

해외의약뉴스

운동이 유방암 발병 위험을 감소시킬 수 있다.

의약품정책연구소

개요

폐경 후 여성을 대상으로 한 최근 연구결과에 따르면, 하루 한 시간 걷는 여성은 주로 앉아서 생활하는 여성들에 비해 유방암 발병 위험이 14% 낮았으며, 매일 한 시간 이상 활발한 신체운동을 한 여성들은 유방암 발병 위험이 25% 낮은 것으로 나타났다. 또한, 일주일에 7시간 이상 걷는 여성들이 일주일에 3시간 미만으로 걷는 여성들보다 유방암 발병률이 낮았다. 이 연구는 체질량 지수(BMI)나 과체중 또는 폐경기 호르몬 치료와 관계없이 운동이 유방암 발병률 감소에 있어 효과가 있다는 것을 밝혀낸 것이다.

키워드

유방암, 운동

10월 4일자 온라인 Cancer Epidemiology, Biomarkers&Prevention에 실린 연구결과에 따르면 매일 걷기 운동을 하는 여성은 유방암 발병 위험이 감소하며, 운동을 활발하게 할수록 유방암 예방효과가 더욱 큰 것으로 나타났다. 유방암은 여성들에게 가장 많이 발생하는 암으로 미국에서는 여성 8명 중 한 명의 확률로 유방암이 발생할 수 있다.

이 연구에서는 American Cancer Society에 등록된 73,000명 이상의 폐경 후 여성을 대상으로 하였으며 연구결과, 하루 한 시간 걷는 여성은 주로 앉아서 생활하는 여성들에 비해 유방암 발병 위험이 14% 낮았으며, 매일 한 시간 이상 활발한 신체운동을 한 여성들은 유방암 발병 위험이 25% 낮은 것으로 나타났다. 또한 일주일에 7시간 이상 걷는 여성들은 일주일에 3시간 미만으로 걷는 여성들보다 유방암 발병률이 낮았다.

연구에 참여한 여성들은 1992년 American Cancer Society에 등록하였으며, 당시 평균 연령은 대략 63세였다. 이들을 대상으로 초기에 의학적, 환경적, 지리적 요인들에 대한 설문조사를 실시하였고, 1997년부터 2009년까지 2년마다 한 번씩 추적조사를 실시하였다. 약 9%가 전혀 운동을 하지 않았으며, 절반 정도에서 걷기가 유일한 활동이라고 보고하였다. 적절한 운동을 한 여성들은 시간당 4.8Km 또는 20분에 1.6 Km 걷기운동을 하였으며, 활발한 운동을 하는 여성들은 시간당 7.2Km의 걷기 또는 약간의 조깅, 사이클링, 수영을 하였다.

Alpa Patel(American Cancer Society) 연구원은 유방암 발병 위험을 낮추기 위해 하루에 한 시간씩 가볍게 걷기운동을 하도록 권장하였으며, 운동이 유방암 발병 위험을 감소시키는 것은 주로 호르몬과 관련이 있다고 말하였다. 에스트로겐 수치가 높을수록 유방암 발병 위험도 높아지는데, 나이가 들수록 신체 운동이 활발

한 여성들이 앉아서 생활하는 사람들에 비해 에스트로겐 수치가 낮다.

또한 운동을 통해 유방암의 위험을 낮추길 원하는 여성은 건강한 몸무게를 유지해야 하며 음주는 하루에 한 잔 이상 하지 않아야 한다고 Patel 연구원은 밝혔다.

한편, 운동이 체질량 지수(BMI)가 낮은 여성들에게서 유방암의 발병 위험을 더욱 감소시킨다는 보고가 있는데, 이 연구에서는 체질량 지수, 체중, 폐경기 호르몬 치료와는 무관하게 운동이 유방암 발병 위험을 감소시키는 데 효과적이라는 것을 밝혀낸 것이다. 그러나 이 연구는 단순히 가벼운 운동과 유방암 발병 위험 감소에 대한 관계를 규명한 것이지 직접적인 인과관계는 알 수 없다.

■ 원문정보 ■

HealthDay News, Oct 4, 2013

(<http://consumer.healthday.com/senior-citizen-information-31/misc-aging-news-10/even-a-little-daily-walk-may-cut-breast-cancer-risk-finds-study-680762.html>)