

암과 식생활

담배끊고 음식은 골고루 짜고 뜨거운 음식 피해야

오늘날 의학이 발달해도 암 발생률은 계속 늘어만 가고있다.
암을 예방하려면 우선 담배를 끊고 짠 음식, 탄 음식, 자극성 음식,
곰팡이 핀 음식, 뜨거운 음식을 피하고 또 몸을 항상 깨끗이 해야 한다.

인체 암 종류는 2백70여종

오늘날 의학의 진보에도 불구하고 암의 발생률은 오히려 증가하고 있으며 아직까지도 치명적인 병으로 인식되어 암은 세계 모든 의학자들의 최대의 관심사이며 인류의 공통된 적이기도 하다. 우리 인체에 발생하는 암의 종류는 2백70여종이나 되며 암의 발생 빈도를 보면 전 인류의 1/4이 자기 일평생 암에 걸릴 수 있다. 이들 중 1/3은 암으로 진단받았지만 다른 원인(사고, 다른 질병 등)으로 사망하게 되고, 1/3은 암에 걸린 사실을 모르다가 죽은 후에 부검에 의해 암을 발견하게 되며, 나머지 1/3은 암으로 진단받은 후 결국 암 때문에 사망하게 된다. 이러한 암 발생 빈도를 볼 때 누구나 암에 대한 공포심을 갖게 되는 것은 당연한 것이다.

이렇게 무서운 암 예방을 위해서는 암의 원인중 70~80%가 환경적 요인에서 비롯되는데 그 중 매우 중요한 부분이 담배를 피우지 않으며 좋은 식습관을 갖는 것이다. 금연으로 모든 암 발생 빈도의 1/3을 예방할 수 있으며 좋은 식습관으로도 역시 1/3의 암

발생을 억제할 수 있다. 따라서 암 예방을 위한 식품 및 식이요법을 알리고자 한다.

식이요법으로 암 예방

1) 비만하지 않도록 하라 : 미국암협회는 1960~1972년까지 연구한 결과 몸무게가 평균치에서 40% 이상 초과되면 유방암, 자궁체암, 대장암, 담낭암 등 위험도가 증가된다(33~55% 증가)고 보고하였다. 또한 비만하면 심장병, 당뇨병 및 여러 가지 성인병 발생빈도도 높아진다.

2) 지방질 섭취를 줄여라 : 지방질의 과다 섭취는 유방암, 대장암, 전립선암 등의 발생을 증가시킨다. 식물성이든 동물성이든, 포화지방산이든 불포화지방산이든 문제가 되나, 동물성의 포화지방산이 더 큰 문제가 된다. 하루 에너지 섭취의 30% 이하를 지방질로 하는 것이 좋다. 고지방 음식물은 담즙산의 분비를 촉진하게 되는데, 장내 세균에 의해 그 중 발암촉진 효과를 나타내는 2차 담즙산이 합성되어 대장암의 발생빈도를 높인다.

3) 정제하지 않은 곡식, 과일 및 채

소 등으로 많은 섬유질을 섭취하라 : 섬유질이란 인체 내에서 쉽게 소화되지 않는 음식성분을 말하며 정제되지 않은 곡식 등에 많고 섬유질 자체의 암발생 예방기전과 섬유질이 많이 든 음식을 섭취함으로써 지방질 등의 섭취를 줄일 수 있는 이중 효과가 있다. 음식물 내 섬유질이 많으면 대변량이 많아져 장운동을 활발하게 하고 장내의 해로운 물질들(발암물질)을 희석하게 됨으로 이들의 장점막과의 접촉시간을 단축시킨다. 또한 장내 세균을 조절하고, 신진대사에서 발생된 독성이온 등을 흡착해서 배설시킨다. 현미, 보리, 대두, 해초, 버섯류, 야채 및 과일 속에 많이 들어 있다. 이론적으로 하루 29g의 섬유질을 섭취하면 대장암 발생을 막을 수 있다. 아프리카 사람들이 대장암 발생빈도가 낮은 이유도 여기에 있다.

4) 비타민 A 및 C가 많이 든 음식을 먹어라 : 녹황색 채소에 프로비타민 A(베타-카로틴=비타민A 전구물질)이 많이 들어 있어 이들은 폐암, 인후암, 식도암 및 위암 등의 발생률을 줄여준다(당근, 토마토, 시금치, 살구, 복숭아, 칸타루프). 비타민 C는 음식물 속의 나이트레이트가 장내 세균에 의해 나이트라이트가 된 후 아민과 결합하여 니트로사민(Nitrosamine)이 되는 것을 억제한다. 이런 기전으로 항발암 작용을 한다.

5) 음주는 적당히 하라 : 술은 좋은 점도 많지만 과음과 독주가 문제가 된다. 술을 마시면서 담배를 피우는 사람이 특히 암 발생률이 높아 구강, 식도, 후두암 및 간암의 위험인자가 된다. 또한 비타민의 요구량이 40%나

더 증가하고 알콜 자체의 자극과 술 속의 불순물도 원인이 된다.

6) 염장식품, 훈제식품을 많이 먹지 마라: 태운 햄, 소세지 및 태운 생선 등을 먹게 되면 담배 속의 발암물질인 타르와 같은 성분을 먹게 되어 암 발생률이 높아진다. 특히 식도 및 위암 발생률이 높아진다. 본인의 연구에 의하면 소금 자체가 종양세포 형성과정에 필요한 오니틴디카복실라제 효소의 활성을 증가시킨다. 태운 고기에서 발생하는 발암성분은 가스불에 굽는 것과 숯불에 굽는 것에 따라 양적 차이가 있다.

7) 식품첨가물이 들어있는 가공식품은 피하라: 식품을 상하지 않고 색깔이나 향기를 좋게 하기 위해 첨가하는 물질들이 약 3백50여종이 허가되어 있으나 이들은 장기에 따라 암 발생 및 암 억제에 양면성이 있으나 어쨌든 이들이 들어있는 가공식품은 피하는 것이 좋다.

8) 비타민 E를 적당량 섭취하라: 비타민 E는 항산화제의 효과로써 동물실험에서 항발암효과를 나타내고 있고, 사람에서도 노화방지 및 일부암(피부암, 유방암 등)에 대한 항발암 효과를 보고하고 있다. 비타민 E는 식물성 기름, 밀의 눈, 호두, 짙은 녹색잎의 야채 등에 많이 들어있다. 특히 비타민 A, C 및 E는 항발암 효과가 인정되고 있는 항산화 비타민제로서 암치료에도 사용하고 있다.

9) 인공감미료(소듐 사이클라메이트, 덜신, 사카린)를 피하는 편이 좋다: 사카린은 쥐에서 방광암을 유발시키는 효과가 있으나 사람에서는 적당량으로는 문제가 되지 않는다. 그러나

임신부나 어린이들은 피하는 것이 좋다.

10) 커피: 커피가 인체의 암의 원인이 될 수 있다는 결론은 현재로서는 내릴 수 없다. 커피콩의 추출액중 퀘세틴, 캠페롤, 미리세틴 등이 쥐의 방광암 발생에 관련된 돌연변이성 물질로 보고된 일이 있고, 1981년 미국 하버드 의대의 맥마흔씨는 흡연하지 않은 췌장암의 환자들을 분석하니 하루 커피 1~3잔씩 마신 사람에서 췌장암의 발생률이 높았다고 보고하여 커피를 많이 마시는 사람이 췌장암 발생빈도가 높은 것으로 알려졌으나 그 후 통계적 의미가 없다고 결론지어 보고하였다. 오히려 카페인이 발암억제작용 효과가 있었다는 논문도 보고되고 있다. 그러나 진한 커피를 많이 마시면 소화가 덜 되고 이뇨작용, 불면증 등을 초래할 수 있다.

11) 고기나 생선을 고온에서 조리하지 않는 것이 좋다: 음식을 고온에서 후라이하거나 구워 먹으면 돌연변이성 물질들(Trp-1, Trp-2, IQ, heterocyclic amine, MeIQ, MeIQx 등)이 생겨 암발생 요인이 된다는 실험적 보고가 있어 고려해야 한다. 그러나 이들 음식을 충분히 씹으면 타액이 어느 정도 이들 발암물질을 변화시킬 것이라는 연구가 진행되고 있다.

12) 콜레스테롤을 적게 섭취하라: 혈중 콜레스테롤치가 높으면 심장이나 혈관의 질병이 많아지나 암 발생률과의 관계는 뚜렷하지 않다. 다만 콜레스테롤의 대사산물인 담즙산 일부가 결장암 발생률을 높인다는 보고가 있다.

13) 곰팡이 핀 음식을 피한다: 일부

곰팡이 속의 이플라톡신은 간암 발생의 중요한 원인이 되며, 고사리 포자 내의 프타쿠일로스이드는 쥐의 소장암이나 소의 방광암의 원인이 된다고 보고하고 있다. 프타쿠일로스이드는 남자의 정충을 약화시키며 또한 식도암 발생과도 관련이 있다고 보고하고 있다. 그러나 한국에서는 고사리를 푹 삶아서 독을 우려내고 먹기 때문에 다행이다.

14) 셀레늄을 적당량 섭취하라: 셀레늄(미세영양소의 일종)의 결핍증상은 동물에서 근무력증, 생식력 감소 등이 나타나고 사람에서는 췌장에 변화를 주며 암 발생률이 높아진다는 보고가 있다. 비타민 E는 셀레늄의 체내 흡수를 촉진시키며 셀레늄은 비타민 E의 체내 활성도를 높이거나 서로 필요한 역할을 하면서 체내 도움을 준다. 또한 셀레늄은 그루타치온 퍼옥시다제의 중요한 구성 성분으로 노화 지연 및 암예방효과를 갖는다.

암 환자는 음식 잘 먹어야

암에 걸린 사람은 우선 음식을 잘 먹어야 암치료(수술요법, 방사선요법, 면역요법, 항암화학요법)에 잘 견딜 수 있으며, 조직의 재생을 돕고, 각종 치료의 부작용을 줄일 수 있으며 기회감염도 줄일 수 있으므로 조화된 음식 및 비타민류를 적절하게 섭취하도록 권장하고 있다. 1940~1950년대의 암 환자가 고기 등으로 음식을 잘 먹으면 암이 빨리 진행된다는 개념은 잘못된 생각임을 강조하고 싶다. 잘 먹어야 몸의 면역력이 증가된다. ㉮

白南善 (원지력병원 외과과장)