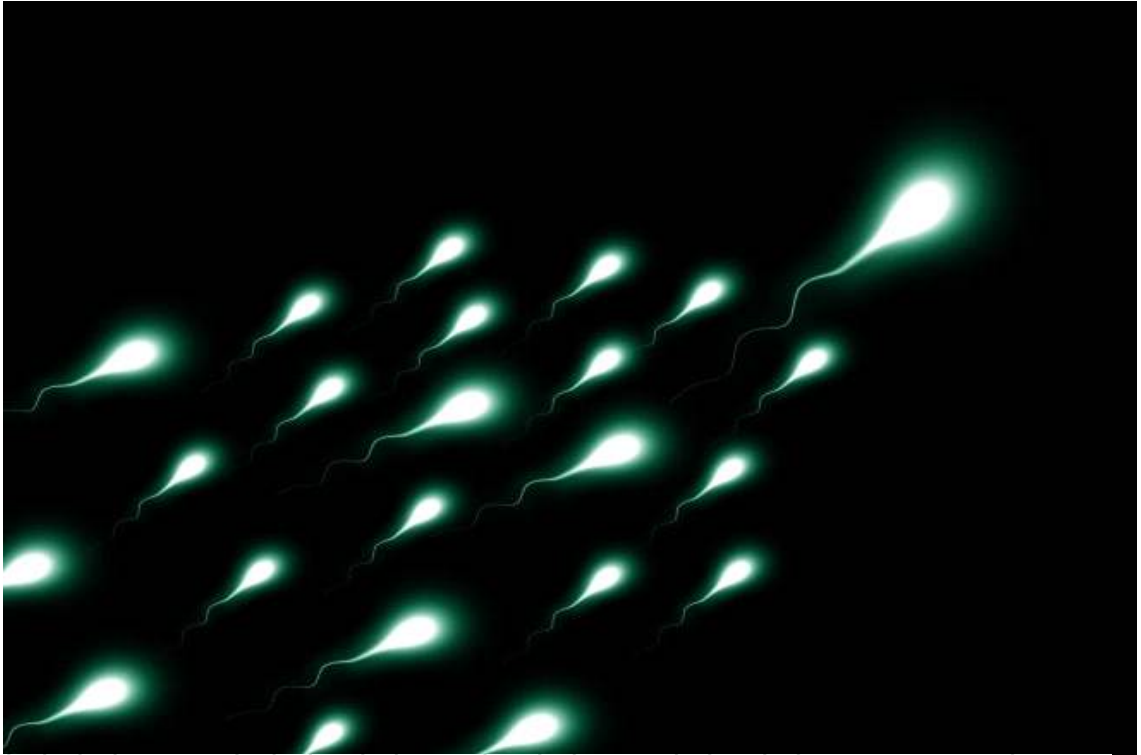


1. 男 정자 수 '반토막'...임신 더 어려워진다

입력 : 2022-11-17 08:26 | 수정 : 2022-11-17 08:26

2000 년 이후 감소세 가속...원인 불분명



전세계적으로 남성의 정자 수가 지난 40 년간 절반으로 줄은 것으로 조사됐다. 연구진은 더 많은 사람들이 임신을 위해 의학의 도움을 받아야 한다는 것을 뜻한다고 밝혔다.

이스라엘 예루살렘 히브리대학의 하가이 레빈 교수와 미국 뉴욕 아이칸의대의 샤나 스완 교수는 최근 학술 저널 '인간 재생산 업데이트'(HRU)에 1973 년부터 2018 년까지 남성의 평균 정자 수가 세계 어느 곳에서나 절반 이상 줄어들었다는 내용의 논문을 발표했다고 파이낸셜타임스가 15 일 보도했다.

연구진은 2000 년 이후 줄어드는 속도가 더 가팔라져 연평균 감소율이 2.6%를 넘어서고 있다고 밝혔다. 레빈 교수는 이런 연구 결과에 대해 위험을 감지하는 '탄광 속 카나리아'에 빗대며 "해결책을 찾지 못하면 인류 생존을 위협할 수 있는 심각한 문제일 수 있다"고 경고했다.

남성들의 정자 수가 줄어들고 있다는 것은 2017 년 처음 북아메리카와 유럽, 오스트레일리아 남성들에게서 확인됐다. 이번 연구는 여기에 53 개 나라의 데이터를 추가로 분석해 남아메리카와 아시아, 아프리카에서도 비슷한 정자 수 감소세를 확인한 것으로 2017 년 이루어진 북미·유럽·호주·뉴질랜드 남성에 대한 정자 분석 이후 최대 규모이다. 레빈 교수는 이번 연구로 "지난 46 년간 정자

수가 50% 넘게 줄어든 것이 전세계적인 현상이라는 사실이 확인됐다"고 말했다.

정자 수가 줄어드는 원인은 아직 밝혀지지 않았다. 그러나 레빈 교수는 '태아가 자궁에 있을 때 생식 계통의 발달에 문제가 생기면 평생 생식 능력 손상이나 다른 생식기 이상이 생길 수 있다'는 최근 연구 결과를 거론하며, 그럴 가능성이 있다고 말했다.

스완 교수는 "유전적 요인만 꼽기에는 감소율이 너무 가파르다"며 건강에 좋지 않은 음식과 흡연, 비만, 스트레스, 과음 등의 생활습관이 영향을 미치는 것으로 보인다고 말했다. 그는 특히 생식 능력에 결정적인 스테로이드 호르몬에 영향을 끼치는 환경 화학물질이 중요한 원인일 수 있다고 덧붙였다.

더 나아가 남성호르몬인 테스토스테론과 여성호르몬인 에스트로겐의 수치를 바꿀 수 있는 '내분비 교란 화학물질'이 가장 큰 문제라고 꼽았다. 개인 미용·위생용품에 많이 들어 있는 프탈레이트와 물병 등 음식 용기에 많은 비스페놀이 대표적 내분비 교란 화학물질로 꼽힌다.

연구진은 인생 후반부에 심혈관 질환이나 당뇨병 같은 질환에 걸리기 쉽고 기대수명도 줄어든 우려도 있다고 밝혔다. 레빈 교수는 "건강한 환경을 만들고 생식 기능을 위협하는 물질과 환경을 줄이는 노력에 모두 나서야 한다"고 말했다.

정자 건강에 도움 주는 행위

매일 견과류를 먹은 남성은 그렇지 않은 남성보다 정자 수 14%, 운동성 6%, 활력 4%가 높았고, 모양과 크기가 양호하다는 스페인 로비라비르힐리대 연구 결과가 있다. 연구팀은 견과류 속 항산화 성분이 정자 질을 개선하는 데 도움을 줬을 것으로 분석했다.

반면 꽉 끼는 팬티는 정자 건강을 떨어뜨린다. 꽉 끼는 팬티를 입으면 고환 온도가 올라가 정자 생성이 원활히 이뤄지지 않고, 헐렁한 팬티를 입어야 통풍이 잘되고 체온이 안 올라 정자가 잘 만들어진다.

트렁크 팬티를 입는 남성이 딱 붙는 사각 팬티나 삼각 팬티를 입는 남성보다 정자 농도가 25% 높았고, 활발히 움직이는 정자 수가 33% 많았다는 미국 하버드대 연구가 있다. 임신 계획 중이라면 최소 3개월은 트렁크 팬티를 입는 게 도움이 된다.

김유민 기자