



## 암과 식생활



박명운

### 암을 알자

보건사회부 통계에 따르면 우리나라의 암환자 수는 현재 약 35만명으로 추산되고 있으며 매년 7만~8만명의 암환자가 새로 발생하고 있다. 암으로 사망하는 사람은 한해에 약 4만명이나 된다.

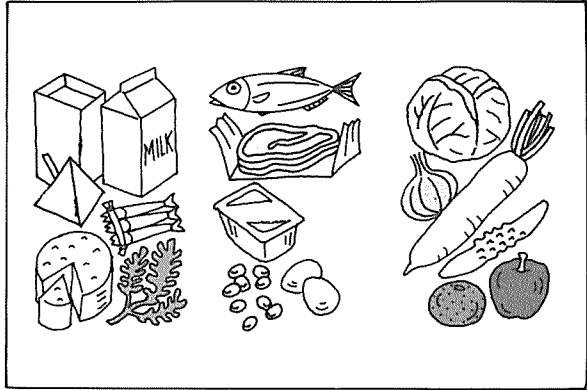
즉 우리나라 사망자 10명 중 2명이 암으로 생명을 잃고 있는 셈이다. 또한 암으로 인한 사망자 10명 중 9명이 발병 5년 이내에 사망하는 것으로 집계될 만큼 치사율이 높다.

암(癌·Carcinoma·cancer)이란 말은 기원전 4세기 히포크라테스에 의하여 널리 사용되기 시작하였다. 암은 라틴어로 Karkinos 또는 Karkinoma라 하여 ‘게’를 의미하는 말이다. 이는 암의 단단한 정도가 게 껍질과 같고, 다리가 여러 개 있어 이리저리 움직이는 것처럼 퍼져가기 때문에 붙여진 이름이라고 한다.

인류는 이미 오래전부터 암을 치료하고 정복하려는 노력을 해왔다. 기원전 2천년경 에집트의 파피루스에 유암과 흑색종에 관한 기록이 있고, 기원전 1천5백년 경에는 암에 대한 수술요법과 불로 치료하는 방법이 적혀 있다.

르네상스(14~16세기)에 들어와서 실증주의적 방법에 의하여 본격적으로 암의 규명이 시작되어 19세기 중엽에 이르러서는 어느정도 암에 대한 학문적인 체계가 확립되게 되었다.

음식물이  
암을  
만들기도 하고  
예방하기도  
하는 것은  
식품에 들어있는  
성분과  
밀접한 관계가  
있다.



## 암의 원인

인간의 몸을 구성하고 있는 세포의 수는 약60조개나 되며 노쇠한 세포나 병든 세포는 새로운 세포로 대체되는 끊임없는 신진대사를 통하여 건강한 생명을 유지한다.

암이란 암세포가 증식하면서 우리 몸에 여러가지 장애를 일으키는 질병이다. 암세포란 정상세포가 발암과정을 거쳐 발생하며, 정상적인 조절기구의 통제를 받지 않고 무질서하게 증식만을 계속한다. 정상세포가 암세포로 변화할 때 여러가지의 세포 성질이 변하는 것을 형질전환이라 한다.

1989년도 노벨 의학상을 수상한 미국 캘리포니아대학교 마이클 비숍과 헤럴드 바머스교수팀은 암발생과 관계가 깊은 세포의 성장과 분열을 통제하는 새로운 유전자군을 발견하였다. 이들 두 교수는 지난 1976년에 암이란 바이러스가 아닌 유전자의 변화에서 비롯되며 이들 발암유전자는 변이를 통해 생기는 것이 아니고 누구나 태어날 때부터 정상세포 속에 이를 지니고

있어 이들이 화학물질 등 발암물질에 의해 활성화될 때 암이 발생한다고 암의 매카니즘을 규명하였다.

비숍과 바머스 교수팀이 암발생 매카니즘을 밝혀지기 전까지는, 암은 수없이 많은 환경요인 등 뚜렷하지 않은 원인이 복합적으로 작용해 발생된다는 정도로 알려져 왔다.

지금까지 발견된 발암유전자는 약60여 종에 이르며 이들 대부분은 유방암·피부암 등 20여가지의 암과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다.

그러나 세포 속에는 발암유전자 뿐 아니라 항암유전자도 있으며 이들 두 유전자는 세포의 성장과 밀접한 관련을 맺고 있어 암발생은 세포자체의 성장과 복잡한 관계를 갖는다.

즉 발암물질이 세포 내로 들어와 핵 속의 유전자가 손상을 입게 되고 그 결과 발암유전자가 활성화되면 암세포가 된다. 그러나 몸 속에 암세포가 생겼다고 모두 암에 걸리는 것은 아니다. 왜냐하면 출생 때

부터 갖고 있는 면역감시기구가 암세포가 생기면 즉시 공격을 하여 파괴시키기 때문이다. 어쩌다 이러한 면역학적 공격에서 살아남은 암세포가 있으면 암에 걸리게 되는 것이다.

사람에게 발생하는 암의 종류는 약 280종이 있으며, 손톱·발톱·머리카락 등을 제외한 어느 곳에서나 생길 수 있다.

### 암 예방 식사 지침

식생활과 질병과의 관계는 옛부터 경험적으로 잘 알려져 있다. 암도 예외는 아니며 선진국의 연구기관에서 실시한 역학조사의 결과에 따르면 암의 발생 매카니즘이 식생활 및 영양섭취 상태와 매우 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀지고 있다.

이에 암을 식생활로 예방해 보려는 연구가 활발하다. 음식물이 암을 만들기도 하고 예방하기도 하는 것은 식품에 들어있는

성분과 밀접한 관계가 있다. 즉 우리가 먹는 음식물은 인체를 구성하는 세포의 원료가 되므로 건강한 세포를 만들기 위해서 올바른 식생활이 요구된다.

세계보건기구(WHO) 암 예방부장 스칸 스페르트박사는 식생활개선으로 35%의 암을 예방할 수 있으며 금연으로 30%의 예방이 가능하다고 지적했다.

수십년간의 연구 결과를 토대로 미국암학회는 「식생활지침」을 발표하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

#### ① 정상 체중을 유지하라.

뚱뚱한 사람들이 정상 체중을 유지하는 사람에 비해 대장암·유방암 등에 의한 사망률이 높은 것으로 밝혀졌다. 따라서 적당한 체중을 유지하는 것은 암에 걸릴 확률을 낮추는 효과가 있다.

#### ② 고지방 섭취를 줄여라.

과다한 지방섭취는 유방암·대장암·전

식생활 개선으로  
35%의 암을  
예방할 수 있으며  
금연으로  
30%의 암을  
예방할 수 있다.



립선암·자궁암 발생과 밀접한 관계가 있으며, 또한 고지방음식은 칼로리가 높아 비만을 일으키는 원인이 되므로 가급적 피하는 것이 좋다.

③ 고섬유질 음식을 섭취하라.

야채·과일·곡류 등에 많은 섬유질은 소화가 되지 않는 물질이며 고섬유질음식을 많이 섭취하는 사람은 대장암·전립선암 등의 발생이 적은 것으로 밝혀졌다.

④ 비타민A, C가 풍부한 음식을 섭취

녹황색 채소에 많이 들어있는 베타-카로틴은 생체 내에서 비타민 A로 전환되는 중요한 물질이며 식품을 통해 섭취된 베타-카로틴은 소화과정에서 담즙산염에 의해 수용성이 된다. 근래 베타-카로틴이 가진 생리작용, 특히 암예방과의 관계에 관한 연구가 진행되어 주목받고 있다.

비타민A 결핍이 피부암·폐암·방광암·전립선암·대장암 등과 관계가 있다는 보고가 나와 있다.

비타민 C가 풍부한 음식을 많이 섭취하면 후두암·식도암·폐암 등에 걸릴 확률을 감소시킨다.

⑤ 십자식물을 먹도록 노력하라.

양배추·브루콜리 등 식물의 잎사귀가

“  
**고 섬유질 음식을 많이 섭취하는 사람은 대장암·전립선암 등의 발생이 적은 것으로 밝혀졌다.**  
 ”

십자(十字) 모양을 한 십자식물 야채들이 소화기 및 기관지계의 암발생을 억제시킨다는 사실이 보고되었다.

⑥ 염분 섭취를 줄여라.

소금은 위암 발생에 영향을 미치므로 하루 섭취량을 10g 미만으로 줄여야 한다. 또한 각종 화학물질이 함유된 식품첨가제는 가능하면 적게 섭취하는 것이 좋다. 즉 햄·소시지·베이컨 등 가공식품은 가급적 적게 먹는다.

⑦ 술은 적당히 마셔라.

과음은 구강암·인후암·간암 등에 걸릴 위험이 있으므로 하루 2잔이상의 음주는 금물이다. ㉞

〈필자=한국보건영양연구소장〉

**내가지킨 나의건강**

**웃음짓는 우리가정**

• 한국건강관리협회 •