

**마늘에 간·위·폐
암발생 억제성분**

우리 나라 사람들이 가장 흔하게 먹는 고추, 마늘, 배추 등이 암발생에 어떤 영향을 미치는지를 분석한 연구결과가 나와 관심을 끌고 있다.

서울의대 병리학교실 장지준 교수팀은 최근 실험동물실험과 공동으로 각종 실험동물을 대상으로 고추, 마늘, 배추 등에 포함된 성분의 발암억제 및 촉진효과를 분석한 결과를 7월 4일 공개했다.

연구결과에 따르면 고추의 추출물과 매운 맛의 주성분인 '캡사이신'은 간과 방광의 암발생을 촉진시키는 효과를 보인 것으로 나타난 반면 폐종양발생은 억제하는 효과를 보였다.

이와 함께 마늘의 추출물과 주성분인 '알릴 셀파이드'는 간·위·폐·방광의 암발생을 억제하는 효과를 보였다. 또 배추의 추출물과 주성분인 '인돌-3-카비놀(I3C)'은 위암발생을 억제하는 것으로 나타났다.

그러나 간암발생에는 이중적인 효과를 보였는데, 발암개시단계에 투여했을 경우에는 발암을 오히려 촉진하는 효과를 나타냈다.

장교수는 이번 연구와 관련, "한국인의 상용식품중에는 발암과정에 영향을 미치는 다양한 물질이 함유돼 있

으며 이들이 복합적으로 작용해 한국인의 특이한 암발생 양상을 보이는 것으로 추측된다"고 말했다.

장교수는 "그러나 흔히 이들 야채와 식품은 하나씩 먹는게 아니라 복합적으로 먹는 경향이 있는 만큼 이를 복합섭취할 때 암발생에 구체적으로 어떤 효과를 미치는지에 관해서는 앞으로 더 많은 연구가 필요할 것"이라고 말했다. (연합통신)

**성인 칼슘 섭취량
3배로 늘려야**

우리 나라 성인의 1일 칼슘섭취량은 권장량의 75%에 그쳐 노년기질환인 골다공증 위험이 있다는 주장이 제기됐다. '칼슘이 인체 미치는 영향'이라는 주제로 열린 한 세미나에서 유춘희교수(상명대 가정교육과)는 주제 발표를 통해 이같이 밝혔다.

유교수는 "칼슘은 뼈조직의 유지외에도 대장암의 발병을 줄이고 혈압을 저하시키는 효과가 크다"면서 "그러나 우리 나라 성인 남녀 1인당 칼슘섭취량은 권장량(7백mg)의 75% 수준인 5백31mg정도에 그치고 있다"고 밝혔다.

유교수는 "이에 따라 현재의 칼슘섭취량을 현재의 3배수준인 1천5백~2천5백mg으로 대폭 늘려야 한다"며 "이를 위해 우유, 야쿠르

트, 치즈 등 유제품들이 가장 좋은 칼슘공급원"이라고 지적했다.

유교수는 "우유 1백ml에는 1백mg정도의 칼슘을 함유하고 있으므로 성인의 경우 최소한 하루 2컵 이상의 우유를 마셔야하며 나머지 3백mg 정도의 칼슘은 야채, 야채 등의 식사를 통해 섭취하는 것이 좋다"고 권고했다.

'가능성 우유의 생산현황과 전망'이란 주제를 발표한 강국희교수(성균관대 낙농학과)는 "칼슘흡수율을 비교한 결과, 우유가 35%로 가장 높았고 이어 어류(38%), 달걀껍질(25%), 야채(18%)순으로 나타났다"고 지적했다. (연합통신)

**청소년증 요·경통
호소환자 급증**

청소년들의 상당수가 체격에 맞지 않는 의자와 책상 등에서 장시간 나쁜 자세로 학습에 인해 허리 및 목의 통증을 호소하면서 병원을 내원하는 빈도가 증가하고 있는 것으로 나타나 체격에 맞는 책상 사용 및 바른 자세를 습관화할 수 있는 자세교육 등이 강화되어야 할 것으로 지적되고 있다.

연세의대 영동세브란스병원 문재호 교수팀(재활의학과)이 '97년 2월부터 9월 말까지 서울시내 남녀 고등학교 1천 9백 5명을 대상으로

'청소년의 책상 사용 실태 및 요통·경통의 발생원인' 등을 조사한 결과에 따르면 현재 사용하고 있는 책상 및 의자에 대해 남자는 8백 31명 중 7백 49명이, 여자는 1천 74명 중 1천 17명이 불편함을 호소하고 있는 것으로 밝혀졌다.

이들 학생을 대상으로 척추의 이상 여부를 측정해 결과 후추 후만증, 요추 전만증, 측만증 등의 순이 많았고, 통증 부위는 요추부, 경추부, 주관절 및 견관절, 둔부 순으로 나타났다.

이중 책상높이는 주관절 및 견관절의 통증 정도와 연관성이 높고, 등받이의 높이는 경통과, 의자 깊이와 대퇴부 길이의 차이는 요통의 정도와 각각 상관관계가 있는 것으로 조사되었다.

또한 앉은 자세에서 척추 각도를 측정해 결과 흉부 후만증이 남자에서 4백 29명, 여자에서 7백 84명으로 가장 많았고, 이어 요추전만증, 척추측만증 등의 순을 보였으며, 요추추 각도와 요추전만 각도는 각각 요통의 정도와 연관성이 큰 것으로 드러났다.

이같은 결과에 대해 문교수는, 바른 자세의 교육과 함께 개개인의 학생이 자신의 체형에 맞도록 조절이 가능한 책상과 의자의 사용이 요구된다."고 밝혔다. (일간보사) **㉔**