맥이 막히는 심근경색증과 뇌경색이 급증하고 있다. 인류는 오랜 기간 기아의 시대를 겪으면서 카로리를 저장하는 유전자를 발달시켜왔다. 그러나 현대에는 과도한 식사량과 영양 과잉으로 인해 비만과 당뇨병이 만연해졌다. 아시아인은 곡식을 소화시키는 유전자가 더 많이 발달해있지만 다른 식습관을 가진 민족들과는 다르게 에너지 과잉 저장으로 인한 문제가 두드러지고 있다. 암과 질병 발생은 유전자와 음식 섭취 사이의 관계에서 밀접하게 나타난다. 그렇다면 유전자와 상관없이 무엇을 먹어야 암 발생을 줄일 수 있을까? 1971년, 미국 대통령 리처드 닉슨은 국가 암 퇴치법에 서명하며 암과의 전쟁을 선포했다. 하지만 50년이 지난 지금도 암은 여전히 사망 원인 1위로 자리잡고

있다. 폐암과 위장암 등 한국인들에게 많이 발생하는 암은 여전히 생존률이 30%에 머물러 있다. 암을 완전히 퇴치하지 못한 상황에서 최선의 방법은 암 예방이다. 암 예방 성분을 꾸준히 섭취하여 암 발생을 억제하고 암 성장을 지연시키는 '화학적 암 예방법'이 대두되고 있다. 이는 매일 발생하는 암세포를 차단하는 전략이다. 화학적 암 예방에 효과가 있는 대표적인 성분으로는 토마도에 함유된 라이코펜(番茄紅素), 보라색 식물에 포함된 안토시아닌(花青素), 강황에 들어있는 커큐민(姜黃素), 청국장과 된장에 있는 이소플라본(異黃酮) 등이 있다. 이들은 암세포 성장을 억제하고 암세포 자멸을 유도하며 발암물질을 상쇄하는 효과가 있다. 화학적 암 예방 성분은 주로 천연 식품을 통해 섭취하는 것이 가장 효과적이다. 매일 항암 식품을 식단에 포함시킨다면 암 발생을 크게 줄일 수 있다. 건강한 식단은 암 예방의 가장 중요한 요소가 될 것이다. / 종합

통증 원인의 90%가 자세 때문

자세는 전신 건강의 기초

우리 몸 통증의 90%는 자세 때문이라는 말이 있다. 어딘가 쑤시고 결리고 지친다면 우선 자세가 올바른지 살펴봐야 한다. 잘못된 자세는 근육과 관절에 지나친 부담을 주어 통증과 부상을 일으킨다. 등과 허리의 구부정한 자세는 목과 어깨 근육의 긴장을 키워 거북목 증후군이나 목 디스크를 부를 수 있다. 척추가 바르지 않은 자세를 잡으면 신경이 눌리거나 자극을 받아 어깨, 팔, 다리 등으로 뻗치는 통증을 유발할 수 있다. 자세는 호흡과 혈액순환에도 영향을 미친다. 등을 구부리면 흉곽이 눌러 폐의 확장이 제한되고 이에 따라 호흡이 얕아져 산소 공급이 원활하지 않을 수 있다. 오래도록 잘못된 자세로 앉아있으면 복부 장기가 압박을 받아 소화불량이 일어날 수 있다. 구부정한 자세는 위장관의 혈류를 방해하고 소화효소 분비를 감소시킨다. 그래서 허리를 똑바로 편 채로 걸었더니 소화불량이 속쓰림이 줄었다는 사람이 많다. 자세는 심리 상태와도 밀접한 관련이 있다. 구부정한 자세는 우울증과 피로감을 늘이는 반면 가슴을 펴고 허리를 곧게 펴는 자세는 자신감을 높이고 스트레스를 줄이는 데 도움이 된다. 요즘 로넨기에 나타나는 척추질환, 즉 퇴행성 디스크 탈출증이나 척추관 협착증을 앓는 40대, 50대가 늘었는데 이는 컴퓨터 작업 등을 잘못된 자세로 오래 한 탓이다. 스트레칭, 운동 치료, 병원 진료 등을 다 해봐도

근골격계 통증이 완화되지 않았다면 자세를 점검해서 올바르게 바꿔야 한다. 많은 이가 요통을 호소하면서도 일상생활에서 자기도 모르게 허리를 구부리는 어정쩡한 자세로 산다. 자신의 비뚤어진 몸 습관을 점검해봐야 한다. 스웨리에 예테보리대 연구에 따르면 허리를 구부린 상태로 뭔가를 할 때 척추 디스크가 압박받아 손상을 입는다. 자세에 따른 척추 디스크 압박 정도를 보면 가만히 서있는 자세를 0.5로 했을 때 무거운 짐을 허리를 구부려서 들 때는 디스크 압박 강도가 2.3이 돼 4배 이상으로 올라가고 한쪽으로 무거운 짐을 들면 1.7이 된다. 이에 따라 갑작스러운 요통으로 병원을 찾는 환자 상당수는 무거운 짐을 허리를 구부린 채 급하게 들 때 디스크 손상이 발생한 것이다. 자동차에서 내릴 때에도 상체를 급하게 일으켜 차 밖으로 내밀면 디스크 손상이 오니 주의해야 한다. 차에서 내릴 때는 다리를 먼저 차 밖으로 돌려서 한발씩 내딛고 손잡이를 잡아서 체중을 분산하고 상체를 천천히 일으키며 내리는 것이 좋다. 무슨 작업을 하든 허리를 반듯이 세우고 높이는 엉덩이 무릎관절을 조절하여 맞추는 것이 좋다. 100세 장수 시대를 살려면 몸의 내구력이 중요한데 몸의 정렬을 유지하고 관절과 근육을 가리워주는 자세가 전신 건강의 기초임을 명심하자. / 종합

아이가 지속적 고열 및 발진 시 감기 닮은 가와사키병 의심해야!



아이가 지속적으로 열이 나고 입술이 붉고 건조하며 목 림파절 비대 등 증상이 있는 경우 부모는 가와사키병(川崎病)의 가능성을 경계해야 한다. 피부 점막 림파절 증후군이라고도 하는 가와사키병은 주로 피부 점막 발진, 림파절 비대 및 다발성 동맥염으로 나타나는 소아 급성 발열발진성 질환이다. 가와사키병은 5세 미만 어린이에게 흔하며 남아의 발병률이 높다. 초기 증상은 일반 감기와 유사하기 때문에 일부 환자의 경우 치료를 받을 때 최상의 치료 시기를 놓친다. 관상동맥 손상은 흔한 합병증이며 심할 경우 심원성 돌연사를 유발할 수 있다. 전문가들은 가와사키병에 걸린 대부분의 아이들은 조기 진단과 표준화된 치료를 받으면 대부분 예후가 좋기에 조기 발견, 조기 진단 및 조기 치료가 가장 중요하다고 밝혔다. / 신화넷

식이섬유 적게 먹으면 우울증 위험 50% 높아진다

식이섬유 섭취가 부족하면 우울증 발병 위험이 커진다는 연구 결과가 나왔다. 한국 서울대병원 연구팀은 한국내 40세-79세 성인 1만 2,288명을 대상으로 성별에 따른 식이섬유 섭취와 정신건강의 연관성을 분석한 결과를 이같이 발표했다. 연구팀은 식이섬유 하루 섭취량에 따라 집단을 분류했고 섭취량이 가장 부족한 집단의 정신건강 상태를 평가했다. 높은 스트레스 인식과 주관적 건강 상태, 사회심리적 불편감, 우울 등 4가지 항목이 기준이었다. 그 결과 식이섬유 섭취량이 적은 집단은 높은 집단보다 사회심리적 불편감을 겪을 위험이 남성은 46%, 여성은 53% 더 높았다. 남성은 높은 스트

레스를 인식할 위험이 43% 증가했고 여성은 우울 위험이 40% 늘었다. 특히 여성은 총 에너지 섭취량이 적을 때 식이섬유 섭취 부족에 따른 정신건강 위험이 더욱 증가하는 것으로 나타났다. 연구팀은 "적절한 식이섬유 섭취가 남녀 정신건강에 필수 요소를 확인했다."며 "특히 개인 신체활동 및 총 에너지 섭취량을 고려한 맞춤형 식이 권고안 마련이 중요하다."고 말했다. 많은 국가의 연구에서도 지방 함량이 높은 서양식 식단이 우울증 위험을 높이고 생선과 유제품, 식이섬유가 많은 야채 중심의 지중해식 식단은 불안 등을 줄이는 등 음식과 정신건강은 연관이 있다는 사실이 보고되고 있다. / 종합

류통기한이 짧은 우유가 더 영양가 있을까?



류통기한이 짧은 우유는 일반적으로 저온살균 등의 과정을 거쳐 만든 유제품을 말하고 류통기한은 일반적으로 2~7일이며 냉장 보관이 필요하다. 류통기한이 긴 우유는 일반적으로 상온의 우유를 말하고 순간 고온 살균 처리와 무균 포장 기술을 사용하여 최종 제품을 무균 상태로 만들고 외부 미생물의 류입을 차단하며 상온에서 1~6개월 이상 보관할 수 있다. 영양학적 관점에서 볼 때 류통기

한에 따른 우유의 차이는 크지 않다. 류통기한이 짧은 우유는 일반적으로 신선한 우유의 맛에 더 가깝다. **지식 포인트 하나 추가** ■ 탈지방우유가 전지방우유에 비해 더 건강할까? 우선 우리는 식이지방 총 섭취량에 주의를 기울여야 한다. 전지방우유는 지방을 제공할 뿐만 아니라 고

품질 단백질, 칼슘 등 지용성 비타민을 제공하므로 유지방을 조절하는 것보다 식용유 섭취를 줄이는 것이 좋다. 전지방우유는 더 나은 포만감을 제공할 수 있고 유지방의 향과 부드러운 맛은 탈지방우유와 비교할 수 없다. 고지혈증 환자의 경우 탈지방 또는 저지방 우유를 선택하는 것이 더 나은 선택이 될 수 있고 기타 군체의 경우 개인 취향에 따라 선택할 수 있다. / 인민넷 - 조문판

여성 운동할 때 근력 훈련을 많이 안해도 되는가?

여성 운동할 때 근력 훈련을 많이 안해도 되는가? 그렇지 않다. 탄탄한 근육질의 몸매를 만드는 것은 몸을 만드는 방향중 하나일 뿐이다. 호르몬 등 문제로 여성들이 큰 근육을 만드는 것은 상대적으로 어렵지만 근력 훈련을 하면 좋은 점들이 아주 많다. 연구에 따르면 매주 30~60분의 근육 강화 운동을 하면 사망 위험을 크게 줄일 수 있다. 또한 근력 훈련은 당뇨병 위험을 줄이는 데 도움이 되고 관절 주변 근육을 강화하면 관절을 더 잘 보호하고 관절 손상의 위험을 줄일 수 있다. 이외 근력 훈련은 골다공증을 예방하는 데도 도움이 된다. / 인민넷 - 조문판

