탐고기 예찬

전쟁

이에 기근에 의한 식량부족이 있음 때마다 인류는 탐고 기해 단백질 부족을 경험해 왔다. 기아선상에서 해마다 더욱 여겨지는 환자에게 소량의 육류를 주면 기적적으로 회복전 보고가 많은 것을 보면 단백질의 중요성을 충분히 이해할 수 있을 것이다.

근육만이 단백질이 아니며, 위나 장, 심장, 간장, 신장, 뇌, 허리, 팔, 어깨, 근육 등 전신 각부에 단백질이 퍼져 있다. 단백질은 몸의 질을 만드는 것이기 때문에 이들이 부족되면 조절은 위축되기 마련이다. 중년이 되면 위장의 작용도 멀어지므로 단백질의 소화, 흡수도 점차 더보다 못해 단백질이 부족되기 쉬워진다. 재식만 해서 단백질이 부족하면 근육소실이 발리 생기며 근육도 탄력이 없어져 노화가 일찍 찾아오게 된다.

사위가 오면 시약함을 잡는다는 말이 있다. 그만큼 우리나라에서 탐을 귀중히 여겨 왔고 비상 식품으로 단백질식품 구입을 해왔다. 탐고기는 수육(豚肉)보다 심유가 가장고 연한 것이 특징이다. 그리고 최고가처럼 지방이 근육속에 섞여 있지 않기 때문에 맛이 닭백화고 소화 흡수가 잘 되는 고기이다. 에로부터 내려오는 말로 인신했을 때 탐고기를 먹으면 아이들의 삶설이 거절되어 잔설이 된다는 지 산모가 먹으면 것이 저해 있다는 말이 있는데 과학적으로 전혀 근거가 없는 것이다. 오히려 단백질과 철분은 지방을 많이 위해야 하는 임산부에게 탐은ワン할만한 식품이다. 탐을 죠고 아시아 그 국물에 미역국을 끓이면 산후회복 음식으로 아주 훌륭한 영양식이 된다.

사양에서는 탐고기를 치킨이라고 하는데 이것은 앞을 방기전의 방어를 뜻하는 말이다. 본래 탐은 생후 6개월이면 않을 때부터 시작하기 때문에 식용으로는 그 이전의 것만이 이용되고 있다는 뜻이다. 어린 탐은 지방이 많고 특히 젖질이 연합 뿐 아니라 맛도 좋다. 단백질은 20%정도로 최고보다 많은 편이다. 최고보다도 풀수 아미노산인 메치오닌이 더 많은 우수한 식품이다. 이 메치오닌은 체단백질의 절약작용이라는 특이한 효과가 있다. 메치오닌이 많은 식품을 벗겨내면 섭취하는 단백질의 양이 적어도 된다는 효과이다. 또 메치오닌에는 물린 등과 같이 저발성간

- 48 -
(肝)이 되지 않게 하는 작용이 있다. 이 작용은 간에 지방이 키지 않게 하는 작용이다. 간에 지방이 치게 되면 간질환의 원인이 되므로 메치오미는 간질환을 예방하기도 하기 や는 것이다. 숭물이 간질환에 걸리기 쉬운 것은 숭물로 메치오미가 함유된 것을 먹지 않기 때문인 경우가 많다.

이러한 위험이 헛되고, 체식주의자에게도 마찬가지라고 볼 수 있다. 천미나 체식주의자 들은 생선이나 탕고기나 벼지고리 닭고기 단백질은 주로 곡에서 취하게 된다. 빨아 양질의 단백질이 있기는 하나 100g 중에 7% 가량밖에 없으며 건강을 유지하기 위해선 부족한 악이다. 곤은 메치오미가 부족함으로 영양성 간에 부담이 생겨 지방이 쌓이기 쉽고 간질환이 간질환으로 될 소지가 많다.

단백질량의 절대량이 부족하면 병에 대한 저항력이 없어진다. 항체라는 몸의 방위성 타가 단백질로 이루어지기 때문으로 단백질의 섭취량이 적었을 시에는 결핵에 의한 사망율이 높았던 사실이 그것을 입증하고 있다. 출생 후 20일가량에 단백질이 부족되면 뇌에 영구적인 발육정지가 된다고 한다. 단백질은 뇌세포형성의 가장 중요한 시기에 부족되어서는 안되는 것이다. 비교적 정신면의 아니라 영양면에서 더욱 중요하다는 것을 인식 해야 한다.

당신의 몸은 공기와 물의 가공품이라고 하면 밑에 줄지 않을 것이다. 인체의 60%이 상을 물이라고 해도 육체의 근육을 보면 안 듯 민기가 어렵기 때문이다. 물은 모든 생명의 근원이다. 수십억년 전에 지구가 갖게 된 때 지구는 수증기, 암모니아, 메탄, 황화수소, 시산화수소 등이 많은 기체로 둘러 싸었 다고 한다. 아직 생명체는 없었다. 이 공기 에 첨부 병가가 바치고 저항등의 자연현상이 어슬려 야미노산이 탄생한 것이다. 야미노산 은 단백질의 구성분이다. 이 야미노산은 비에 섞여 위험성이 되어 핵산을 만들어 단백질의 기초가 이루어졌다. 시간이 흐리 야미 노산이 모이고 단백질의 작은 임자가 형성되 었다. 이제 단백질에 태양광선이 흡수되어 광합성이 이루어저, 태양하늘의 덕분으로 탄생하게 된 것이 식물이다. 최초의 생명체 인 식물의 등장으로 지구상에 생명이 생겨고 복잡한 생화학반응이 일어나게 되었다. 이 화 학반응의 종결을 달성하게 된 것이 무기질과 호소이다. 식물체에 생명이 것들케 단백 질은 그 후 복잡한 호소를 갖춘 동물세포 의 탄생을 보게 된다. 알락하면 이것이 인체의 근원이다. 이러한 경로를 짐작 정리하면 공기→물→야미노산→단백질→식물→동물→인간으로 이어지는 것으로 생화학자들은 추상하고 있다. 그래서 인체는 공기와 물의 가공품이란 말이 생겨나게 되었다. 지금 우리가 먹는 물은 1억년전에 방해속에 들어있던 것인지도 모르며, 손톱은 유아시절의 흔적질에서 뇌나 나온 맛실이 위생인 것인지도 모 른 일이다.

여하튼 이 세상에 태어난 이상 오는 일 강해져 한다. 해마다 인간의 평균수명은 늘 고 있으나, 무한한 살 수도 없는 노릇이다. 그림다면 살고 있는 동안, 어떻게 건강을 유지하고 둛있게 지내느냐가 가장 중요한 과제 가 아닌가. 이 산다고 하는 현실에는 세 포가 필수 불가결한 것임을 우리는 잘 알고 있다.

세포란 무엇인가? 한 마디로 말하면 콘화학공장의 기능을 가진 생명체의 기본단위이 다. 세포가 없으면 생명체는 유지되지 않는다. 세포는 지구의 적은 천리상의 생명체이 다. 기능과 목적에 따라 현체와 구조는 막대 기모양, 나선형, 구형, 염주모양으로 가지 각색이며 하나하나가 성장, 재생, 행동을 하면서 기능을 다하고 있다. 이 세포의 활동이 즉 우리 인체의 생명현상이다. 세포는 1초간에
5천만개가 사열하고, 5천만개가 세포체 탄생한다고 한다. 인체는 60조개의 세포로부터 구성되는 데 물리적이 없이 활발해 활동을 되풀이 하고 있는 이들 세포의 덕분으로 살고 있는 것이다.

그런데 이 세포는 무엇으로 구성되고 있는지 분석해 보면 수분을 제외한 3/4이 단백질이다. 따라서 단백질 즉 생명이라고 해도 과언이 아니다. 단백질은 생물계 중 중요한 것은 지방이다. 세포는 첫째가 단백질, 둘째가 지방이라고 할 수 있으며 그밖에 양은 적지만 당질, 무기질, 비타민이 있다. 이들은 모두 식품에서 공급될 수밖에 없다. 식품이 얼마나 중요하며 생명과 직접되어 있는가를 말해 주는 것이다. 질이 좋은 식생활에서, 질이 좋은 세포가 만들어져 질이 좋은 세포는 그대로 건강한 인체를 구성 유지하게 된다. 세포는 단백질뿐이고 단백질 성취를 소홀히 하고 건강을 말할 수는 없는 것이다.

세포의 주요기능을 설명하면 다음과 같다.

☆ 생명의 실(DNA)

단백질로부터 이루어진 가느다란 두 갈각의 나선상의 실은 세포의 핵이다. 임무는 정보보관이다.

지구에 생명체가 발생한 이래 수십억년에 걸쳐 세포가 살아가기 위한 필요한 자료와 정보를 저장해 왔다. 그래서 “생명의 실”이라고 부르고 있다. 정보량은 대략과사전 46만분이라고 한다. 60조개의 세포의 나선상의 실이 담을 한 줄로 이으면 태양계를 일주할 수 있는 지가 된다고 하니 인체가 얼마나 신비한 것인지 알 수 있다.

이 정보들은 암호로 비롯되어 있어 암호를 해독하는 것이 다른 또 하나의 핵심으로 구성되는 RNA라는 단백질로 구성되는 물질이다. DNA―RNA―단백질이라는 정보의 전이 물 센트랄 도그마라고 한다.

☆ 동력실(미토콘드리아)

세포를 큰 화학공장으로 비유하면 미토콘드리아는 에너지를 발생하는 동력실이다. 미토콘드리아의 내부에서 고에너지로 발생하는 ATP라는 물질로 형성된다. ATP라는 것은 아미노산이라는 물질에 3개의 인(P)분자가 붙은 것이다. 이 3개의 인분자가 효소에로 전달되면 거대한 에너지가 발휘된다. ATP는 미토콘드리아 밖으로 확산해서 세포의 모든 부위로 전달한다. 즉 움직이는 동력실인 셈이다.

미토콘드리아는 인체의 이방인격이다. 일부세포와는 이질적인 단백질로 구성되고 있고 DNA와 RNA시스템도 특별한 것을 가지고 있다. 이것은 몇십억년전에 일부세포에 원시적인 박테리아와 같은 세포가 키어들어 그대로 주저 없게 된 것 같다.

그런데 이것은 환경한반의 이방인격이어서 이미 미토콘드리아가 없었다면 인체는 살아갈 수가 없게 된다. 식물에서 미토콘드리아에 상당하는 것이 염색체이다.

☆ 단백질제조공장(소포체)

소포체는 단백질제조공장이다. 세포내의 중추기관의 하나인 임종의 막으로 양파껍질 모양으로 배열되고 있다. 이 막은 거친 표면과 매끄러운 표면을 가지고 있는데, 거친 표면에 의염의럼 붙어 있는 것이 림프종이라는 임자이다. 여기에는 호소가 가득 담겨져 있다.

일반적으로 세포는 단단한 원제료를 받아들여 그것을 복잡한 물질로 만들어 내는 유명한 기술을 가지고 있다. 우리가 단백질을 식품으로 섭취하면 체내에서 아미노산으로 분해된다. 분해된 아미노산은 세포에 운반되어
거기에서 다시 세포를 구성하는 성분으로 중요한 단백질로 개조된다. 이 단백질의 합성은 담당하고 있는 것이 소포체이다.

핵의 지형을 받은 소포체는 동력실인 미토콘드리아의 에너지를 이용해서 앞이 말한 리보좀을 기본단위로 한 단백질을 조립해 나간다. 리보좀은 핵의 표면 또는 내부에서 만들어진다. 이렇게 만들어진 단백질을 필요한 장소에 보내는 접투기는 이와 운반인도 세포에서도 모두 갖추어져 있다. 바깥에 구멍이 뚫린 평평한 주머니가 접투기 양으로 되어 있는 것이 접투기체이다. 이 주머니의 내용물은 단백질이다. 접투기는 필요한 때에 필요한 분량을 담아 목적지에 운반하게 된다. 리보좀에는 해독기능도 갖추어져 있어 거기에 서 세포에 들어온 독물을 해독하게 된다.

☆자살주머니 (리소좀)

리소좀은 자살주머니라는 과장된 별명이 붙여진 주머니이다. 청소부라고도 하는데 그 이름이 뜻하는 바와 같이 세포내에 들어 간 독자를 거리를 소화시키기 때문이다. 세포라는 광장은 항상 청결이 유지되어야 한다.

생활은 다음과 같이 이루어진다. 거칠 혈액 중의 백혈구도 청소부로 알려져 있어 세균이나 조직해를 쫓아내어 사망하는 데 이 때 도와 주는 것이 리소좀이다. 리소좀은 효소를 가득 채운 작은 주머니이다. 그래서 백혈구가 세균을 파괴할 때 리소좀은 세균의 주변에 소화 (살균) 효소를 방출하고 농여버린다. 리소좀은 또한 특공대와 비슷한 성질도 갖는다. 자기 몸을 내 던져 기능을 발휘한다. 오히려 묻은 세포는 새로운 것으로 바꾸는데, 묻은 세포가 소멸할 때 리소좀은 스스로 주머니를 터뜨려 효소를 방출하고 세포를 완전히 자기소화시킨다. 그래서 자살주머니라고 부르게 되었다. 이 현상은 우리의 옥 안으로 확인할 수가 있으나 울.Collapsed가 개구리로 되기 전에 꼬리가 없어지는 것이 바로 그것이다. 꼬리안에 있는 세포족의 리소좀이 발동한 결과이다.

또 리소좀은 질병에 걸렸을 때 청소적으로 사 나타나게 된다. 그래서 최근 리소좀은 잘 이용한 암치료의 연구가 진행되고 있다. 이는으로 세포를 구성하는 기능과 작용의 개扩을 점착할 수 있었던 것이다.