



## 음주·흡연 여학생, 유방암 위험있다

중고등학교 여학생들 가운데 술을 마시고 담배와 마리화나를 피우는 사람들은 그렇지 않은 다른 여학생들보다 체내의 남성 및 여성 호르몬 수준이 훨씬 높은 것으로 나타났다는 보고서가 나왔다.

미국 켄터키 대학 연구원들은 최근, 美 아동·청소년 정신병학회 회의에서 발표한 보고서를 통해 여성호르몬 에스트라다이올의 비정상적 증가가 장차 이들 여학생에게 유방암을 일으킬 요인으로 작용할 위험이 있다고 경고했다.

1백60명의 남녀중등학생들을 대상으로 조사, 작성된 이 보고서는 충동적이고 위험한 행동을 촉진하는 것으로 알려진 남성호르몬 테스토스테론과 여성호르몬 에스트라다이올이 크게 증가한 여학생들은 적어도 1년 전부터 담배를 피웠거나 술을 마셨을 가능성이 있다고 밝혔다.

보고서는 피조사자들의 이같은 호르몬 증가는 모두 술이나 담배, 마리화나와 관련된 것이라면서 특히 담배를 피우는 여학생들은 그렇지 않은 여학생들보다 에스트라다이올 수준이 50%나 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

보고서는 또 술을 마시는 여학생들

의 경우는 이같은 에스트라다이올 증가 외에도 두발의 발모를 촉진하는 한 호르몬도 다른 학생들에 비해 20% 정도 많은 것으로 나타난 반면, 마리화나를 피우는 남학생들은 오히려 이 호르몬의 수준이 약 30% 정도 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

보고서는 그러나 이같은 호르몬량의 변화가 여학생들로 하여금 위험한 행동을 하도록 유발하는지의 여부는 알 수 없다고 덧붙였다.

## 정상적 혈관 노화도 심장-뇌질환 유발

“정상적인” 혈관老화도 심각한 심장병과 뇌질환 위험을 증대시키기 때문에 이러한 경우에도 의료대책을 세워야 한다는 주장이 나왔다.

미국국립노화연구소 心血管실험실장 에드워드 라카타 박사는 16일 미국 骨病학회(AOA) 학술회의에서 연구발표를 통해 혈관이 굳어지고 두꺼워지는 정상적인 혈관노화도 고혈압, 뇌졸중, 심장마비, 心不全 등 심각한 심장-뇌질환을 일으킬 수 있는데도 의사들은 이를 “病的상태가 아닌 것”으로 간주, 치료를 하지 않고 있으며 제약회

사 역시 이런 경우에 쓸 수 있는 약을 개발하지 않고 있다고 말했다.

라카타 박사는 다이어트와 운동으로 이러한 혈관노화현상을 다소 완화시킬 수 있을지는 모르지만 이를 멈추게 할 수는 없다고 지적했다.

라카타 박사는 그러나 실험결과 노인들의 심장징후들을 개선시키는 것이 약으로 가능하다는 사실이 밝혀졌다고 말했다.

라카타 박사는 협심증 환자에게 쓰이는 니트로글리세린과 비슷한 니트로프루시드를 “정상적인” 혈관노화가 진행되고 있는 67세의 노인에게 정맥주사한 결과 심장 징후들이 24세 청년의 그것과 비슷할 정도로 좋아졌다고 밝혔다.

라카타 박사는 니트로프루시드가 투여되는 동안만은 건강한 심장징후들도 지속되었다고 밝히고 이 실험결과를 정상적인 혈관노화 치료법 개발이 가능함을 보여주는 것이라고 말했다.

## 운동, 짧게-자주 해야 체중 감소효과 커

운동은 하루에 한번 몰아 하는 것보다 여러번으로 나누어 짧게 하는 것이 체중감소 효과가 크다는 연구결과가 나왔다.

미국 피츠버그대학의 심리학교수 존 야키시치 박사는 北美비만연구학회 연

례회의에서 발표한 연구보고서를 통해 56명의 여성을 대상으로, 이중 반에게는 하루에 10분씩 4번 운동을 하게 하고 나머지는 하루에 한번 40분동안 운동을 하게 한 결과 운동을 나누어 한 그룹에서 체중감소효과가 더 크게 나타났다고 밝혔다.

야키시치 박사는 26주후 이들의 체중이 얼마나 줄었는지를 조사한 결과 운동을 나누어 한 그룹은 평균 9kg, 운동을 몰아서 한 그룹은 6kg씩 각각 줄어든 것으로 밝혀졌다고 말했다.

한편, 이 여성들이 택한 운동은 걷기가 대부분이었다고 야키시치 박사는 덧붙였다.

## 요통, 동맥경화 따른 혈액 감소 때문

요통은 동맥이 좁아졌기 때문이라는 연구결과가 나왔다.

핀란드 헬싱키대학의 병리학자 레나 카우필라 박사는 영국의 의학전문지 랜싯 최신호에 발표한 연구보고서에서 사망자들의 검시자료를 분석한 결과 생전에 요통을 호소했던 사람들의 공통된 점이 동맥경화인 것으로 밝혀졌다고 말했다.

카우필라 박사는 동맥경화가 요부의 척추를 받쳐주는 디스크에 혈액공급을 감소시켜 이 부위에 통증을 유발하는 것으로 생각된다고 말했다. **㉔**