

마늘의 항암, 항비만 효과... 과학적 입증

쥐 실험결과 55%서 비만억제 효과

마늘의 항비만, 항산화 효과가 농촌진흥청 연구진에 의해 과학적으로 밝혀졌다.

농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소는 건국대학교 강순아 교수팀과 공동으로 동물실험을 통하여 마늘의 기능성 연구를 추진하여, 항암효과 이외에도 항비만, 항산화 등 다양한 효과가 있음을 구명했다고 밝혔다.

연구진은 고지방식이로 비만을 유도한 쥐에게 마늘착즙액을 식이의 5%수준으로 먹인 결과 체중, 체지방 및 지방세포크기 및 식욕조절 비만단백질인 렙틴

(leptin) 함량이 유의적으로 감소되는 등 항비만 효과를 보였고 조리형태에 따른 산화방지 효과는 baking(구워서 먹는 것), steaming(찌는 것), boiling(삶는 것) 순으로 효과를 보였다고 밝혔다. 사실 지금까지 마늘연구는 항균, 항암효과 등의 생리활성능에 대한 연구가 이뤄져 왔으며 마늘의 비만 억제효과가 밝혀지기는 이번이 처음이다.

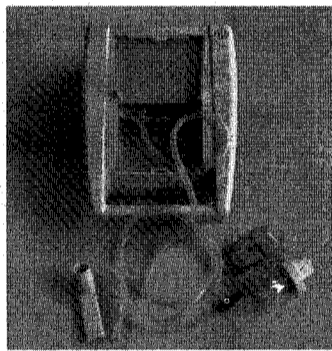
연구진은 비만유도 쥐에게 정상식이, 고지방식이, 고지방+마늘착즙액을 각각 4주간 섭취시킨 결과, 고지방식이로 비만을 유도한 쥐의 체중 증가량이

0.20g/day인데 반하여, 고지방+마늘 착즙액 급여 쥐는 0.09g/day로 55%의 비만억제효과를 보였으며 고지방+열처리 마늘 착즙액 급여 쥐는 0.07g/day로 65% 비만 억제효과를 나타냈다.

또한, 체지방을 대표할 수 있는 부고환지방함량도 고지방식이 쥐는 1.36g/100g, 고지방+마늘착즙액 쥐는 0.81g/100g으로 40.5%가 감소하였으며 지방세포크기도 고지방식이 쥐는 120.6um인데, 고지방+마늘착즙액 쥐는 99.6um으로 17.4%가 적었다.

“국내 천식환자 3백만명”

천식알레르기협회, 천식 캠페인 적극 전개



료인 대상 EAM(Easy Asthma Management) 보급 확산 ▲ 교통방송 천식극복 캠페인 ▲ TV, 버스, 지하철 등 다양한 매체를 활용한 천식 공익광고 ▲ 천식알레르기 세미나 및 전시회 ▲ 홈페이지 개편 ▲ 천식 전문 콘텐츠 개발 등을 올해 주요사업으로 선정, 추진키로 했다.

김유영 회장은 인사말을 통해 『국내 천식환자가 3백만명에 이르는 등 천식의 유병률이 계속 증가하고 있고, 질환의 중증도도 심화되고 있어 천식의 심각성에 대한 인식 전환이 무엇보다 필요한 시기』라면서 『올해 한국천식알레르기협회는 일반인 및 의료인을 대상으로 한 천식 인지도 향상에 초점을 맞추고, 이를 위해 천식극복 캠페인,

세미나 및 전시회 개최, 천식 공익광고 등 다양한 프로그램 추진에 역점을 둘 계획』이라고 밝혔다.

한편, 이날 「KAF Award」 시상식이 함께 개최됐다. 이 상은 지난 한해 천식 퇴치에 공헌자들을 선발 포상하기 위해 올해 처음 제정된 것으로 첫 수상자는 천식 홍보대사 이양표 프로레슬러, 글락소 스미스클라인 김진호 사장 등이 공로를 인정받았다.

한국천식알레르기협회는 서울대, 서울아산병원, 연세대, 순천향대, 경북대, 가톨릭대, 성균관대, 전북대, 한양대, 한림대, 고려대, 중앙대, 전남대, 성애병원 등 25명의 내과/소아과 전문의들이 주축이 되어 2003년 10월 설립된 국내 최초의 비영리 의학단체로 현재 회원수는 의사 및 일반회원을 합쳐 287명에 이른다.

한국천식알레르기협회(회장 김유영, 서울대의대 내과 교수)는 11일 오후 7시 신라호텔 영빈관에서 제 1차 정기총회를 열고 2004년도 사업실적 및 결산보고와 2005년도 예산안 및 사업계획안을 심의했다.

30여명의 협회 회원들이 참석한 가운데 이날 정기총회에서는 ▲ 천식의 날 기념행사 ▲ 의

성인병칼럼

“성인병관리 지금부터다”

세계적으로 심각하게 대두되고 있는 성인병은 최근 들어 발병 연령층도 점점 낮아지고 있어 이에 대한 체계적이고 효율적인 예방 및 홍보가 어느 때 보다 중요한 국민적 관심사로 대두되고 있다. 정부도 이러한 필요성을 절감하고 이미 오래 전부터 한국성인병예방협회에 매년 정부 예산을 지원해 오고 있으며, 특히 보건복지부는 주 사망원인인 악성 신생물, 뇌혈관질환, 심장병 등 3대 주요 성인병에 대해 공중 위생적으로 예방에 중점을 두고 성인 이전부터 대처하며 건강관리를 해나가기 위해 보건 시책의 주된 대상으로 취급하고 있다.

■ 정부·민간단체 유기적 협조체계 구축

따라서 성인병예방사업은 정부와 민간단체가 혼연일체가 되어 꾸준하고, 반복적이며, 실천 가능한 접근법으로 효율적으로 전개해 나가는 것이 무엇보다 중요하다. 그러나 정부차원의 예방사업과 건강증진사업의 확충에도 불구하고 각종 성인병의 위험은 오히려 더 크게 받고 있는 상황이다. 특히 대부분의 국민들은 이러한 성인병의 위험을 잘 알고 있고, 예방의 중요성도 깊이 인식하고 있지만 이를 실천으로 옮기는데는 여러 가지 구조적인 문제에 부딪혀 생활운동으로 승화시키지 못하고 있는 실정이다.

■ 성인병예방주간 높은 열기 반영

이 같은 현실적인 여건과 문제를 감안하여 그 동안 민간차원의 성인병 예방사업을 전개해온 한국성인병예방협회는 2002년 성인병예방 수칙을 제정하는 한편 매년 5월 셋째주를 성인병예방주간으로 선포하여 국민들의 경각심을 높이는 한편 실천가능하고, 마음에 와 닿는 성인병 예방사업을 전개해오고 있다. 지난해 성인병예방주간에 열린 시민공개강좌와 건강 걷기 대회가 전에 없는 성황을 이룰 수 있었던 것도 이러한 노력의 결실이었다. 그러나 이러한 국민들의 높은 열기를 더욱 활성화하기 위해서는 정부 차원의 보다 적극적인 지원이 필요하다는 것을 절감한 현장이기도 했다. 대폭적인 예산지원과 이에 따른 홍보가 수반된다면 「긴요한 사업을 폭넓게 활용」하는 기폭제가 될 것이다.

■ 범국민적 운동 적극적 정부 지원 필요

주지하는바와 같이 성인병은 사회 각계 각층에서 증진으로 활동하는 30대부터 발병하는 만성퇴행성질환으로 그 치유가 매우 어려워 본인과 가정의 불행은 물론 사회나 국가적으로도 경제적, 인적차원의 큰 손실을 입게 된다. 특히 성인병의 발병 연령이 갈수록 낮아지고 있는 점을 감안할 때 이들 젊은 네티즌들에게 올바른 건강정보를 제공하는데 보다 큰 관심을 기울여야 한다. 성인병 없는 건강한 삶, 국민건강의 질적 수준 제고라는 명제의 실현을 위해서는 성인병 예방사업에 대한 범국민적인 노력이 배가되어야 한다.

황보 승남/hbs5484@cdpnews.co.kr

1
브랜드 파워 1위 병원

謹賀新年

국민과 함께하는 21세기 초일류병원
VISION 21

“최고는 우리의 자랑, 최선은 우리의 약속”

110-744 서울특별시 중로구 연건동 28번지 TEL.(02)2072-2114 http://www.snuh.org

서울대학교병원
SEOUL NATIONAL UNIVERSITY HOSPITAL

원장	성	相	哲
감사	趙	成	鍾
진료부원장	任	廷	基
소아진료부원장	崔		滉
행정처장	林	東	烈
기획조정실장	成	明	勳
교육연구부장	尹	炳	宇
홍보실장	金	熙	重
임상의학연구소장	李	鎭	學
분당서울대학교병원장	姜	興	植
강남센터원장	吳	秉	熙
보라매병원장	金	聖	德

의 임직원 일동