



長壽에의 비결을 찾는다 ⑩

「유리기」란 못된놈(3)

김 윤 기

●식물성기를 과다섭취는 장암을 일으킨다.

유리기는 몸속에서 산화(酸化)를 일으켜 노화(老化)를 촉진할뿐 아니라, 암을 일으키는데도 어떤 작용을 하지 않나하는 연구가 진행되고 있다.

미국 보스톤대학의 학자팀은 불포화지방(不飽和脂肪)이 많은 음식을 쥐에게 먹였더니 뜻밖에도 장암(腸癌)이 발병하는 것을 발견한 것이다. 불포화지방은 주로

식물성기름으로, 동맥경화를 방지해 준다고해서 근래에는 건강식품으로 알려져, 동물성의 버터나 육류대신, 널리 애용되어 오던 것이다. 그런데 실험대상이 된 쥐에게서 나타난 결과를 보면, 포화지방을 먹인 쥐보다, 불포화지방을 먹인 쪽 쥐에게서 장암이 다수 발병했던 것이다.

이것은 건강식품의 선택에도 중대한 변화가 불가피함을 의미한다.

이 불포화지방에 산소가 붙으면 산화

가 촉진되고, 못된 유리기는 덩달아서 불어나게 마련이다.

● 식물성기름을 과다섭취는 노화도 촉진한다.

불포화지방을 많이 섭취하면, 그것이 암의 위험을 높여줄뿐 아니라, 그 지방을 섭취함으로써 생기는 세포의 산화(酸化)현상으로 인해 유리기의 생산이 촉진되어, 안팎으로 노화가 진행된다고 믿고 있는 학자들도 있다.

네브라스카대학의 「덴함·하만」박사도 그중의 하나다. 「하만」박사는 어떤 종류의 실험쥐에게 동물성의 라드와 식물성의 올리브기름·옥수수기름등을 섞은 사료를 먹여 그 결과를 관찰했다. 그런데 결과는 산화반응이 잘 일어나지 않는 라드를 섞은 사료를 먹고 자란 쥐보다, 식물성 사료를 먹고 자란 쥐가 오히려 수명이 단축되더라는 것이다.

뿐만이 아니다. 혈압도 식물성기름보다 동물성기름을 먹은 쪽이 더 낮았다는 의외의 결과를 보고하고 있다. 닭을 대상으로 한 실험에서도 같은 결과가 나왔다.

캘리포니아대학의 「에드워드·R. 핑크니」란 의사는 사람에게 대한 임상적조사에서 같은 반응을 발견했다. 즉 미용성형외과를 찾아오는 환자를 대상으로 음식습관에 대한 질문서를 내고, 그 해답을 받아 집계한것을 보면, 신중하게 불포화지방(식물성)을 다량 섭취한 사람들중 78%가 현저하게 조노(早老)현상을 보였다는 것이다.

식물성기름이 좋다고 무턱대고 많이 섭취하는것은 오히려 노화를 촉진시킨다.

● 구리는 동맥경화를 촉발한다.

구리(銅)도 문제가 된다. 사람은 언제나 적당량의 무기질(미네랄)을 필요로 한다. 철이나 구리도 그중에 포함된 금속들이다. 구리는 하루 2mg이 필요량이다. 구리는 간이나 뼈의 구성요소가 되며, 산소를 전신에 운반하는 적혈구의 헤모글로빈 합성에도 빠질수 없는 역할을 하고있다. 동물에게 구리를 뺀 식사를 주면 빈혈에 걸린다. 그런데 이 구리가 동맥경화에 어떤 영향을 주고 있음이 발견되고 있다. 돼지에게 초산동(酢酸銅)이 함유된 먹이를 주면, 대동맥과 관상동맥에 동맥경화의 초기증상이 나타난다. 구리의 섭취량을 늘려 유리기의 생산이 늘어나면, 혈청과 동맥벽에 지방을 자국, 대량이 침착물이 쌓여 중국에는 동맥을 폐쇄시키게 된다.

실제로 심근경색증(心筋梗塞症)을 앓고 있는 환자를 조사해보면, 혈청중에 구리가 의외로 많이 섞여있음을 발견하게 된다.

음료수를 통해서도 이러한 사실을 발견할수 있다. 관상동맥질환(심근경색, 협심증 따위)으로 사망하는 사람의 상당수는 음료수와 관련이 있으며, 연수(軟水)사용자가 사망률이 높다. 미네랄워터(硬水 또는 生水라고도 함)가 건강식수라는 말은 여기에서 나왔는지 모른다.

「하만」박사는 『관상동맥질환이 많은 미국의 대도시에서는 음료수의 구리농도도 높음이 당연하다』고 역설하고 있다.

● 抗酸化劑, 수명을 10% 늘릴수 있다.

이에 대한 대비책으로, 미네랄워터를 마시고, 식물성지방 편중에서 동물성지방의 혼용으로 식생활패턴을 바꾸는것도

여름용품 손질보관



가을이 성큼 눈앞에 다가왔다.

그동안 요긴하게 사용했던 여름용품의 손질 및 보관을 서둘러야 할때다. 특히 돛자리나 밭, 여름 옷 등은 한해 쓰고 버리는

것이 아닌만큼 정성들여 손질해 두어야 다음 해에 새것처럼 쓸 수 있다.

여름용품의 손질 및 보관요령을 알아본다.

여름에 입었던 옷은 땀이 배어 있으므로 단한번밖에 입지 않은 것이라도 반드시 세탁을 해야한다. 깨끗이 씻은 옷은 옷장속에 넣어 보관을 하는데 반소매 남방과 와이셔츠의 경우는 칼리에 마분지 심을 넣어 상자속에 넣어두어야 모양이 일그러지지 않는다. 주름치마를 보관할 때는 옷단을 주름대로 접어서 흰실로 시치 두면 주름이 퍼지지 않는다.

이때 너무 팽팽히 시침질을 하면 나중에 실자국이 남으므로 조심한다.

하나의 예방책이 될것이다.

일부학자들은 유리기의 생산을 억제하는 항산화제(抗酸化劑)를 만들어냈다.쇠불이에 녹스는것을 막는 방청제(防靑劑)와 같은 원리다. 비타민E가 그 대표다. 또 「2MEA」, 「BHT」, 「BHA」 등 여러종류의 약품도 개발되었다.

BHA는 가공식품속에 첨가되는 일이 많다. BHA가 첨가되면, 4개월밖에는 보존될수 없는 식품이 1년가까이 쉬지

않고 보존된다.

「하만」박사는 쥐에게 이 2MEA, BHT가 든 먹이를 주어, 평균수명이 연장되는 사실을 실험적으로 입증하기도 했다. 그는 쥐의 평균수명을 25~50% 늘일수있다고 주장하고 있다. 만약 人間에 투여하면 적어도 평균수명을 10%를 늘일수 있다는 주장도 펴고 있다.

〈필자 = 医事평론가 · IMF A대표〉