

**폐경 여성, 운동해  
야 오래 산다**

규칙적인 운동을 하는 폐경 여성은 그렇지 않은 여성에 비해 오래 사는 것으로 밝혀졌다.

미국 미네소타대학 보건대학연구팀은 미국의학협회(AMA) 회보에 발표한 연구보고서를 통해 이같은 사실을 밝히고, 운동량이 많을수록 효과는 더 큰 것으로 나타났다고 말했다.

이 연구보고서는 55~69세의 폐경 여성 4만 4백 17명을 대상으로 7년간에 걸쳐 운동량과 사망률을 조사 분석한 결과, 규칙적으로 운동을 하는 여성은 운동을 하지 않는 여성에 비해 사망률이 30% 낮은 것으로 나타났다.

이 보고서는 볼링·골프·정원가꾸기·장시간 산보 등은 보통 정도의 운동, 조깅·수영·에어로빅은 보통 이상의 운동으로 분류해서 조사를 실시했으며 운동량이 적거나 불규칙한 경우도 그만큼의 효과가 나타났다고 말했다.

특히 규칙적인 운동을 하는 여성은 호흡기질환, 심혈관질환으로 사망한 경우가 거의 없었다고 이 보고서는 지적했다.

이 보고서는, 이 결과는 평소에 몸을 활동적으로 움직이는 생활을 하는 것이 일반 여성들 뿐 아니라 나이가 든 여성들에게도 효과가 있음을 보여주는 것이라고 말했다.

**자동차 매연이 심  
장발작 유발한다**

공기 오염으로 영국에서 매년 6천여명이 심장발작을 일으키는 것으로 밝혀졌다.

런던의 세인트 조지 병원 연구팀은 지난 87년부터 94년 사이 런던 시내 여러 병원에 입원한 환자 37만 3천 5백 56명을 대상으로 조사한 결과, 런던에서 심장발작으로 입원하는 환자 50명 중 1명의 병인(病因)은 주로 교통공해로 인한 공기오염인 것으로 나타났다고 말했다.

이 연구팀은 직업·환경 의학지에 실린 연구보고서에, 따라서 자동차 배기가스 규제를 보다 철저히 하게 되면 이같은 환자의 발생을 거의 예방할 수 있음을 밝혔다고 인디펜던트지가 보도했다.

연구팀은 심장발작 발생률이 전날 대기 중 일산화탄소·이산화질소·아황산가스·검은 먼지입자의 양이 증가할 때 높게 나타난다는

사실을 발견했다고 밝혔다.

그러나 심장병 발병률과 대기 중 오염 증가와의 함수 관계는 겨울에만 나타나고 날씨가 따뜻할 때는 발생하지 않았다고 보고서는 지적했다.

연구팀은 그러나, 천식 등 호흡기 질환을 앓는 환자에게 불쾌감을 증가시키는 것으로 알려진 오존의 증가와 심장질환자의 심장발작과는 아무런 관계가 없는 것으로 나타났다고 밝혔다.

**이유(魚油) 많이  
먹으면 유방암 방지  
한다**

생선 기름은 인간의 유방 조직 구성을 바꿔 유방암 발병 위험을 낮추어주는 것으로 보인다는 새로운 연구보고서가 나왔다.

로스앤젤레스 캘리포니아대학(UCLA) 부설 존슨 암센터 연구원들은 식물성 기름에서 발견되는 오메가-6 다불포화 지방산(多不飽和脂肪酸 PUFA S)은 암세포의 성장을 촉진하는 호르몬 유사물질로 바뀌어, 생선기름에서 발견되는 오메가-3 PUFA S는 암세포 성장을 억제하는 프로스타글란딘으로 바뀐다고 설명했다.

이 센터 연구진은 유방암

에 걸린 여성환자 25명을 대상으로 3개월간 생선기름과 콩제품 및 다양한 채소류를 풍부히 곁들인 음식을 섭취하게 한 뒤 조사한 결과, 이들의 혈장 내에서 오메가-3 PUFA S의 오메가-6 PUFA S에 대한 비율이 4배, 그리고 이들의 유방조직 내에서는 1.4배나 각각 증가한 것으로 나타났다고 말했다.

이 연구진의 일원인 영양학자 딜프리트 배가씨는 오메가-3 PUFA S의 이같은 높은 비율은 암을 예방하거나 이미 암에 걸려 형성된 종양의 크기를 줄어줄게 함으로써 유방암을 억제한다고 설명했다.

아시아 여성들은 미국 여성들에 비해 유방암 발생률이 약 1/3 정도 낮다.

그 이유는 아시아 여성들의 유방에 오메가-3 PUFA S가 훨씬 많이 들어있기 때문으로 지적되고 있다.

전통적인 일본음식을 먹는 일본 여성들은 유방암 발생률이 낮다.

그러나 이들이 미국으로 건너가 서방식 식생활을 하게 되면 미국여성들과 맞먹는 높은 유방암 발생률을 보인다. **72**