

한국의 건강한 성인에서 규칙적인 운동량과 백혈구 수와의 연관성

김재원, 김종구, 지선하*, 심재용, 이혜리

영동세브란스병원 가정의학과

배경: 규칙적인 운동은 관상동맥질환의 위험도를 낮추는 것과 연관이 있다. 운동이 관상동맥 질환의 위험도를 낮추는 기전 중 하나로 항 염증효과가 제기되고 있다. 이에 저자 등은 운동량과 백혈구 수의 관련성을 살펴봄으로써 운동의 항 염증효과를 알아보려고 하였다.

방법: 1998년 보건사회연구원이 기획한 국민건강 영양조사 자료 중 5,246명을 대상으로 하여 단면연구를 시행하였다. 규칙적인 운동량에 따라 세 가지 군으로 나누어 백혈구 수를 비교하였다. 다중회귀분석을 통하여 나이와 성별, 흡연, 체질량 지수, 복부비만도, 공복시혈당, 각종 지질수치, 인구사회학적 변수, 백혈구 수에 영향을 줄 수 있는 혼란변수를 통제하고 운동량과 백혈구 수와의 연관이 있는지 알아보았다.

결과: 적은 운동량 군(<1197 kJ/시간/주)보다 많은 운동량 군(>4675 kJ/시간/주)에서 유의하게 백혈구 수가 242.5개 적었다($P=0.0142$).

결론: 한국의 20세 이상 건강한 성인에서 많은 운동량 군의 백혈구 수가 적은 운동량 군보다 백혈구 수가 낮았다. 따라서 규칙적인 운동은 항 염증효과가 있다고 할 수 있다. 이는 정기적인 운동의 항 염증효과가 독립적인 기전으로 작용하는 것과 관련된 것으로 생각된다.

중심단어: 규칙적인 운동, 백혈구 수, 항 염증 작용, 운동량 군