特輯 **食生活과 영양**

成人病과 癌퇴치를 위한 營養요법

◆… 癌도 成人病중의 하나이다. 40
◆…세가 지나서 사망율이 가장많은病
◆…을 성인병이라고 한다. 즉 성인병
◆…은 癌을 위시해서 고혈압 동맥경
◆…화 뇌졸중 심장병 당뇨병 간장질
◆…환등을 가르킨다. 사람의 본질은나
◆…이가 들수록 산성화되어 가는것이
◆…다. 어린이의 본질은 약알카리성본
◆…질이지만 성장기이후의 성인은 산
◆…성체질이다. 산성체질이란 어떠한증
◆…상을 말하는가하면 피부의 광택이
없어지고 주름살이 생기며 무좀이…◆
잘생긴다. 약알카리성 체질인 어린…◆
아이에서는 무좀은 볼수없는 것이…◆
다. 또 조금만 운동을 해도 피로…◆
하다 계단을 오를때 숨이차고 배…◆
가 나올정도로 피하의 지방이 필…◆
요이상으로 쌓인다. 걸음걸이가 우…◆
둔해지고 행동거지가 느리다. 그렇…◆
다면 성인들은 어찌해서 산성체질…◆
이 되는가를 알아보기로 한다. …◆

盧 永 民
〈노영민 내과 의원장〉

지방이 많은 소·양·돼지고기 섭취줄이고 생선이나 닭고기 많이 섭취토록

계란은 1주일에 2～3개정도가 적당
야채·콩종류·보리등 곡물섭취 늘려야

첫째 알칼리성 食品인 생야채를 잘먹지 않는데서 온다.

酸性食品인 고기밥을 많이먹게된다. 생활의 리듬이 뒤바뀔때도 산성체질이된다. 일찍자고 일찍일어난다는 것이 근대생활에서는 좀처럼 어려운일이다.

「스트레스」가 쌓일때… 현대생활에서「스트레스」가 없는환경은 생각할수가 없다. 정신적「스트레스」육체적「스트레스」가 부단히 계속될때 산성체질이 되는것이다. 우리생활에서는 이상의 와중에서 벗어 날수있는 방법은 그렇게 쉽지 않은것이다. 그러나 성인은 모두산성체질이 되는 것이다. 또 산성 체질은 성인병의 원흉이라고 할수있다.

우리가 말하는 체질이란것은 유전학적 요인에서 출발한 체질을 말하는것이 아니고 최근에 와서 많이 쓰이고있는 산성체질이라든가, 弱알칼리성체질을 가리켜서 말하는것인데 体內部환경이 산성으로 기울여지거나 알칼리성으로 기울여 지지않고 항상 일정한 反應(Ph)을 유지하는것을 말한다.

혈액의 정상치는 Ph가 7.2～7.4이다. Ph가 7.2보다적으면 산성이고 7.4보다많으면 알칼리성이다.

산성식품인 육류 낙농식품계란과 같은 식품은 산성식품인데 이와같은 산성식품을 많이 먹으면 혈액의 성질은 산성으로 기울어져 농축된다. 농축된 혈액은 가느다란 혈관 끝까지 가기 힘든다. 그렇게되면 手足과 무릎이 시리고 어깨저림불안등 고장이 일어난다. 또 혈압도 높아지고 때로는 신장에 파탄을 가져오게 된다. 이모든 것은 산성식품의 과식으로 신체가 산성체질이된 해독이라고 하겠다. 특히 Ph를 저하시키는 인산음료 (콜라) 등은 많이 마시지 않는게 좋다.

요즘에 와서 섭유질이 성인병을 방지한다고 주목을 끌기 시작했다. 섭유질이란 우리는보통 무명과같은 의료용섭유를생각하기 쉬우나 섭유에도 여러가지가 있다. 우리가먹는 음식물중에도 섭유가 많다. 이음식물중의 섭유가 최근에와서 갑자기 주목을 끌게 된것은 지금까지의 영양학에서는 영양가가 없고 소화도 잘안되는 식품으로 알고 가치도 인정받지 못해왔으며 다만 변비를 없애는 이외에는 아무런효과도 없다고 해왔었다. 그러나 그것이 큰 잘못된 지식이라는 것이최근에와서 알게되었던 것이다.

구미각국에서 많은 동맥경화 심장병, 당뇨병, 대장암과 같은 성인병은 아프리카원주민에서는 볼수없다는 사실을 알게되어음식물과 질병과의 관계를 여러가지로 조사한결과 그비밀을여는 열쇠가 바로 음식물에 들어있는 섭유질이라는 것을 알아냈다. 아프리카원주민은 대단히 많은 섭유질을 먹고 있는데 비해 문명인이 먹는 음식물에는 섭유질이 가장 적은음식물이되어버렸다는 것이다.

다시말해서 섭유질을 많이먹는 민족에서는 성인병이 적다는 것이 조사에서 명확하게되었다. 성인병을 예방하기 위해서는 섭유질을 먹어야 한다는 것이다.

癌은 결코 외부로부터 침입해온 병원균에 의한 것이 아니고 체질이라는 인간의 구조기능에 기인해서 일어나는병이기때문에 잘 치유가 안되는것이다. 그런데도 불구하고 병균을 살균하는 항생제나 화학약품만으로 치유가 된다고하고있다. 치유된다는 보장도 없는데 우리나라에서의 암발생을 보면 성인병중에서 사망율이 제1위이며 남자에서는 위암, 여자에서는 자궁암이 가장많다.

위암은 일본이 미국의 약5～6배나 그 발생이 많다. 그러한 차이의 원인은 민족차이에서 오는것이 아니고 일본인은 ①너무 뜨거운 음식을 먹기 때문이다. 뜨거운 밥 국 차 등이다. ②너무 짠식사 특히 자극성이 많다. ③너무 양이 많다. ④황녹색야채를 먹지 않는다. 끝으로 우유를 덜마신다는 차이가 있다. 미국의 여성은동양여성에 비해 유방암에 걸리는 율이 높다. 그 원인은 미국여성은 동양여성보다 지방을 많이 섭취하는데서 온다고 한다.

미국에 비해서 우리나라에서는 장암 발생률이 낮고 위암이 높다. 그러나 미국에 이민가게되면 이 비율은반대로된다.

미국의 캘리포니아에 사는 어느 宗派사람은 다른 미국인보다 결장암, 직장암에 걸리는율이 낮다고 한다. 이와같은 현상은 모두 영양에 관계된다고 생각된다. 그것은 그 종파사람들은 채식주의자이기 때문이다.

그러니 식생활은 위암 대장암 자궁암 담낭암 유암 췌장암을예방하는중요한요소가된다.

구체적인 예를들면 각국의암연구에서 야채를 많이 먹는 사람에는 암발생이 매우 적다고 한다. 실로 놀라운 사실은 비타민C, E, A를 많이가진 생야채를 많이 먹으면 인간의암발생에 가장 유력한 발암물질인「니트로쏘아민」이 생성되지 않는다고 한다. 식품중 호배추에 들어있는「인도르」라는 일군의 물질은 발암물질인「벤쯔피렌」으로 인한 위암 유암 장암을 방지하는 힘이있다고한다.

섭유질은 우리 장내에서 다른물질과 결부하는 힘이 강하기때문에 장내의 발암물질과결부 흡착해서 배출하게되어 장암을 방지하는 것이다.

이러한 지식을 이용해서 식품을 바꾸어 먹으면 암발생을 방지할 수가 있다.

①지방이 많은 쇠고기 양고기 돼지고기를 줄이고 그대신 생선이나 닭고기를 많이먹을것.

②고기가 꼭 먹고 싶을때는 기름기가 적은부분을, 또 조리할때도 지방분을 떼어 내도록 해서 먹을것.

③기름으로 튀기지 말것.

육류는 굽고 지지고 찌고 찜으로해서 일단 식힌후 표면에 뜬 지방을 일단 걷어내고 다시 가열해서 먹을것.

④전유와 치즈보다 탈지유와 저지방유를 그리고 버터대신에 소프트 마아가린을 먹어야한다.

⑤계란은 일주일에 2～3개로 줄인다.

⑥설탕을 쓰는 식품대신 야채 콩종류 보리 옥수수와 같은 곡물을 그리고 과실을 먹어야 한다.

끝으로 18세의 간호학교학생이 위암으로 약2개월간 앓다가 사망했다. 그 학생의 식사는 야채와 생선은 전혀 먹지 않고 과실은 밀감정도로 그것도 통조림이었다. 그 외에는발암이 될 원인을 발견하지 못했다는 것이다.

60례의 위암환자의 食歷조사에서 특이한 것은 대단히 뜨거운음식 누룽지 탄생선 고사리를 잘 먹었다는 것이다. 그 외로는 야채는 거의 안먹고생야채는 전연 먹지 않는다는사실이 명백해 졌다고 한다.

회원入會안내

최근 경제성장에 따른 식생활의 변화와 더불어 급격하게 증대되고 있는 成人病(암·당뇨병·고혈압·심장병·뇌혈관질환·간경변증·만성간장염·비만증등)은 사회각계에서 중견으로 활약중인 40～50代에서 주로 발병하여 개인적및 국가적인 차원의 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었읍니다。

이에따라 本会는 成人病의 예방및 치료기술을 개발 보급하고, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조있으시기 바랍니다。

◈事 業

1、성인병의 예방및 치료에관한 기술개발및 보급 2、성인병의 예방및 치료에 관한 지도계몽 3、성인병에 관한 연구조사및 기술의 평가 4、성인병에 관한 의약품의 연구개발 5、성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영 6、성인병예방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인병의 예방및 치료를 위한 영양문제에 관한 연구 7、기타 목적달성을 위한 부대사업

◈会員의 자격

1、正会員=협회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병관계학자및 전문가 또는 협회발전에 功이 있는者 2、特別会員=협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 사업체(自営者포함)의 長 또는 단체의 대표자 3、準会員=협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 자。

◈入会節次

協会 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事会의 동의를 받아야 함。

◈会 費

正 会 員=入会費1만원、年間会費1만2천원
特別会員=入会費10만원、年間会費12만원
準 会 員=入会費1만원、年間会費1만2천원
(입회시는 입회비 및 연간회비를 동시에 납부하여야 함)

※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다。

사무처주소 : 서울 서대문구 충정로2가8—2(서대문우체국6층603호) ●전화=392·4744

사단법인 한국성인병예방협회
会長 李 文 鎬