



“職業여성 心臟病 위험도, 주부보다 낮다”

자기 직업을 갖고 사회활동을 하는 여성쪽이 집에서 살림을 하는 전업주부보다 콜레스테롤이나 혈당치가 낮고 심장병 등에 걸릴 위험성도 적다는 조사결과가 美國의 캘리포니아대 산디에고校 연구팀에 의해 밝혀졌다.

American Journal of Public Health 誌에 따르면 이같은 사실은 연구팀이 1972년부터 74년에 걸쳐 병원에서 치료를 받은 산디에고郊外의 중·상류층 백인여성(당시 40세부터 59세) 2백42명을 84년부터 87년 사이에 추적 조사한 결과로, 처음 자료에서는 1백29명이 직업을 가지고 있는 여성이었고 1백13명이 전업주부였으며 직업을 가진 여성중 70% 이상이 관리직과 전문사업을 가진 여성이었다.

이 자료를 정리한 결과, 직업을 가지고 있는 여성과 전업주부 사이에는 콜레스테롤, 혈당치, 혈압 및 인슐린치 등 심장병과 관계가 있는 수치의 차이가 현저해 직업을 가진 여성쪽이 심장병에 걸릴 위험이 더 낮았다는 것. 확실한 원인은 알 수 없지만 조사팀의 한 연구원은 직업이 있는 여성쪽이 활동적이고 건강한 생활을 하고 있으며 일하면서 얻는 충족감이 몸에

도 좋은 영향을 주고 있는 것 같다고 추측했다.

체중-염분섭취 감소, 血壓 강하 효과

고혈압의 한계선상에 있는 이른바 <정상고혈압>을 내리게 하는데는 스트레스 관리나 칼슘 등 다이어트식품 섭취는 별 효과가 없으며 체중과 염분섭취를 줄이는 것이 효과가 있는 것으로 나타났다.

미국 존스 홉킨스大 보건대학의 폴 웰튼박사는 미국의학협회회보에 발표한 연구보고서에서 고혈압으로 발전할 가능성이 큰 <정상고혈압>(확장기 혈압 80~89)인 사람 2천1백32명을 7개그룹으로 나누어 7가지의 혈압강하요법중 한가지씩을 18개월 계속하도록 한 결과 그와같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

이 7가지 요법 가운데는 스트레스를 피하거나 완화시키는 방법, 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 魚油 등을 섭취하는 다이어트요법 등이 포함되어 있었으나 체중과 염분섭취를 줄이는 것이 외의 모든 다른 방법은 거의 효과가

없었다고 웰튼박사는 밝혔다.

그는 체중을 줄인 사람은 확장기 혈압이 2.3, 수축기 혈압이 2.9 각각 내렸으며 염분 섭취를 줄인 사람도 혈압이 내렸다고 말했다.

그러나 오리건보건대학의 데이비드 메카론박사는 자신과 다른 연구팀들의 연구결과는 칼슘섭취를 늘리면 혈압이 낮아질 수 있는 것으로 나타났다면서 미네랄을 충분히 섭취하면 염분에 대한 예민성이 사라진다는 사실을 이 연구결과들은 보여주고 있다고 반론을 제기했다.

뉴욕 코넬대학 메디컬 센터의 토머스 피커링박사는 이러한 연구결과가 나왔다 해서 식이요법을 완전 배제해서는 안된다고 말하고 그 이유는 식이요법이 혈압강화에 도움이 되는 사람들도 있으며 식이요법은 고혈압치료가 아니더라도 건강상 이롭기 때문이라고 지적했다.

日, 高校生에 AIDS교육

일본 문부성은 젊은 층에 급격히 늘어나고 있는 AIDS(후천성 면역 결핍증)를 예방하기 위해 ▲AIDS의 실태 ▲예방법 등을 해설한 고등학교 학생용 AIDS 교재를 만들어 수업 등을 통해 정식으로 가르치기로 했다.

문부성은 또 초·중·고교 교사용 지도 자료도 전면 개정, 보건 체육 등

의 시간에 AIDS교육을 본격적으로 실시토록 했다.

일본 문부성의 이같은 조치는 최근 20세미만 청소년들의 성행위 등에 의한 AIDS감염자가 날이 갈수록 증가하고 있는 데 따라 취해진 것이다.

문부성은 이에따라 일본 학교 보건회에 고교생 AIDS교재의 작성을 의뢰, 올 가을까지는 전국고교에 이를 배포할 방침이며 각 고교는 늦어도 내년 초 학기부터 필요한 AIDS교육을 학생들에게 시킬 계획이다.

교육용 AIDS교재는 감염자의 인권 보호를 배려하면서 ▲AIDS의 원인 및 감염 경로 등을 소개하고 예방법으로 '콘돔'등에 의한 피임법이 있다는 점 등을 내용으로 담을 것을 검토하고 있다.

일본에는 혈액제에 의한 AIDS 감염자가 현재 약 2천명이나 돼 전체 감염자의 대부분을 차지하고 있으나 지난 해에는 성행위 등 혈액제 이외의 경로를 통해 2백38명의 감염자가 새로 발생, 과거 최고를 기록한 것으로 나타났다.

이중 남녀간 성행위에 의한 AIDS 감염자는 1백23명으로 동성애에 의한 감염자 38명을 훨씬 웃돌았으며 혈액제에 의한 것을 포함한 미성년자의 AIDS 감염자는 전체의 18%로 90년의 13%보다 5%가 증가한 것으로 밝혀졌다. ㉞