

과다한 육식의 피해

김 재 욱

과거 보리고개를 힘겹게 넘던 60년대 이전에는, 절대 영양이 모자라 건강하려면 고기를 많이 먹어야 한다고 생각했다. 그런데 경제발전이 이루어져 이제 무엇이든 풍부하게 된 오늘날에 와서도, 고기를 많이 먹어야 한다고 생각하는 생활이 풍족한 일부층에서는 육식을 지나치게 많이 하는 경향이 있다.

그러나 최근의 여러 연구의 결과, 지나친 육식은 다음과 같은 해독과 체질 변화를 초래한다는 사실을 알 수 있었다.

1. 동물성 단백질은 그 구조가 복잡하여 사람이 먹었을 때 소화·분해하여 그 사람의 독특한 단백질로 변화시키기까지 대단히 복잡한 대사과정을 거치게 된다.

따라서 이 과정에서 동화작용이 완

전히 이루어지지 못하고 장속에서 부패된다면 독성이 큰 여러가지 물질을 만들기 쉽다. 더우기 과량의 단백질을 섭취하면 여분의 단백질은 부패되기 쉬울 뿐만 아니라 단백질 분해 시 생기는 암모니아나 요소가 인체에 해독을 끼친다.

즉 우리 몸 속에 암모니아가 지나치게 많으면 두뇌활동이 점차 느려지고 짜증이 나며 아드레날린과 같은 호르몬이 분비되어 혈압과 혈당이 올라간다. 그리고 단백질이 분해될 때 프토타민이라는 아민성 화합물의 독소가 생기고 프린염기라는 물질도 생기는데, 이들의 화학작용으로 점차 병적인 증세를 나타내게 된다.

이 소화물이 위를 지나면서 소화가 제대로 이루어지지 않아 부패된 것은 설사를 하여 몸 밖으로 속히 내보내져야 하나, 장 속에 머무는 사이에 체

내에 흡수되어 잘 흥분되기 쉽고 머리가 무거워지며 식곤증이 일어나 인체 세포가 나른해진다.

2. 이들 독소가 체내에 흡수·대사되면 장내에서 부패와 변비를 일으켜 노산·황산·인산·질산·염산 등의 강한 산을 만들기 때문에 혈액이 산독증(酸毒症)을 일으키게 된다.

3. 이 노폐물질들은 점막을 자극하여 담(淡)과 같은 점액을 많이 분비시켜 조직세포에 대한 혈행부전(血行不全)의 원인이 된다.

4. 과잉의 육류 섭취에 의해 강산류가 생기면 이것이 성선(性腺)을 자극

하여 성적흥분이 잘 일어나 성적 소모가 커져서, 결과적으로 산아율(産兒率)이 떨어지게 된다.

5. 습관적으로 육식을 과잉섭취하면 체내에서 탄수화물이 단백질로 전화하는 대사 기능이 약화 또는 퇴화된다.

6. 동물성 식품에는 섬유질이 들어 있지 않으므로 이들 식품이 소화되어 대장으로 내려가면 여기서 수분이 흡수되어 그대로 숙변(宿便)이 되므로 변비·치질 등이 되기 쉽다.(계속) <필자=서울농대 식품공학과 명예교수>

흡연에 의한 폐암환자가 늘고 있다!

폐암은 현재 거의 모든 나라에서 급속히 증가하고 있는 병이다. '91년 보사부 통계에 따르면 폐암은 암사망 원인 중 한국남자의 경우 위암에 이어 2위, 여자는 위암·유방암·대장암에 이어 5위로 보고되었다.

이처럼 폐암이 흔하게 발생하는 원인에 대해서는 아직 명확히 규명되지는 않았으나, 전문가들은 흡연·도시공해·특수공업공해 등 환경조건악화가 큰 요인이라고 지적한다.

특히 의사들은 흡연과 폐암이 상당히 밀접한 상관관계가 있다고 주장한다. 흡연자가 비흡연자에 비해 4~10배 높은 폐암 발생빈도를 보인다는

것이다.

폐암은 여러 악성 종양 중에서도 그 치료 결과가 나쁜 암으로 첫손가락에 꼽힌다.

흉부X선촬영, 기관지경검사, 가래검사, 폐조직검사 등을 통해서 폐암 여부를 진단하는데, 폐암 특유의 증상이 없어 조기진단은 쉽지 않다.

폐암의 주요증상은, 기침, 체중감소, 호흡곤란, 가슴통증, 각혈 등이다.

폐암의 치료는 크게 수술, 항암요법, 방사선 요법으로 나누며, 종양의 크기, 인접 림프선이나 장기로의 암전이 여부에 따라 치료법을 정하는데, 아직까지 확립된 방법은 없다.