

눈에 좋은 음식, 제대로 골라먹자

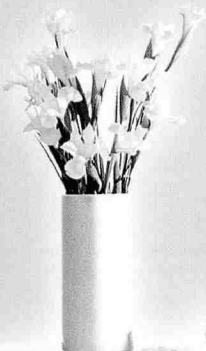
이 미 숙 서울여대 영양학과 교수

안경잡이라고 놀림 받던 친구가 있었다. 유난히 두꺼운 안경을 끼고 늘 책만 들여다보던 그 친구. 그러나 전체 절반에 가까운 아이들이 안경을 끼는 요즘, 안경을 끼는 것은 더 이상 놀림감이 아니다. 도대체 현대인의 시력에 무슨 일이 일어난 걸까?

시력은 유전, 생활습관 등 매우 다양한 원인에 의해서 좌우된다. 식생활은 생활습관요인의 한가지로 시각기능과 매우 밀접한 관련이 있다. 특히 비타민 A는 '시각 비타민'이라고 불릴 정도로 시각기능을 유지함에 있어서 필수적인 영양소이다. 그러나 결론부터 말하자면 영양소의 결핍이 현대인의 시력저하 원인은 아니다. 그러나 다른 원인으로 시력이 저하된 경우 혹은 시각을 장시간 혹사시키는 경우에 시각 관련 영양소의 요구량은 더욱 증가하게 되므로 이 부분을 간과할 수 없다.

자, 그렇다면 나의 비타민 A 영양상태는 어떠한지 알아보자. 비타민 A는 결핍 초기에 '야맹증(夜盲症)'이 나타난다. 야맹증이란 일반적인 시력저하와는 달리 어두운 곳에서 시력이 급격히 저하되는 현상을 말한다. 특히, 암적응 능력이 현격히 떨어지는데 암적응 능력이란 어두운 곳에서 처음에는 사물이 잘 보이지 않다가 서서히 어둠에 적응을 하면서 사물을 인식할 수 있게 되는 능력을 말한다. 방안의 불을 끄고 주변을 둘러보자. 다른 사람보다 유난히 암적응이 늦다면 비타민 A 결핍을 의심할 수 있다.

비타민 A는 동물성 식품과 식물성 식품에 골고루 들어 있다. 동물성 식품에는 주로 레티놀이라는 형태로 들어있는데, 간, 계란 노른자, 등푸른 생선 등에 많이 들어있다. 식물성 식품에는 카로티노이드의 형태

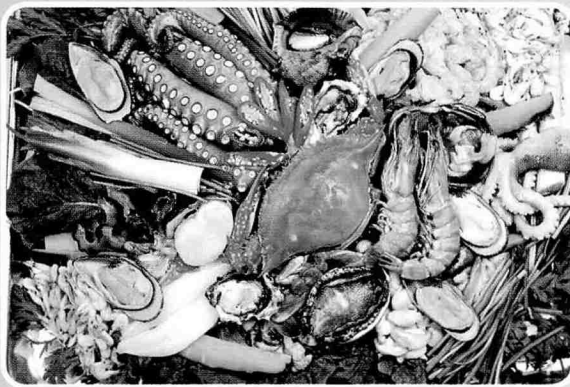


로 들어있는데, 이것은 몸에 들어가서 비타민 A로 전환이 된다. 카로티노이드가 많이 들어있는 식품으로는 흔히 녹황색채소라고 알려진 당근, 시금치, 토마토 등 짙은 색의 채소들이 있다.

비타민 A를 약으로 복용하는 경우도 많은데, 이때는 복용 용량을 반드시 확인해야 한다. 우리나라의 비타민 A의 권장 섭취량은 하루에 700RE로 정해져 있다. 만약 이보다 10배 이상을 섭취하는 경우에는 다양한 부작용이 나타날 수 있다. 예를 들어 구토, 두통, 현기증 등의 급성 독성 혹은 피부건조, 가려움증, 탈모증, 입술균열 등의 만성독성이 나타나기도 한다.

비타민 A가 풍부한 식품을 지나치게 많이 먹는 경우에도 과잉증이 나타나는데, 카로티노이드의 일종인 베타카로틴이 많이 들어있는 당근을 매일 먹는 경우, 손바닥이나 얼굴이 노랗게 변한다. 이것은 주황색 색소인 베타카로틴이 피부에 침착되어 나타나는 현상이다. 간 기능이 나빠서 나타나는 황달이 아니므로 크게 염려할 필요는 없고, 당근 섭취를 중단하면 피부색이 정상으로 돌아온다.

눈의 건강과 관련된 또 하나의 영양소로는 타우린이 꼽힌다. 피로회복 드링크제에 첨가되면서 유명세를 타기 시작했던 타우린은 신생아의 시력발달에 필수적인 작용을 한다. 타우린이 시각기능에 필수적인 영양소라는 사실은 흥미롭게도 고양이들 통해 밝혀졌다. 고양이에게 몇 달간 개 사료를 먹이자 고양이의 시각기능에 이상이 나타났던 것이다. 그리고 연구 결과 그 이유가 고양이 사료에 포함되어있던 생선의 타우린 성분 때문이라는 사실이 밝혀졌다.



그러나 체내에서 타우린을 합성하지 못하는 고양이와는 달리 사람은 체내에서 타우린을 합성한다. 때문에 사람에게 타우린은 필수 영양소가 아니다. 그러나 신생아 혹은 장기적으로 정맥영양을 받는 환자 등 일부 조건에서는 필수영양소로 분류되기 때문에 '조건적 필수영양소'로 분류된다. 이처럼 신생아기에 타우린 섭취가 중요하지만 신생아의 유일한 음식은 모유 뿐. 결론적으로 수유부가 타우린을 충분히 섭취하여 모유의 타우린 함량을 높여줘야 아이의 시력발달을 도와줄 수 있는 것이다. 타우린이 가장 많이 들어있는 식품으로는 쭈꾸미, 낙지, 문어, 오징어 등 소위 연체류와 홍합, 대합, 바지락 등 조개류 식품이 꼽힌다.

나이가 들어가면서 시력이 저하되는 것은 일반적인 노화현상이지만, 그렇다고 손 놓고 있을 수만은 없는 일이다. 이때 시력저하를 막기 위해서는 항산화물질의 섭취가 중요하다. 특히, 최근 급증세를 보이는 노인의 황반변성은 항산화물질의 섭취로 어느 정도 예방이 가능하다.

항산화물질이란 각종 산화반응을 억제시키는 작용을 하는데, 특히 노화가 진행되면서 축적되는 과산화물질을 없애준다.

항산화작용이 가장 강력한 영양소는 비타민 E. 항노화비타민이라는 별명을 가진 비타민 E는 특히 세포막의 과산화물질 생성을 막아서 세포를 젊게 유지시켜 준다. 지용성 비타민의 일종인 비타민 E는 각종 식물성기름들과 견과류에 풍부하게 들어있다. 비타민 C 역시 항산화작용을 하지만 수용성이라는 것이 다른 점이다. 비타민 C는 과일이나 채소에 풍부한데, 열에 약하기 때문에 조리하지 않은 신선한 과일이나 채소를 먹어야 섭취할 수 있다.

물론 음식만으로 나쁜 시력을 갑자기 좋게 만들 수는 없다. 그러나 시각기능에 관계되는 영양소를 충분히 섭취하고, 시력의 노화를 막아줄 수 있는 영양소를 적절히 섭취해 준다면 장기적으로 시력의 저하를 지연시키는데 도움이 될 수는 있을 것이다.

눈에 좋은 식생활로 오래오래 밝은 세상 볼 수 있기를... ㉞