

천식, 비만·모유수유와  
연관 있다

**평** 똥똥한 아이와 모유를 일찍 끊은 아이들이 천식 발생률이 높다는 연구결과가 나왔다.

미국 하버드대학 의과대학의 카를로스 카마르고 박사는 미국 페·홍부학회 국제 학술대회에서 연구발표를 통해, 9~14세의 아이들 1만6천명을 대상으로 실시한 조사 분석 결과 똥똥한 아이가 낄씬한 아이들에 비해 천식에 걸릴 위험이 두 배 이상 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

카마르고 박사는 살이 찐 아이들이 천식에 잘 걸리는 이유는 부분적으로 운동량 부족과 관련이 있는 것으로 생각된다고 말했다.

운동을 하지 않으면 숨을 알개 쉬게 되고 이 때문에 기도가 자극성 물질에 민감하게 된다고 카마르고 박사는 지적했다.

카마르고 박사는 그렇다고 체중을 줄이면 천식 증세가 가벼워지거나 천식이 없어지는지는 알 수 없다고 말했다.

이에 대해 뉴욕주립대학 의과대학장인 노먼 에들먼 박사는 천식을 앓고 있는 아이들은 호흡장애로 운동을 못하게 되고 운동을 안 하니

가 천식이 악화되는 악순환을 겪고 있다고 논평했다.

한편 호주 TVW 텔레손 아동보건연구소의 웬디 오디 박사는 이 회의에서 생후 4개월이 되기 전에 모유 공급이 끊긴 아기는 나중에 천식에 걸릴 위험이 높다고 말했다.

오디 박사의 조사결과 2천834명의 아이들을 대상으로 모유수유와 천식간의 관계를 분석한 결과 생후 4개월 전에 모유를 떼고 분유를 먹은 아이들은 모유를 오랫동안 먹은 아이들에 비해 6살 이전에 천식에 걸릴 위험이 현저히 높은 것으로 나타났다.

오디 박사는 모유가 천식과 관련이 있는 이유는 정확히 알 수 없으나 모유에는 아기들의 면역체계를 강화시켜 주는 물질이 들어있기 때문으로 생각된다고 말했다. 모유수유는 최소한 생후 4~6개월까지 계속하는 것이 바람직하다는 것.

미국폐학회에 따르면 미국에서는 1천460만 명이 천식을 앓고 있으며 이중 거의 3분의 1이 아이들이다. 천식 발생률은 1979년 1천 명당 34.8명에서 95년에는 56.1명으로 60% 늘었고 천식 사망자는 2천598명에서 5천637명으로 117% 증가했다.(연합뉴스) **72**

음식을 야간 섭취증은 의학적 질병

**위** 시 밤늦게 강한 식욕을 이기지 못해 냉창고 문을 열고 싶은 충동을 느낀 적이 있는가? 그렇다면 당신은 의학적 질병을 앓고 있을 가능성이 높다"

미국 펜실베이니아 대학의 정신병학 교수인 엘버트 스텐커드 박사는 런던에서 열린 '섭식(攝食)장애에 관한 국제회의'에서 음식을 야간 섭취증상은 단순한 습관이 아니라 호르몬양의 변화로 유발되는 의학적 질병이라고 밝힌 것으로 영국 BBC 방송이 보도했다.

앞서 실시된 한 조사결과에 따르면 영국인 전체의 1.5%인 90만 명이 야간음식을 섭취 증상에 시달리고 있는데 이 증상은 어린이와 청소년에서는 발견되지 않았으며, 남성보다는 여성에게 더 많이 나타나는 것으로 알려졌다.

음식물 야간 섭취자들은 낮 동안 다른 사람에 비해 칼로리를 더 적게 섭취하고 종종 아침도 먹지 않지만 오후 9시부터 다음날 아침까지 섭취한 칼로리의 50%만 소비하며 하루 평균 정상인에 비해 500칼로리를 더 섭취하기 때문에 결국 비만이 된다

는 것이다.

스텐커드 박사는 또 야간 음식물 섭취자들은 일반적으로 섭식장애와 수면장애, 기분장애 등으로 고통받기 때문에 밤이 되면 더욱 초조해지고 우울해진다면서 이들은 잠을 자기 위해 밤에 음식을 섭취한다고 분석했다.

즉 탄수화물이 뇌 속의 세로토닌 성분을 증가시키기 때문에 야간 음식을 섭취자들은 스스로 알아서 탄수화물이 많이 함유된 음식을 섭취한다고 스텐커드 교수는 설명했다.

세로토닌 성분은 아미노산의 일종인 트립토판에서 나오는데 탄수화물이 트립토판의 양을 직접 증가시킨다.

이와 함께 야간 음식을 섭취자들은 야간에 수면 및 식욕과 관계 있는 멜라토닌과 렙틴의 양이 줄어드는 동시 스트레스 호르몬인 코티솔은 증가하는 것으로 실험결과 나타났다.

스텐커드 교수는 스트레스가 야간음식물 섭취 현상을 유발할 가능성이 있다면서 그러나 이 경우에는 특별한 체질을 타고나야 하기 때문에 이는 단순히 유전적인 요소와 관련이 있는 것이라고 덧붙였다.(연합뉴스) **72**