

생활 속 건강정보

패스트푸드의 진실(1)

저자 최혁재
경희의료원 예제팀장
약학정보원 학술자문위원

개요

패스트푸드(Fast Food)가 건강상에 미치는 위험에 관해서는 비만 및 대사질환의 유발, 인지기능의 저하 외에도 크론병, 건선, 천식, 알러지성 질환 등 면역관련 질환의 유발 가능성을 높일 수 있는 것 등이 알려지고 있다. 또한, 유방암, 대장암 등 서구형 암의 발생률과도 높은 상관성을 보여주고 있다. 이 건강상의 문제는 패스트푸드를 섭취하는 비율이 높은 청소년 및 20~30대 인구에게서 비만의 발생률이 월등히 높아진다는 것을 고려할 때, 질병유발 요인으로서의 패스트푸드의 위험성과 그 실제적 연관성에 대해서 논할 필요가 있다고 하겠다.

키워드

패스트푸드, 비만, 대사질환, 두뇌기능, 면역관련 질환, 암발병

1. 패스트푸드(Fast Food)는 위험한 것인가?

(1) Prologue

자유계약선수가 되자마자, 7년간 2,283억원이라는 금액을 보장받은 LA 다저스의 '푸른 피의 에이스' 클레이튼 커쇼. 그는 최근 4년간 3번이나 최고 투수에게 수여되는 사이영상을 세 번이나 받았고, 4년 연속 방어율 통합 1위에 올랐다. 억만장자의 대열에 올라선 첫 해에도 그는 사이영상과 함께 내셔널리그 최우수선수에 올랐을 정도로 추종을 불허하는 실력을 보였지만, 야구장 밖에서도 그는 최고의 선수로 알려져 있다. 2008년 데뷔 시즌부터 아프리카 잠비아까지 어린이들에게 야구를 가르쳐주고, 후원프로그램을 만들어서 탈삼진 1개당 500달러씩 기부하고 있다. 이미 2012년 왕성한 사회공헌활동을 한 선수에게 수여되는 로베르토 클레멘테 상을 받은 커쇼의 당시 나이는 평균 수상자들보다 11살이나 젊었다. 그의 이러한 모범적인 생활은 검소한 마음에서 출발한다. 신인중 전체 7번째로 다저스에 지명된 그는 230만 달러의 많은 계약금을 받았지만, 드래프트 전에도 "햄버거 집에서 점심값을 낼 만큼만 계약금을 받았으면 좋겠다"고 할 만큼 순수한 마음을 보였다. 결국 연평균 3천만 달러의 계약을 한 직후에도 떠들썩한 파티나 모두가 부러워할 선물을 가족에게 하는 일은 없었다. 그저 친구 몇 명을 초대해서 그릴에 그가 좋아하던 햄버거 몇 개를 구워 먹었을 뿐이었다. 오히려 그는 아내와 함께 운영 중인 비영리 단체 '커쇼의 도전(Kershaw's Challenge)'과 연계해서 자신의 천문학적 재산을 어떻게 환원할 것인지에 대해 고민을 시작했다. 이처럼 슈퍼스타의 메가톤급 계약의 검소한 파티에도 등장하는 햄버거는 미국을 중심으로 한 서구사회에서 아주 보편적인 음식이다. 해외에서 베스트셀러로 꼽히는 소설들에서도 햄버거는 가장 많이 등장하는 일상적인 식사 메뉴일 뿐이다. 그러나 오늘날 미국의 초고도 비만화 사회를 열고, 나아가 우리나라에까지 미치는 비만 확산 현상의 중심에 이

햄버거를 중심으로 한 패스트푸드가 원인이라고 지목되고 있다. 사실 패스트푸드는 햄버거 등의 버거류 뿐만 아니라 프렌치프라이, 피자, 샌드위치, 후라이드 치킨, 핫도그 등을 포괄하는 개념이다. 과연 이 패스트푸드는 정말 비만과 성인병을 비롯한 심혈관 질환의 주범이 맞는지, 그렇다면 이미 패스트푸드의 섭취로 인해 발생한 동맥경화증에서 출발하는 심혈관 질환을 사후에 약물요법으로 치료하는 것이 효율적인 것인지, 아니면 약사의 입장에서 비만관리에 대한 예방이 최우선이라고 생각하여 적극적인 관심을 갖고 환자와의 상담을 이끌어 가는 것이 맞는지 알아볼 필요가 있다. 질병이 유발되는 원인에는 잘못된 식생활이 작용하는 경우가 허다하므로 약사가 먼저 정확한 정보를 가지고 환자와 만나는 것이 우선이다.

(2) 패스트푸드의 폐해들

① 비만 및 대사질환의 유발

영국 라이스터 대학의 카멜쉬 쿤티 박사 연구팀은 '공중보건 영양학회지(Public Health Nutrition)'에서 발표한, 1만 명을 대상으로 한 역학 조사 연구 결과에서 한 지역에서 패스트푸드점이 2곳 늘어날 때마다 당뇨병 환자가 1명 더 추가될 수 있다는 결과를 제시했다. 즉, 당뇨병과 비만 발생률은 인근의 패스트푸드점 수와 관련이 있다는 것인데, 이 연구에서는 백인보다는 유색인종의 수가 더 많은 낙후된 지역의 패스트푸드점 수가 상류층 지역보다 2배 더 많다는 것을 확인했고, 건강관리를 위해서라도 정부가 적극적으로 관리해줄 것까지 주문했다. 사실 그동안 패스트푸드가 오랫동안 일상식이 되었던 미국에서도 직접적으로 패스트푸드 섭취와 당뇨병이나 관상동맥질환 같은 질병 및 그로 인한 사망과의 관련성은 심도 있게 연구된 적이 없었다. 그러나 최근 'Circulation'지에 보고된 미국 미네소타대학 보건대학원 앤드류 오데가르드 교수의 연구결과는 이 상관성을 보다 구체화시켜 주었다. 싱가포르에 거주하는 45~74세 화교 6만 명 이상을 대상으로 조사한 결과, 일주일에 패스트푸드를 2회 이상 섭취한 사람들은 거의 먹지 않은 사람들에 비해 당뇨병에 걸릴 위험이 27%, 심장질환으로 인한 사망률은 56%나 더 높았다. 주당 4회 이상 섭취한 경우에는 관상동맥성 심장질환으로 인한 사망률이 무려 80%나 더 높아졌다. 63,257명을 대상으로 한 개별 면접, 52,322명을 대상으로 한 전화 추적조사를 포함한 대규모 연구에서 나타난 것은 또 있었다. 패스트푸드를 자주 먹는 사람들은 아시아인의 전통적인 식사에 포함되기 마련인 야채와 쌀 등의 섭취량도 적은 것으로 나타나 식단의 구성 자체에도 서구 식 변화가 있었고, 나아가 패스트푸드로 인해 올 수 있는 건강상의 위험은 아시아인에게도 동일하다는 것을 명료하게 해준 것이다.

패스트푸드가 이렇게 심장혈관에 직접적으로 부정적인 영향을 주는 원인으로는 패스트푸드에 함유된 높은 수준의 지방과 소금이 지적되고 있다. 캐나다 캘거리대학 리빈순환기연구소의 연구진이 2012년 10월 캐나다순환기학회에서 발표한 논문에 따르면, 평균 연령 23세의 건강한 사람 20명을 2개의 집단으로 나누는 다음 한 집단은 치즈, 계란, 고기가 들어있는 패스트푸드 샌드위치를 먹게 하고, 다른 집단은 금식을 하게 한 다음 혈류를 측정하고, 일정 기간 후에 다시 집단을 교대하여 동일한 실험을 실시했다. 테스트는 혈액이 팔에 있는 혈관을 통해 얼마나 효율적으로 이동하는지에 관한 것이었는데, 샌드위치를 먹은 집단에서 혈액의 흐름이 팽창하고 혈관의 탄성 능력이 감소하는 것을 발견했다. 인과성을 확인한 차원의 연구단계이지만, 지방, 나트륨 등의 함량이 높은 패스트푸드의 섭취가 심장마비나 뇌졸중 같은 질환의 위험성을 높일 수 있다는 것은 확인한 것이다. 호지 조지연구소의 연구진이 '호주 의학회지'에 기고한 논문에서도 이 패스트푸드 안의 나트륨 섭취의 위험성에 대해서 언급하고 있다. 짠맛을 느끼게 하는 식염은 몸 안의 수분량 조절 역할을 하게 되는데, 식염 안의 나트륨 함량이 많아지게 되면 세포 외액이 팽창하면서 혈압상승과 부종 등의 증상이

나타나게 마련이다. 그런데, 최근 패스트푸드의 ‘슈퍼 사이즈’ 유행이 주류가 되면서 자연스럽게 나트륨 섭취량도 많아진다는 것이다. 가장 나트륨 함량이 높았던 와퍼 메뉴 하나의 함유량은 일일 최대권장량보다 50%가 더 많을 정도였다. 따라서 패스트푸드의 과도한 섭취는 고혈압, 당뇨병, 뇌혈관질환, 심장질환 등의 각종 성인병을 유발할 수 있다는 것이었다.

이 패스트푸드에 의한 비만유병의 위험성은 국내에도 현실적인 문제로 제기되고 있다. 2014년 국민건강보험공단이 2002년~2013년의 일반건강검진 관련 빅데이터 1억여 건을 활용해서 고도비만현황 및 초고도 비만에 대해 분석한 결과에 의하면, 초고도 비만율은 2002년에 비해서 2013년 약 3배 증가했고, 고도비만율도 약 2배 증가한 것으로 나타났다. 특히 주목할 만한 것은 초고도 비만율이 20~30대의 젊은 층에서 가장 높았다는 것이다. 30대의 경우에 그 현상이 가장 심했는데, 남성은 4.8배, 여성은 6.3배나 증가했다. 증가속도 역시 가장 빠른 것으로 나타났다. 고도비만율도 20~30의 연령대에서 가장 증가율이 높았다. 대한비만학회에서 제기한 이 고도비만이 젊은 연령층에서 급속히 증가하는 원인은 바로 패스트푸드의 보급이었다. 특히, 업무에 바쁜 직장인들이 값싸고 손쉽게 먹을 수 있는 패스트푸드를 전통적인 식사의 대용으로 자주 이용하면서 30대에서 비만인구가 늘어난다는 것이다.

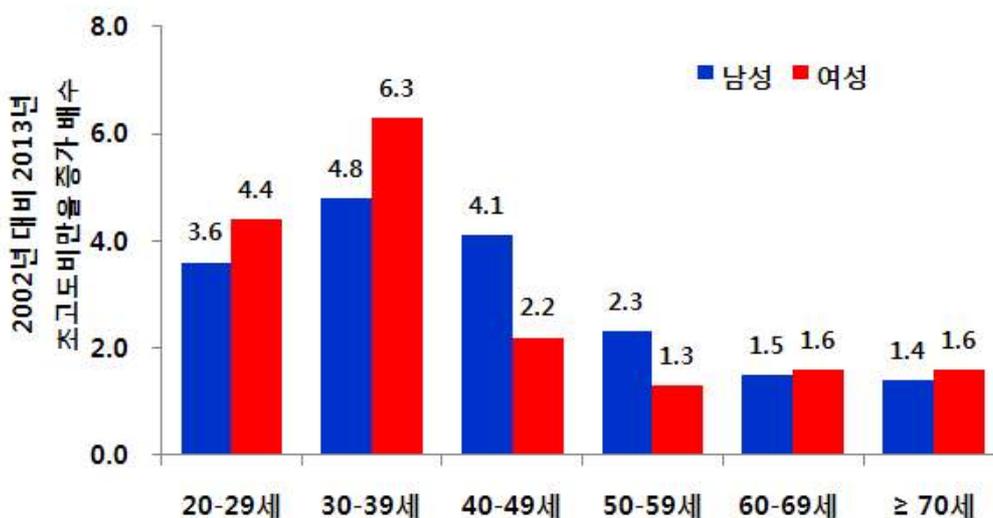


Fig. 1 2002년 대비 2013년 초고도비만율 증가 현황표(국민건강보험공단)

패스트푸드에 의한 건강상의 위협은 청소년들에게도 심각하게 지적되고 있다. 2015년 ‘소아청소년 비만관리 대책마련을 위한 정책토론회’에서 오상우 동국대 일산병원 교수에 의해 발표된 내용에 의하면, 초중고 학생들의 비만율이 2008년 11.2%에서 2014년에는 15%까지 높아지는 상승세를 보였다는 것이다. 이는 주 1회 이상 패스트푸드를 먹는 학생의 비율이 2012년 56.9%에서 2014년 61.4%로 증가한 것과 관련이 있다는 것이다. 적절한 대책이 없을 경우, 전체적으로 10~13세 청소년 비만의 약 70%가 성인비만으로 진행될 가능성이 높기 때문에 소아청소년 비만관리 모델의 구축과 적절한 대책이 필요하다는 것이었다. 사실 비만은 단순히 특정인에 대한 개별적 건강문제로 그치는 것이 아니라 저소득층의 비만유병율이 높아지면서 사회적 양극화의 문제로도 대두되고 있는 것이 사실이다.

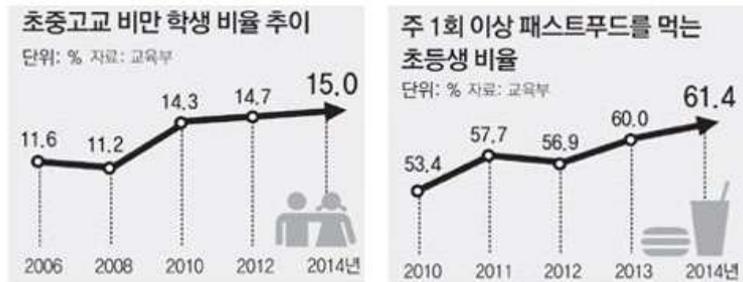


Fig. 2 청소년의 비만발생률 추이(국민건강보험공단)

패스트푸드가 대사성 질환에 미치는 영향은 임신성 당뇨를 유발할 수 있다는 위험에서도 나타난다. 'Diabetologia' 2014년 10월에 실린 미국 국립보건원 산하 국립아동보건 인간개발연구소 연구팀의 연구 결과에 따르면, 15,027의 출산 자료를 분석한 결과, 임신 전에 튀긴 음식을 얼마나 자주 먹었느냐의 여부도 임신성 당뇨¹⁾의 유발에 영향을 미친다는 것이었다. 1주일에 4~6회 튀긴 음식을 먹는 여성은 31%, 7회 이상일 경우에는 118%까지 높아진다는 것이었다. 연구팀은 이 영향에 대해서 음식을 튀길 경우, 포도당과 단백질 또는 포도당과 지질의 상호작용으로 생성되는 최종 당화산물이 많이 증가하는데, 이 당화산물은 산화성 스트레스와 염증을 촉진하기 때문에 인슐린을 생산하는 베타세포의 손상과 인슐린 저항성, 나아가 당뇨병까지 유발할 수 있다는 것이다. 따라서 임신성 당뇨를 피하기 위해서 가급적 피해야 할 음식으로 지목된 것이 바로 패스트푸드였다.

② 두뇌기능에 미치는 영향

패스트푸드로 인한 건강상의 폐해에 대해서 그동안은 대사성 질환에 초점이 맞추어져 있었지만, 두뇌에 미치는 영향도 있는 것으로 알려지고 있다. 미국 오하이오 주립대학 켈리 퍼텔 박사 연구팀은 최근 'Clinical Pediatrics'에 게재한 논문을 통해 이와 관련 있는 연구결과를 발표했다. 11,740명의 학생을 대상으로 패스트푸드의 섭취 빈도와 함께 읽기, 수학, 과학 테스트의 성적과의 상관성을 분석한 결과, 패스트푸드를 매일 먹는 10%에 해당하는 아이는 전혀 먹지 않는 아이들에 비해 3개 과목의 성적이 평균적으로 약 20% 떨어지는 것으로 나타났다. 일주일에 4~6번 먹는 10%의 집단도 마찬가지였다. 1~3번을 먹는 50%의 집단은 수학에서만 성적이 평균적으로 낮게 나왔다. 물론 다른 환경적인 면 등이 고려되지는 않았지만, 패스트푸드안에 인지기능 발달과 관련된 영양소의 결핍, 과다하게 함유된 지방과 당분이 기억과 학습능력을 저하시키는 것이 아닌가하는 것이 지적되었다. 이것은 웨스턴오스트레일리아대학과 텔레톤 키즈 연구소의 공동 연구팀이 발표한, 패스트푸드의 섭취빈도가 인지기능에 미치는 영향과도 밀접한 관련을 보여준다. 14살의 청소년 602명을 대상으로 패스트푸드를 자주 섭취하는 집단과 과일, 녹색 채소를 자주 먹는 집단을 분류한 뒤, 3년 후인 17살에 인지기능을 각각 측정하는 것이다. 그 결과, 패스트푸드를 자주 섭취한 집단의 인지기능이 상대적으로 떨어지는 것으로 드러났다. 튀긴 음식 중에 고농도로 존재하는 오메가6 지방산이 인지능력의 감소와 연관이 있다는 것이다. 오메가3와 6의 비율은 1:1이 가장 이상적인데, 패스트푸드내의 비율은 1:20 또는 1:25의 비율로 오메가6가 높다. 또한 연구팀은 포화지방과 단당류 위주의 탄수화물의 과도한 섭취는 기억을 담당하는 해마의 기능을 손상시킬 수 있다고 덧붙임으로 앞의 오하이오 주립대학 연구팀의 결론과 궤를 같이 하였다.

1) 원래 당뇨병이 없던 사람이 임신 중 당뇨병이 발생하는 것을 말한다. 방지하면 임신중독증인 자간전증 및 출산합병증 위험과 함께 산모와 태어난 아이가 나중에 당뇨병에 걸릴 위험도 높아지는 것으로 알려져 있다.

심지어 패스트푸드의 장기간의 섭취가 몸을 무겁게 하고 동기를 저하시킬 수 있다는 연구결과도 있다. 미국 캘리포니아대학의 연구팀에서 생쥐를 두 집단으로 나누어 한 집단에는 정크푸드²⁾를 먹이고, 다른 집단에는 상대적으로 당분과 포화지방이 적은 음식을 먹인 결과, 3개월이 지난 뒤 정크푸드를 먹인 집단이 눈에 띄게 더 비만해졌을 뿐만 아니라 동작인 굼떠진다는 것을 관찰한 것이다. 더 흥미로운 것은 두 집단의 음식을 서로 바꾼 뒤에도 단기간 내에 이런 차이에 변화가 없었다는 것이다. 즉, 정크푸드에 의한 몸의 변화는 의욕부진, 동기저하까지 낳을 수 있으며, 단시일 내에 바로잡기 어렵다는 것을 보여준 것이다. 이 연구결과는 캐나다 토론토 대학의 연구팀이 밝혀낸 바와도 유사하다. 패스트푸드의 장기적 섭취는 생각을 단순하게 만들기 쉬우며, 금전과 관련한 결정을 충동적으로 하게 한다는 것이다. 즉, 참을성을 갖고 기다리는 능력을 저하시킨다는 것이다. 더구나 당분과 지방이 많은 패스트푸드 위주의 식사는 이를 먹지 않았을 때, 반사적으로 우울증까지도 유발할 수 있다고 하였다.

③ 면역관련 질환의 유발

패스트푸드와 질환과의 상관성은 전혀 의외의 질환 영역에서도 역학적 연관성을 새롭게 보여주고 있다. 최근 국내에서 5년간 크론병³⁾ 환자가 29% 증가했는데, 그 주된 연령층이 바로 패스트푸드를 비롯한 가공식품을 많이 섭취하는 20~30대인 것이다. 2013년 국내 크론병 환자 16,138명을 연령별로 보면 20대가 4,711명(29.2%)으로 가장 많았고, 30대가 3,620명(22.4%)으로 그 다음이었다. 특히 최근 5년간 30대 환자는 47%, 20대 환자는 41%순으로 많이 증가한 것이 주목할 만하다. 5년간 크론병으로 인한 사망자수도 95명에 달했고, 최근에는 가수 윤종신이 크론병으로 소장을 60cm나 잘라냈다고 밝혀 새삼 심각성을 부각시켰다. 크론병은 원인이 정확하게 밝혀지지 않았기 때문에 예방법도 아직 없는 실정 이긴 하나 음식문화가 서구화되면서 크론병이 증가하고 있다는 연구결과가 발표되고 있으므로 패스트푸드를 자주 섭취하는 것에 대해서 의학적인 주의를 받아들일 필요가 있다.

구분	2009년		2010년		2011년		2012년		2013년	
	환자수	진료비								
전체	12,473	12,956,091	12,234	17,247,482	13,292	22,065,315	14,721	26,816,219	16,138	30,646,325
10세 미만	418	114,591	297	111,984	292	156,515	297	153,709	288	301,878
10~19세	1,809	2,404,146	1,828	3,298,198	2,027	4,044,681	2,309	5,224,949	2,489	5,746,350
20~29세	3,347	4,817,802	3,568	6,279,446	3,763	8,001,236	4,228	9,674,189	4,711	10,943,094

Table 1. 연령별 크론병 환자 현황(단위 : 명, 천원, 2014년 건강보험심사평가원)

패스트푸드와 면역관련 질환의 상관성은 다른 질병에서도 주목되고 있다. 영국 노팅햄 대학 연구팀이 'Thorax' 지에 발표한 논문에 따르면, 31개국 6, 7세 아이들 18만 명, 51개국 13, 14세 아이들 31만 명의 건강관련자료를 분석한 결과, 1주일에 3차례 이상 패스트푸드를 먹는 청소년들이 천식, 습진, 알레르기성 비염에 걸릴 확률이 더 높은 것으로 나타났다. 10대의 경우, 패스트푸드를 자주 먹지 않는 청소년들에 비해 중증 천식을 앓을 확률이 39%, 6, 7세 아이들을 비교한 결과, 천식과 습진, 알레르기를 더 일으킬 확률은 27%나 높았다. 이는 호주 뉴캐슬대학 호흡기 질환센터 연구진이 식이염증성 지수 (Dietary Inflammatory

2) 패스트푸드와 인스턴트 식품을 같이 병행하여 섭취하는 것을 말한다.

3) 미국의사 크론이 1932년 처음 보고하였고, 만성 난치성 염증성 장질환으로 궤양성 대장염과 달리 염증이 입에서 항문까지 위장관 전체에 걸쳐 어느 부위든지 발생할 수 있는 것이 특징이다. 주로 복통, 체중감소, 설사 증상이 나타나며 걸리면 평생동안 지속되고 장관 협착, 누공, 천공 등의 합병증을 유발해 사망에 이를 수도 있다. 원인은 아직 정확히 알려져 있지 않지만, 환경적 요인, 유전적 요인과 함께 우리 몸의 과도한 면역 반응 때문에 발병하는 것으로 생각되고 있다.

Index, DII) 데이터를 비교한 연구결과에서도 나타났다. 염증성 지수가 올라갈수록 천식이 발생할 확률이 높아지는데, 패스트푸드를 자주 섭취한 환자들에게서 무려 62%가 증가하는 것으로 나타난 것이다. 그 원인으로는 패스트푸드에 다량 함유되어 있는 트랜스지방이 혈액순환에 영향을 준다는 것이 지목되었다. 뉴질랜드 오클랜드 대학 의대 연구팀도 패스트푸드를 주 3회 이상 섭취한 소아 및 청소년들의 경우 천식과 함께 난치성 피부질환인 건선⁴⁾ 등의 알레르기성 증상 들이 나타날 위험성이 증가한다는 연구결과를 발표했다. 주 3회 이상 섭취했던 10대 청소년 및 소아 집단에서 증상 발생률이 각각 39%와 27% 높아진 것으로 나타난 것이다. 이는 주 3회 이상 과일을 섭취한 집단에서 증상의 강도가 11%와 14% 감소한 것으로 볼 때, 여타의 연구결과와 유사한 면을 보여준다. 그 원인의 하나로 다량의 과산화지질 섭취로 인한 혈액순환장애를 꼽고 있다.

④ 기타 암발병과의 관련성

심지어 패스트푸드가 건강상에 주는 위험에 관해서는 암의 발병률을 높인다는 연구들도 있다. 미국 미시간 주립대학의 연구팀이 발표한 결과에 의하면, 패스트푸드를 즐겨 먹는 10대 소년들은 유방암에 걸릴 위험이 높아진다는 것이다. 꼭 비만까지 진행되지 않더라도 패스트푸드 안에 함유된 지방성분이 암세포의 성장 속도를 높인다는 주장이었다. 이 연구가 주목을 받은 이유는 연구대상인 소녀들이 과체중 상태가 아니었다는 것이다. 즉, 과체중과 비만으로 인한 영향을 제거한 상태에서 패스트푸드가 주는 상관성을 찾아냈다는 데에 의미가 있다. 이 암발병의 위험성은 텍사스대 연구팀이 미국에서 젊은 층의 대장암 발생률 증가에 대해 경고한 연구결과에서도 비슷한 의미를 찾을 수 있다. 미국 국립암센터의 데이터를 이용하여 후향적 코호트연구⁵⁾를 시행한 결과, 1975년부터 2010년까지 대장암 또는 직장암으로 진단받은 환자 393,241명을 대상으로 연령별 차이가 있는지를 확인하였고, 50대 이상 연령층에서는 대장암 발생률이 꾸준히 감소해온 것에 비해 20~40대에서는 급격히 증가한 것으로 확인되었다. 주목할 만한 것은 20~34세 청년층에서 대장암 발병 비율이 약 2% 증가했는데, 모든 대장암 유형에서 동일하게 증가하는 양상을 보인 것이다. 즉, 원인이 유사할 것이라고 추론이 가능한 부분이다. 결국, 이 추세대로 지속된다면 미국 내 20~34세 연령층의 대장암 발생률은 2030년까지 90%, 직장암은 124.2%가 증가할 것이라는 예측이 나왔다. 그 이유로는 육류나 가공식품 외에도 패스트푸드와 같은 정크푸드를 섭취하는 것이 원인으로 지목되었다. 이는 최근 국내에서도 서구화되어 가는 생활습관과 식습관의 영향으로 염증성 장질환의 빈도가 급격하게 증가하고 있고, 정상적으로 장내에 존재하는 세균에 대한 과도한 면역반응으로 인해 궤양성 대장염의 빈도가 증가하고 있다는 것과 무관하지 않다고 할 수 있다.

- 4) 붉은 색의 구진이나 판을 이루는 발진이 전신의 피부에 반복적으로 발생하는 만성 염증성 피부병으로 인구의 1~2%의 빈도로 나타난다. 아직 원인이 완벽하게 밝혀져 있지는 않지만, 피부에 있는 면역세포인 T세포의 활동성이 증가되어 그 결과 분비된 면역 물질이 피부의 각질세포를 자극하여 각질세포의 과다한 증식과 염증을 일으키는 것으로 밝혀지고 있다.
- 5) 전향적 코호트 연구는 약물노출과 유해사례발생과의 관련성이 연구시작시점 이후가 되나, 그 시점 훨씬 이전으로 거슬러 올라가 관련성을 추적확인하는 연구모델이 후향적 코호트연구이다. 객관적이고 신뢰할만한 과거기록이 있는 경우에만 가능하며, 관찰을 시작하는 과거의 시점에서 해당 질병의 발병이 없었다고 확인할 수 있는 사람들만 구성원이 될 자격을 지닌다. 전향적 코호트 연구에 비하여 추적관찰에 소요되는 긴 시간을 효율적으로 단축할 수 있는 장점이 있으며, 건강보험청구자료 등 대규모 데이터베이스를 이용하여 연구를 수행할 때 활발한 연구가 진행된다. 심실부정맥 유발 가능성이 제기 됨에 따라 2000년 자진 철회된 시사프라이드의 경우가 후향적 코호트 연구의 대표적인 예라고 할 수 있겠다.

약사 Point

1. 기성 세대와 달리 패스트푸드의 섭취량과 빈도가 월등히 높은 세대가 비만 및 각종 대사성 질환의 발병 확률이 높다는 보고에 주목하고, 패스트푸드가 그 직접적인 원인이 되고 있는지 관찰할 필요가 있다.
2. 방문 환자들이 과도한 패스트푸드 및 각종 정크푸드의 섭취로 인해 질병의 발생 및 기존 질병의 악화 등에 영향을 받고 있는지 관찰하고, 적절한 식생활에 대해서 적극 조언하는 것이 필요하다.

■ 참고문헌 ■

- 1) 한겨레, <http://www.hani.co.kr/arti/sports/baseball/657099.html>
- 2) 다음스포츠,
<http://sports.media.daum.net/sports/worldbaseball/newsview?newsId=20140118120906173>
- 3) 코메디닷컴, http://www.kormedi.com/news/article/1212696_2892.html
- 4) 메디코파마뉴스, <http://www.emedico.co.kr/news/articleView.html?idxno=14507>
- 5) 메디팜스투데이, <http://www.pharmstoday.com/news/articleView.html?idxno=90973>
- 6) 헬스코리아뉴스, <http://www.hkn24.com/news/articleView.html?idxno=109988>
- 7) 코메디닷컴, http://www.kormedi.com/news/article/1210303_2892.html
- 8) 시사위크, <http://www.sisaweek.com/news/articleView.html?idxno=28102>
- 9) 메디컬업저버, <http://www.monews.co.kr/news/articleView.html?idxno=76677>
- 10) 해럴드경제,
http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20150409000334&md=20150409100824_BL
- 11) 헬스코리아뉴스, <http://www.hkn24.com/news/articleView.html?idxno=137102>
- 12) 헬스코리아뉴스, <http://www.hkn24.com/news/articleView.html?idxno=139592>
- 13) 하이닥뉴스, <http://www.hidoc.co.kr/news/healthtoday/item/C0000001305>
- 14) 코메디닷컴, http://www.kormedi.com/news/article/1210319_2892.html
- 15) 코메디닷컴, http://www.kormedi.com/news/article/1208808_2892.html
- 16) 의약뉴스, <http://www.newsmj.com/news/articleView.html?idxno=125237>
- 17) 의사신문, <http://www.doctorstimes.com/news/articleView.html?idxno=162973>
- 18) 중앙일보,
http://article.joins.com/news/article/article.asp?total_id=15846732&clck=olink|article|default
- 19) 네이버 건강백과,
<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=926899&mobile&cid=51007&categoryId=51007>
- 20) 코메디닷컴, http://www.kormedi.com/news/article/1205601_2892.html
- 21) 나우뉴스, <http://nownews.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20140408601003>
- 22) 네이버 건강백과,
<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=926776&mobile&cid=51007&categoryId=51007>
- 23) 스포츠조선,

<http://sports.chosun.com/news/ntype.htm?id=201401100100102380006173&servicedate=20140110>

24) 코메디닷컴, http://www.kormedi.com/news/article/1208826_2892.html

25) 메디컬업저버, <http://www.monews.co.kr/news/articleView.html?idxno=78418>

26) 해럴드경제,

http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20150113000288&md=20150113100336_BL

