

종양의 예방과 치료를 위한 식이요법

- 위암을 중심으로 -

경희대학교 한의과대학 비계내과학교실

김진성 · 류봉하 · 박동원 · 류기원

I. 서론

인류의 건강을 위협하는 많은 질환중에 아직도 정복하지 못한 대표적인 질환중의 하나가 암이다. 암은 세계적으로 증가추세에 있는데, 우리 나라에서도 매년 인구 10만명당 200명 가량의 새로운 암환자가 발생하고 있다고 한다^{2,4)}. 암의 발생율이 증가추세에 있는 것은 문명이 발달하고 산업화, 공업화됨에 따라 여러 종류의 발암물질에 폭로될 가능성이 높아졌으며, 평균 수명의 연장으로 암이 발생되는 노인 인구가 증가하기 때문이라 볼 수 있다.

종양(tumor)이란 조직의 자율적인 과잉적 성장이며, 이것은 개체에 대해서 의의가 없거나 이롭지 않을 뿐더러 정상조직에 대해서 파괴적인 것을 말하며⁴⁾, 이를 구성하는 세포의 행동양상에 따라 양성종양(benign tumor)과 악성종양(malignant tumor)으로 나눌 수 있는데, 우리가 일반적으로 지칭하는 암(cancer)이란 악성종양을 말하는 것이다^{2,4)}. 이러한 암은 정상세포와 비교할 때 모양이 불규칙하고 핵의 크기도 아주 다양하며, 세포는 아주 빠르게 분열하는 특징을 갖고 있다.

암을 유발하는 원인은 음식물, 흡연, 대기오염, virus감염, 등의 환경인자와 유전적소인,

노화, 면역능, 호르몬, 대사 등의 내인으로 나누어 볼 수 있는데⁸⁾, 이중 75~80%는 식품 및 오염 등의 환경적 요인에 기인된다^{4,5)}.

현대의학에서 암의 치료율은 매우 낮은 편으로 무엇보다도 예방 및 조기발견의 중요성이 강조되고 있으며, 영양 즉 우리가 평상시 접하는 음식물과 관련된 식이요법에 관하여 역학조사나 동물실험을 통하여 많은 연구가 진행되고 있다.

癌은 한의학적으로 瘤, 腫瘍, 癭瘤, 積聚, 癥瘕, 噎膈, 反胃, 乳巖, 舌菌, 腸覃, 石瘕 등의 범주에 속한다고 볼 수 있으며, 특히 위암은 反胃, 噎膈, 胃脘痛, 癥瘕, 積聚 등의 범주에 속하므로 치료에 있어서 疏肝理氣, 化癥解毒, 去濕化痰, 溫中健脾, 補益氣血 등의 치법이 이용되고 있다⁹⁾.

古來로 음식은 “飲食同源”, “藥食一如”라 하여 식이요법의 중요성이 강조되어 왔는데, 周代에는 醫師, 食醫, 疾醫, 瘍醫, 獸醫로 나누어, 醫師는 의료행정관으로서 食醫 이하 獸醫를 관리하고, 疾醫는 현재의 내과에 해당하고, 瘍醫는 외과에 해당하는 것이며, 환자 치료의로서 食醫를 가장 상위에 두어 食을 치료면에서 가장 중요하게 간주하였다. 이는 음식물의 섭취가 인간의 건강을 증진하는데 기본이 되며, 질병의 예방이나 치료에 있

어서 일상의 식사가 醫藥과 버금가는 중요한 요소가 됨을 말하는 것이라 할 수 있다.

서양의학에서의 식이요법은 주로 암을 예방하는 면으로 이루어져 있고 치료적 개념은 적은 반면, 한의학에서는 암환자에 대하여 적극적인 치료법으로 식이요법을 도입하고 있는데 이와 관련된 학문이 藥膳食療學이다.

藥膳食療學은 한의학의 기본이론하에 烹飪學(요리학), 營養治療學, 營養衛生學 등의 유관학문과 연계하여 약물과 藥膳을 함께 연구하는 것으로, 단지 食療營養에 관한 것뿐만 아니라 保健強身, 防病治病, 延年益壽에 관하여도 연구하는 임상응용학이라 할 수 있다⁹⁾.

이에 저자는 먼저 암을 유발하는 영양인자(음식물) 및 예방을 위한 식이요법과 한의학에서의 위암 치료를 위한 藥膳食療에 대하여 동·서양의 관련문헌을 고찰하여 다음과 같이 정리 보고하는 바이다.

II. 본 론

1. 증양의 유발인자 및 예방을 위한 식이요법

1) 영양과 증양의 유발인자

(영양과 증양)⁵⁾

(1) 열량섭취

열량의 제한은 암세포 형성을 억제하며 수명을 연장시킨다. 비만인 여성은 요도 신장암의 발생률이 정상체중의 여성에 비하여 높다. 특히, 여성의 경우 상체 비만형은 유방암 발생률이 월등히 높는데 이는 에스트로겐 분비가 상체 비만형인 여성에게서 훨씬 높기 때문이다.

(2) 영양소 결핍

영양소 가운데 미량 영양소의 부족은 암 유발의 원인이 될 수도 있다는 것이 동물실험 결과에서 나타났다. 셀레늄(Se)을 적절히 섭취한 경우 암예방 효과가 있었으며, 비타민A는 상피세포 암을 예방하고 또 아연(Zn)은 면역 기능을 높여준다고 하였다. 또 비타민 A, C, E 및 B복합체가 부족할 때에는 화학물질에 의해 형성된 암세포가 더욱 잘 자라는 것으로 보고되었다.

(3) 식이섬유질

미국 식사에 있어서 섬유질의 부족은 결장암의 단독원인으로 꼽히고 있다. 식이섬유질의 섭취량이 많은 아프리카, 핀란드인은 결장암의 위험이 미국, 유럽인들에 비해 낮은 것으로 되어 있다. 그것은 섬유질이 장내에서 암 유발 물질과 결합하여 이를 불활성화시키거나 또는 대장으로 재빨리 제거하여 줌으로써 발암물질이 결장의 벽에서 반응할 시간을 대폭 감소시켜 준다는 것이다.

(4) 자유기와 암 발생

세포내의 DNA가 손상을 입으면 암세포가 발생하는데 이같은 손상을 가져오는 물질이 자유기(free radical)이다. 자유기는 우리 몸 안에서 지방이 산화될 때 생성되고 특히 세포막을 구성하고 있는 불포화지방산을 계속 변질시키면서 생성된다. 그러나 최근의 발표에 의하면 적절한 항산화제의 섭취, 즉 Se, β carotene과 비타민 A, C, E가 암과 관상 심장병의 예방에 효과적이라고 한다. 암으로 사망한 사람의 경우에 이들 조직 중에 항산화제의 수준이 더 낮게 나타난 것을 보더라도 적정 수준의 항산화제를 섭취하는 것이 매우 중요하다.

(5) 지방섭취와 암 발생

암 발생과 가장 밀접한 연관을 가지고 있는 식품이 지방이다. 지방함량이 높은 식품을

급여한 동물은 지방 함량이 낮은 식품을 급여한 동물보다 암 발생율이 높았다. 이러한 양상은 사람에게 있어서도 마찬가지로 세계 각국을 통해 볼 때 지방섭취량이 높은 국가에서 직장암, 유방암, 췌장암에 의한 사망률이 높았다.

(6) 식품첨가제

식품첨가제(food additives)는 크게 보존제와 방부제로 구분된다. 보존제는 식품제조과정에 있어 식품의 특성을 보존 또는 안정화하기 위하여 첨가하는 것이며, 방부제는 살충, 항생 목적으로 첨가하는 것 외에도 가축의 성장촉진의 목적으로 첨가하는 물질이 있다.

식품첨가제 가운데 동물실험 결과 발암물질이라고 밝혀진 것은 칼라무스오일(calamus oil), t-사이클라메이트(t-cyclamate), 들친(dulcin) No 2 적색 색소(red dye No 2), 사카린(saccharin) 등이 있으며, 방부제 가운데는 비닐 클로라이드(vinyl chloride), DDT, 알드린과 디엘드린(aldrin & dieldrin), 항곰팡이제, 항벌아제(isopropyl-N-phenyle arbamate) 등이 있고 가축의 성장촉진제로 쓰이는 합성 에스트로젠인 디에틸stil베스톨(diethylstilbestrol : DES)은 발암성이 있는 것으로 밝혀졌다.

사람이 먹는 식품중에 있는 발암물질에 관한 연구는 계속되어야 하며 어떤 경우에도 암 유발의 가능성이 있는 식품 첨가제일 때는 사용이 금지되어야 한다.

(암에 있어서의 식사요인)⁷⁾

동물실험이나 역학적 조사에서 몇가지 식사요인이 암 발생과 관련하여 지적되어 왔다. 물론 실험적으로 특정한 암을 유발시키는 식사요인은 인간의 암 문제와 직결될 수는 없다. 역학적인 조사는 식사와 암관계의 가능한 상관관계를 암시하지만 이 또한 원인 규명은

안되며 또 직접적인 관계로 직결시킬 수는 없다.

다음과 같은 가설이 식사와 암에 관련되어 보고되어 있다.

(1) 열량

동물시험에서 심한 열량 제한은 대부분의 암종류의 성장을 억제한다고 보고하고 있다. 그러나 열량제한이 암형성을 방지하는 수단이 될 수는 없다. 인체에서 과잉 열량은 자궁과 유암에 대한 위험성 증가와 관련있다고 하며 또 지방조직에 있는 androgen의 estrogen으로서 치환을 증가시키는데 관련되어 있다.

(2) 단백질

직장암은 산업국가에서 보다 큰 빈도로 발생되고 있다. 어떤 학자들은 이 현상을 이들 국민들의 높은 육류 섭취량과 관련짓고 있다. 미국에서는 안식교인의 채식자들은 직장암의 비율이 낮은 것으로 보고되고 있다. 적은 양의 육류와 지방섭취, 혹은 식사중의 증가된 섬유질 등의 몇가지 식사 요인중 어떤 것이 특별히 중요하게 관련되어 있는지 아직도 분명하지 않다. 불충분한 증거이지만 높은 육류 섭취자는 직장암의 위험도가 높고 반대로 채식으로 주로 한 육류음식과의 균형식사가 위험도가 낮다는 것을 보고하고 있다.

(3) 유지류

동물실험에 의하면 유지류의 양과 형태는 암형성에 관련되어 있다고 한다. 사람도 많은 양의 유지류를 섭취하는 세대에서는 역학적으로 유암과 직장암에 관련되어 있음이 보고되고 있다. 한 학설은 다량의 지방섭취는 소장내의 혐기성 박테리아와 담즙의 steroid분비를 증가시킨다고 보고하고 있다. 혐기성 박테리아는 유방 조직에서 강력한 발암물질로 알려진 담즙 steroid인 estrogen호르몬을 합성할 수 있다. 더욱이 담즙산은 소장 박테리아

를 이차적 담즙산으로 분해하며 이들이 또 직장에서 발암물질의 역할을 한다. 어떤 연구는 상당한 기간동안 다량의 증불포화 지방산을 섭취한 사람들에게서 암발생이 높았다는 보고를 하고 있다. 또 다른 학설은 trans지방산이 cis구조보다 더 발암물질이 많다고 보고하고 있다.

(4) 섬유질

식사중의 섬유소는 몇가지 기전으로 직장암을 막는 보호적 효과를 가정하고 있다. 즉, 그 기전을 보면, 소장의 통과시간의 단축은 상피조직 표면이 강력한 발암물질에 노출되는 시간이 짧아지도록 하며 담즙산 대사에 영향을 미쳐 그 결과로 발암물질 생성과 방출을 감소시키고 또 담즙산과 중성 sterol의 분해가 감소되므로 소장 flora에 영향을 미쳐 대변중의 강력한 발암물질을 희석하게 된다.

직장기능에서의 식사중 섬유소 효과는 섬유소와 지방질의 성질과 양에 따라 다르다. 유지류가 많은 식사는 섬유소량이 적다. 발전되지 않은 나라들은 미국과 같은 발전된 나라보다 섬유소의 함량이 식사중에 많고 직장암의 발병사례가 적다.

(5) 알코올

구강, 인두, 후두, 그리고 식도암의 발생도는 많은 양의 음주와 심하게 흡연하는 사람들에서 유의있게 크다고 한다. 비흡연가의 알코올 사용은 이러한 암과 관련되어 있지 않다. 즉, 알코올은 과립체의 효소작용을 개정하므로 흡연에서 오는 발암성 효과를 크게 한다.

(6) 다른 영양학적 요인

인체에서의 여러가지 암발생과 관련된 다른 요인은 혈청내의 낮은 retinol량이다. 또 착색된 음식이나 염착된 생선의 섭취와 nitrogen의 섭취, 식사중의 cholesterol량 등이

관련되고 있다(혈청내의 저 cholesterol량, 그리고 HDL의 량의 증가 등).

식사중 β -carotene은 폐암의 위험성을 감소시킨다는 학설이 있다. 즉, 폐암은 performed vitamin A(retinol)와 provitamin A(β -carotene)와의 상관관계가 주시되고 있다. Pete, et al은 retinol이 아닌 식사중의 β -carotene이 인간의 암발생의 위험성을 감소시킨다고 주장하고 있다.

녹황색 채소를 매일 섭취하는 사람들과 그렇지 않은 사람들을 장기간 관찰한 내용을 비교하여 보면 남여 공히 매일 녹황색 채소류를 섭취하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 폐암의 발생률이 낮다고 보고되어 있다. 미국의 학자들이 한 공장의 2,080명의 대상을 2년간 연구한 결과 이들도 β -carotene의 섭취가 폐암의 위험성을 감소시킨다고 보고하고 있다.

* 미국 국립영양연구협회(National Research Council)의 암 예방을 위한 식사지침서

1. 식사중의 지방섭취량을 전체 열량의 30~40% 이내로 할 것
2. 신선한 과일 및 채소류 그리고 정제되지 않은 곡류의 섭취량을 증가할 것
3. 소금에 절인 어물이나 염착식품이나 훈제식품의 섭취를 최소한으로 줄일 것
4. 어떤 원인이든지 발암물질로 식품이 오염되지 않게 할 것
5. 알코올 음료의 섭취량을 절제할 것
6. 흡연을 줄일 것

〈암의 원인이 되는 영양〉⁸⁾

암이 발생하는 원인의 80~90%는 환경인자(흡연, 음식물, 대기오염, 비루스감염 등)에

의한 것이며 내인(유전적 소인, 노화, 면역능, 호르몬, 대사 등)에 의한 것은 대단히 적다. 그 중에서도 장기간 반복해서 섭취하는 음식의 영향은 가장 크다고 생각된다.

식품은 제조, 가공, 저장의 여러 과정에서 대단히 많은 종류의 화합물이 가해진다. 그러나 이들 물질이 실제로 발암성이 있는지 시험한 것은 극히 일부에 지나지 않는다. 동물 실험의 결과로 발암성이 인정된 식품첨가물(food additives)은 식품에 사용하는 것을 법으로 금지하고 있다(사카린은 예외). 오늘날 식품첨가물로 사용이 허가된 화학합성품은 350여 종이나 된다.

암의 병인으로서의 음식물은 조리되고 소비될 때의 그 전체 구성이 어떤 영향을 미치는 것 같으나 이러한 증거는 오늘날 간접적인 추리적 증거에 지나지 않으며 아직도 암을 예방하는 식사를 처방할 수는 없다.

(1) 위암

소화관의 암은 오래 전부터 식습관과 관계가 있다고 알려져 있다. 위암(stomach cancer)이 일본과 한국인에 많고 유럽이나 미국인(백인)에 적다는 것 그리고 미국에 이민간 일본인에 위암이 적다는 것은 그 실례가 된다. 미국에 이민온 일본인이나 한국인의 식사는 전통적인 그들의 식사로부터 현대의 미국인의 식사로 세대를 거듭할 수록 이어짐에 따라서 위암의 발생은 감소되고 그 대신에 유암이 미국인의 평균수준에 이르도록 증가된 것이다. 실제로 위암은 짜고 매운 음식을 많이 먹는 사람에게 많이 발생하며 우유를 많이 마시는 사람에게서 낮다는 것이 통계적으로 인정되고 있다.

또한 세계 여러 나라의 단백질 섭취량과 위암의 관계를 조사한 자료에 의하면 단백질의 소비량이 많은 나라일수록 위암이 적고

한국이나 일본과 같이 당질의 섭취량이 많고 단백질, 지방질, 녹황색채소, 비타민 등의 섭취량이 적은 나라일수록 위암이 많다는 결과가 나오고 있다.

위암의 위험인자로는 ① 훈제식품의 소비 빈도가 높은 것, ② 소금에 절인 식품 및 질산염이나 아질산염을 함유하는 식품의 섭취 빈도가 높은 것, ③ 저장과정이나 조리에서 해서 식품중에 생성되는 기타의 발암성물질 등을 들 수 있다.

(2) 대장암

문화권이 다른 나라들 사이에서 대장암(colon cancer)의 발생율은 총지방질 섭취량, 특히 포화지방산과 인과관계가 있다. 한국인과 일본인에는 대장암이 적고 구미인에는 많이 발생한다. 또한 역학적인 조사에 의하면 식이성 섬유질은 대장암을 예방한다고 한다.

(3) 간암

아플라톡신(aflatoxin)에 오염된 식품의 대량 섭취는 원발성 간암(primary liver cancer)의 주요한 원인(아시아, 아프리카지역에서)이 된다고 생각한다. 또한 B형 간염 바이러스의 감염도 간암의 원인이 된다.

(4) 폐암

흡연(smoking)은 폐암(lung cancer)의 최대의 위험인자가 된다. 레티노이드(retinoid)는 폐암을 예방하는 유력한 후보로 생각된다.

(5) 식도암

식도암의 위험인자로는 깍연과 같이하는 음주, 마이코톡신이나 N-니트로소 화합물을 포함할 가능성이 있는 곰팡이가 자라는 음식이나 소금에 절인 식품의 대량섭취, 미량원소의 부족(특히 아연, 마그네슘, 물리브렌), 뜨거운 음식이나 과량의 알코올 음료의 섭취 등이다.

(6) 유암

위암의 발생률은 사람들의 평균적인 식사 중의 상대적 지방질 섭취량과 관련이 있다.

2) 종양의 예방을 위한 식이요법

〈암 예방을 위한 권장 사항〉⁵⁾

최근 역학조사, 동물실험 및 사례보고에 의한 것을 보면 식품, 영양은 암 발생을 시작한 대기보다는 그 과정을 수정 또는 변형한다고 한다. 지금까지 어떤 특정한 식사가 암을 유발한다는 증거가 없듯이 어떤 특수한 식사가 암을 예방하지도 못한다. 그러나 암 예방을 위하여 권장되는 사항은 다음과 같다.

① 비타민A(carotene)를 충분히 섭취하는 사람은 암에 걸릴 확률이 적다. 실제로 동물에서 암 예방 목적으로 비독성인 비타민A 아날로그(analog)가 사용되고 있다.

② 비타민 여성은 요도암, 신장암에 걸릴 확률이 높다. 따라서 정상체중을 유지하도록 한다.

③ 숙주나물, 양배추, 브로커리(broccoli) 등의 야채에 인돌(indole) 성분은 소화기 내에서 발암물질(carcinogen)을 불활성화 하는 효소를 유도한다고 한다.

④ 장기간에 걸쳐 비타민A,C,B 복합체가 부족되는 경우 암에 대한 감수성이 증가한다.

⑤ 무기질의 적절한 섭취가 중요하다. 많은 양의 셀레늄(Se)은 발암물질로 작용하는 동시에 셀레늄의 부족은 암 유발을 증가시키기도 한다.

⑥ 저콜레스테롤 식사는 심장질환을 보호한다지만 이는 또 암을 유발할 수도 있다는 보고가 최근에 있다.

⑦ 비타민C와 같은 항산화제는 나이트로사민(nitrosamin)의 형성을 억제하는 것으로 본다. 따라서 비타민C의 다량섭취는 위암 유발을 감소시킨다고 알려져 있다.

⑧ 열량 제한은 동물에 있어 암의 발달을 저해한다.

⑨ 식이내 지방량은 결장, 유방암과 관련이 된다고 하지만 아직 확인된 것은 아니다.

⑩ 식품을 온습한 곳에 보관하는 지역에서 간암의 발생이 높은 것으로 되어 있는데 이는 아마도 보관 중에 아플라톡신의 형성에 기인된 것이라고 본다.

⑪ 섬유질은 장내 음식물의 이동을 빠르게 하고 미생물의 종류와 양을 변화시킴으로써 장암의 발생을 낮춘다고 보고 있다.

⑫ 커피는 췌장암을 일으킬 수도 있다고 제안되었으나 이는 증명되지 않았으며 한두 잔 정도의 커피는 권장되고 있다.

⑬ 콩과류 식품에 들어 있는 단백질 소화 저해인자(protease inhibitor)는 항암 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 채식가들에 있어 암의 발생율이 낮다는 것을 뒷받침 할 수 있는 요소로 제시된다.

〈암예방을 위한 식생활〉⁸⁾

암의 발생원인이 충분히 해명되지 않은 현 재로서는 그 발생을 막는 일차 예방이 중요하다. 미국국립과학아카데미(The National Academy of Sciences)의 '음식물, 영양과 암'에 관한 특별위원회는 암예방을 위한 식사 지침을 위하여 다음과 같은 보고를 하고 있다.

① 미국국민은 현재 에너지의 40%를 지방질로부터 섭취하고 있는데 이것을 30%까지 줄인다. 특히 포화지방과 불포화지방을 모두 줄인다. 지방질은 위암과 대장암의 발생과 관련이 있다.

② 과일, 채소, 100%도정하지 않은 곡류를 많이 먹는다. 특히 오렌지, 녹황색 채소중 카로틴과 아스코르브산이 많은 채소를 먹는다. 이들 식품은 여러가지 장기의 암의 발생을

억제한다.

③ 염장식품, 소금에 절인 채소, 훈제식품의 섭취를 줄인다. 이런 식품을 많이 먹는 중국, 일본, 아이슬란드에는 위암, 식도암의 발생이 많다.

④ 식품중의 변이원성 물질, 특히 그 발암성의 조사연구에 중점을 둔다. 변이원성 물질의 섭취를 되도록 적게 한다.

⑤ 알코올 음료의 과음 특히 흡연자의 알코올의 과음은 상부소화기, 호흡기계통의 암 발생을 높인다. 음주는 적당량이 바람직하다.

〈胃癌의 飲食調理〉¹²⁾

① 平衡膳食

蛋白質, 脂肪, 炭水化合物을 一定한 比例로 하며, 그중 動物性 蛋白質과 大豆 蛋白質을 膳食중 一定한 比例로 한다. 各種 營養素는 人體의 需要에 맞게 필요하고, 또한 各種 營養素간의 비례도 적당해야 한다.

② 其他

大蒜(마늘)은 위내의 并硝胺(nitrogen) 含量을 저하시키고, 鮮奶(신선한 우유), 大豆類와 그밖의 豆類는 胃癌의 豫防作用이 있다. 微量元素인 硒(Se)는 癌細胞를 억제하는 작용이 있다. 硒의 含量이 높은 음식물은 海魚(바다고기), 海産動物(해산물), 動物內臟(동물내장), 瘦肉類(살코기), 糧食(곡류 두류 球根類 등 식용식물의 총칭) 및 硬果類(견과류) 등이 있다.

2. 위암의 식이요법

1) 위암의 식사요법

〈식사요법〉³⁾

(1) 위암에 있어서의 식사요법의 의의
위암의 치료법은 방사선동위원소가 발견된

다음부터 크게 발전하였으나 아직까지도 초기진단에 의한 발견과 수술이 가장 좋은 방법으로 생각되고 있다.

위암은 다른 위질환과 같이 식사요법으로서의 적극적인 의의는 없으며 수술 전·후의 식사관리를 잘하여 영양공급을 최대한 유지하고 생명의 연장에 노력한다.

(2) 위암환자식의 기본방침

① 증상이 진행되면서 극도로 식욕이 감퇴되기 쉬우므로 식욕을 촉진시키는 식단을 계획한다.

② 저영양이 되기 쉬우므로 고영양, 특히 소화가 잘되는 단백질 식품으로 양질의 단백질을 충분히 섭취하도록 한다.

③ 중양을 자극하지 않도록 섬유가 많은 채소 및 과일류는 피한다.

④ 모든 음식이 부드럽고 매끈하고 맛도 담백한 것이 좋다.

⑤ 위·십이지장케양과는 달리 위산분비를 촉진시키기 위해 약간의 향신료와 포도주 정도는 소량이면 병세에 따라 줄 수도 있다. 식욕을 촉진시키기 위해 약한 향신료를 사용한다.

(3) 식품선택과 조리법의 유의점

위암환자에게는 증상에 따라 주식을 미음, 죽, 진밥, 칼국수, 토우스트 등 적당한 것을 선택한다.

① 단백질 식품

흰 살코기의 생선으로 만든 생선찜·생선국·생선그라프·크리이프 휘슈·굴의 크리이프 수우프·치이즈 수우프·제리 수우프·영계백숙·순두부 등이 좋다. 달걀찜·달걀반숙·수란 등도 이용한다.

② 채소

시금치나물·당근나물·애호박나물·무우나물 등이 좋다. 병세에 따라서는 채소를 삶아서 걸러 푸레로 만든다. 채소주우스도 권장

하며, 산미가 강한 과일 주우스보다 환영 받는다.

③ 과일

산미가 강하지 않은 과실을 삶아서 으깨거나 푸레를 만든다. 넥타와 우유·크림 등과 부드러운 과실을 혼합해서 과일우유를 만들어 준다. 사과 소오스도 좋은 후식이다.

④ 기타

코온스타아치 푸딩·아이스크림 등의 후식을 충분히 이용한다. 설탕은 가능한 한 많이 사용하지 않도록 한다. 젤라틴 디저어트는 부드럽고 소화가 잘된다. 산미가 강한 과일향료와 당분이 적은 젤라틴 디저어트를 만든다.

(식이요법)⁶⁾

식이요법에는 특별한 것이 없는데, 전신의 저항력을 높이기 위해 고칼로리, 고비타민의 영양식을 섭취하도록 한다. 항암제를 사용하는 경우는 식욕부진이 되므로 유의해야 한다. 수술후 체중이 증가하면 일반적으로 예후는 양호한 것이다.

2) 胃癌에 關한 韓方의 食餌療法(藥膳食療學)

(胃癌의 藥膳食療)⁹⁾

* 膳食原則

① 위암 환자는 胃脘部飽脹, 疼痛 등의 食積不消의 증상이 많다. 그러므로 酸梅湯(산매탕), 鮮橘汁(신선한 귤즙), 山楂汁(산사즙), 果汁(과즙), 菠蘿汁(파인애플), 姜糖水(강당수), 麵條湯(면조탕), 新鮮小米粥(신선한 좁쌀죽), 生苡米粥(생울무죽) 등의 酸, 甘味の 음식을 응용하여 소화를 돕고 止痛하여야 한다. 辣椒(고추), 담배, 술, 土豆(감자), 紅糶(고구마) 등의 맵고 전분이 많은 음식은 피하는 것이 좋다. 아울러 過涼, 過熱, 過飽를 피해야 한다.

② 위암 환자는 惡心, 嘔吐, 食欲不振 등이 나타나므로 開胃降逆시키는 蔗汁(사탕수수즙), 杏仁露(행인주스), 藕粉(연근가루), 玉米糊(옥수수가루죽), 糕干糊(쌀떡가루죽), 金橋餅(금교떡), 山楂糕(좁쌀떡), 大棗(대추), 蓮子糊(연자떡) 등 소화가 잘되는 清淡한 음식을 주로 하며, 油膩, 고추, 술, 담배는 피해야 한다.

③ 조기위암은 일반적으로 수술요법을 시행하므로 수술후 氣血이 손상되어 全身乏力, 四肢酸軟, 納差自汗 등의 증상이 나타나게 되어 益氣養血하는 鯛魚(붕어), 母鷄湯(암탉탕), 人蔘茶(인삼차), 桂圓(용안육), 銀耳(흰참나무버섯), 甲魚(자라) 등을 응용하며, 堅硬生冷, 肥甘滋膩한 음식은 피해야 한다.

④ 위암 수술후 다시 방사선 및 화학요법을 시행하는 환자는 頭暈目眩, 全身無力, 惡心嘔吐, 腹痛納差, 白血球減少 등이 나타나므로 牛奶(우유), 咖啡(커피), 蛋羹(계란떡), 鷄湯麵(계탕면), 魚湯麵(어탕면), 西紅柿(토마토), 無花果(무화과), 橘子(귤), 蔗汁(사탕수수즙), 生薑(생강), 活梅(매화과), 人蔘茶(인삼차) 등을 먹는 것이 좋으며, 너무 뜨거운 것은 피한다.

⑤ 말기 위암환자는 前身衰竭상태이며 비교적 음식을 먹기가 곤란하므로 扶正을 위주로 西洋參이나 白人蔘茶를 常飲하여 영양상태를 돕고 牛奶(우유), 咖啡(커피)로써 各臟器의 기능을 증강시킨다.

* 辨證配餐

(1) 氣體血瘀證

胃脘脹痛或痛有定處, 或有腫塊, 按之堅硬, 或見嘔吐如赤豆汁, 或黑便如白油狀, 心煩納差, 舌質紅或暗, 有瘀点或瘀斑, 脈弦細或細澀. 治宜利氣活血解毒爲主.

① 斑蝥烤鷄丹

原料：鷄蛋(계란) 1개, 斑蝥(반모) 1~2마리(去頭足)

做法：鷄蛋에 작은 구멍을 내고 대꼬챙이를 이용하여 斑蝥을 중심부까지 밀어넣고 종이로 구멍을 막은 후, 草木을 태운 재중에 넣어 익힌 다음, 껍질과 斑蝥을 제거하여 계란을 먹는다. 매일 1개 혹은 격일로 1개씩 식후 먹는다. 연속해서 5일을 먹은 후 5일을 중지하고 다시 5일간 복용한다. 3개월을 1療程으로 한다.

功能：破血散結, 攻毒消癥. 方中の 斑蝥은 辛寒有毒, 攻毒消癥, 破血散結하며 抗癌作用이 비교적 강하다. 계란은 補虛하고 斑蝥之烈을 억제하고, 아울러 清熱解毒의 작용이 있다. 합하여 扶正祛邪之效가 있다. 斑蝥에는 毒이 있어 服用時 엄격히 劑量을 제한해서 中毒을 피하고, 綠茶를 많이 마시어 解毒을 돕는다.

② 玫瑰花茶

原料：玫瑰花瓣(매괴화 꽃잎) 10g, 茉莉花(달리, 재스민) 5g, 云南抗癌保健茶(운남항암보건차) 10g.

做法：花와 茶를 합하여 큰 그릇중에 담근 후 매일 수시로 마신다.

功能：理氣解鬱, 舒肝健脾, 止痛抗癌. 方中에 玫瑰花는 甘味苦溫하여 理氣解鬱, 舒肝健脾, 散瘀止痛하고, 茉莉花는 理氣止痛한다. 云南抗癌保健茶에는 云南大葉綠茶와 絞股蘭(교고란)이 함유되어 있어 清熱解毒, 活血散結, 扶正抗癌의 功效가 있다. 색깔과 芳香이 뛰어나 胃癌환자가 매일 차로 마시기 좋다.

③ 蟾酥酒

原料：蟾蜍(두꺼비) 2마리, 黃酒 500ml

做法：黃酒에 두꺼비를 통째로 넣고서 수증기로 1시간 가량 전후, 두꺼비를 제거하고 술만을 취하여 冷蔵 보관하여 복용한다. 매번

10ml씩 每日 3차례 복용한다.

功能：攻毒消腫, 開竅止痛. 蟾酥는 甘辛溫有毒하여 攻毒消腫, 止痛開竅, 能化解一切 痧鬱壅滯諸疾하고, 黃酒는 活用하여 藥力을 돕는다.

④ 韭汁牛乳飲

原料：生韭菜根(생부추뿌리), 葉適量, 牛奶(우유) 200ml, 生薑汁 250ml.

做法：韭菜(부추)를 洗淨하고 물렁하게 뺀 후 가제로 싸서 즙을 짜내어 매번 100ml씩 음용한다. 우유는 끓인 후 薑汁을 섞어서 천천히 마신다. 每日 수시로 복용한다.

功能：溫中行氣, 活血解毒. 方中에 韭菜는 甘辛溫하여 溫中行氣止痛, 散瘀逐痰, 解毒하고, 牛乳는 甘微寒하여 補虛潤燥解毒한다. 薑汁은 降逆止嘔한다.

(2) 痰濕內結證

胸脇及胃脘脹痛, 進食減少, 吞嚥困難, 口苦, 呃逆噯氣或嘔吐, 宿食, 氣味酸腐, 舌苔白膩, 脈弦細或弦滑. 治宜理氣化痰消食.

① 菱實紫藤湯

原料：菱實(마름) 60g, 紫藤瘤(자등유) 15g, 訶子肉(가자육) 5g, 生苡米(울무) 60g, 白糖(흰설탕) 適量

做法：生苡米는 물에 흠뻑 적시고, 菱實은 잘게 부셔서, 紫藤瘤, 訶子와 함께 끓인 다음 찌꺼기를 제거하고 즙만을 취하여 설탕을 넣어서 복용한다.

功能：健脾利濕, 化痰消腫. 菱實은 益氣健脾, 補五臟, 解內熱하고 訶子是 苦澁平하여 收澁劑이고 또한 化痰下氣, 除脹滿, 消食積하고 紫藤瘤는 消腫抗癌의 功이 있다. 生薑, 苡米는 健脾利濕한다. 四藥은 모두 抗癌功效가 있어 配合使用하면 作用이 더욱 증강된다.

② 慈菇芦笋羹

原料：山慈菇(쇠귀나물) 30g, 芦笋(아스파

라거스) 300g

做法：山慈菇는 껍질을 벗기고 切片하고, 芦笋는 切片한 후, 물과 冰糖(설탕)을 넣고서 30분 가량 끓인다.

功能：化痰散結, 清熱解毒. 方中の 山慈菇는 化痰散結, 解毒消腫하고 芦笋는 清熱解毒和胃한다. 二藥은 모두 抗癌佳品이어서 本型의 熱象의 患者에 이용한다.

③ 海帶炖鯽魚

原料：海帶(다시마) 10g, 鯽魚(붕어) 1마리

做法：海帶를 데쳐서 切絲하고, 붕어의 내장은 제거하고 비늘은 놔둔 채 植物油에 약간 노르스름하게 지진다음, 食鹽, 生薑, 葱, 花椒(후추)와 海帶絲를 함께 40分 정도 끓인 다음 복용한다.

功能：消痰軟堅, 健脾利水. 方中の 海帶는 鹹寒하여 消痰利水, 軟堅散結하고, 鯽魚는 甘溫하여 健脾利水, 溫中下氣하므로 反胃吐食을 치료한다.

④ 薺菜鯽魚湯(신선한 순채) 100g, 鮮鯽魚(신선한 붕어) 1마리

做法：鮮鯽魚의 내장을 제거하고 薺菜와 함께 끓인 다음, 조미료를 넣고 鯽魚와 薺菜를 먹은 후 국물은 마신다.

功能：瀉熱止嘔, 利水解毒. 方中の 薺菜는 甘溫無毒하여 瀉熱逐水, 下氣止嘔, 解毒療瘡하고 鯽魚와 배합하여 健脾利水한다. 합하여 扶正抗癌의 功이 있다. 胃癌反胃嘔吐者에 적용한다.

(3) 脾胃虛寒證

胃脘部隱痛, 呃逆嘔吐, 朝食暮吐, 暮食朝吐, 口泛清水, 食後脹痛, 痛時善按, 得溫則減, 面白肢冷, 乏力便溏, 舌暗淡, 苔白膩, 脈沈細. 宜食溫中健脾之品.

① 獨蒜猪肚

原料：猪肚(돼지위장) 1개, 獨頭蒜(외톨마

늘) 100g, 陳皮(진피) 10g, 花生(땅콩) 20g, 胡椒(후추) 10g, 油, 鹽, 料酒(맛술), 葱, 薑等.

做法：猪肚의 脂膜을 제거하고 切絲한 후 끓은 물에 데친 다음, 상기의 여러 재료를 기름에 볶아서 肉湯에 같이 넣는다.

功能：溫中健脾, 和胃解毒. 方中の 猪肚, 花生은 甘平하여 健脾溫中, 健脾和胃, 補虛損하고, 獨頭蒜은 辛溫하여 解毒抗癌하고 胡椒는 辛熱하여 開胃進食, 溫中散寒하고 陳皮는 理氣和中한다. 諸藥을 合用하여 脾胃虛寒型 胃癌을 치료한다.

② 黃魚鱈酥

原料：黃魚鱈(황어부레) 適量, 田七末(삼칠근말) 3g, 香油, 適量, 黃酒 少許.

做法：黃魚鱈를 香油에 바삭바삭하게 튀겨서 研末한후 매번에 5g씩 田七末과 혼합하여 黃酒와 함께 沖服한다. 每日 2차례, 15~20일을 1療程으로 한다.

功能：補腎益精, 活血消腫. 黃魚鱈는 鹹溫하여 扶正抗癌의 功이 있어 民間에서 胃癌의 치료에 이용한다. 田七은 活血하고 黃酒는 甘溫하여 藥力을 行한다.

③ 野葛粥

原料：野葛(단장초) 50~150mg, 桂花(물푸레나무꽃) 3g, 玫瑰花(장미꽃) 1g, 粳米(멥쌀) 100g, 紅糖(흑설탕) 適量.

做法：野葛乾粉을 桂花와 玫瑰를 끓여 만든 죽중에 넣은 후 약간 더 끓이면 된다. 여기에 설탕을 넣어서 2~3차례 나누어 연속하여 복용한다.

功能：溫中益氣, 扶精解毒. 方中の 野葛은 다른 이름으로 釣吻(조문), 胡蔓藤(호만등)이라 하는데 甘辛溫, 有大毒하여 消腫發毒, 散瘀止痛의 功效가 있다. 桂花 및 玫瑰는 甘溫氣香하여 溫中行氣, 活血止痛한다. 三藥合用하여 胃癌을 치료한다. 粳米로써 죽을 만들고

紅糖을 가하여 甘溫養胃, 益氣和脾胃의 效를 증강시킨다. 注意: 野葛의 毒性은 비교적 크므로 마땅히 小量씩 사용하며, 일일 300mg을 초과하면 안된다.

④ 蔗姜飲

原料: 甘蔗汁(사탕수수즙) 1잔, 生薑汁 1작은 술가락.

做法: 잔중에 혼합하여 넣고 증탕하여 천천히 데운 후 복용한다.

功能: 和胃降逆. 方中の 蔗汁은 和中健胃, 止渴消痰하고 薑汁은 甘溫하여 和胃, 降逆止嘔한다. 本方은 주로 惡心嘔吐가 비교적 심하여 음식을 잘 못 먹는 胃癌患者에 적당하다.

(4) 氣血雙虧證

形體消瘦, 面色晄白, 肢倦乏力, 胃脘隱痛, 食後腹脹, 呃逆嘔吐, 口泛清水, 舌質淡, 苔薄白, 脈細弱. 治宜補氣養血

① 八珍養血膏

原料: 白人蔘 10g, 白朮 20g, 茯苓 20g, 炙甘草 6g, 當歸 20g, 熟地 20g, 白芍 20g, 川芎 20g, 白屈菜 30g, 蜂蜜 50g

做法: 앞의 9종류의 藥에 물 1500ml를 가하여 2시간 가량 끓인 다음, 여과하여 즙을 취하고 여기에 蜂蜜를 가한 후 약한 불로 膏가 되도록 만든다. 每日3次, 每번 2술가락.

功能: 補氣養血, 解毒消腫. 方中の 白朮, 茯苓, 炙甘草는 健脾益氣하고, 熟地은 滋陰補血하고, 白芍은 斂陰하고, 當歸는 補血活血하고, 川芎은 活血行氣하여 상호배합하여 益氣補血한다. 여기에 白屈菜의 解毒消腫止痛의 作用을 더하여 扶正祛邪의 功效를 갖는다.

② 絞股藍茶

原料: 絞股藍(교고남) 30~45g.

做法: 煎湯하여 차처럼 마시거나, 물에 끓여서 이용하는데, 수개월 동안 連服한다.

功能: 絞股藍은 甘苦微寒하여 益氣養血, 消

瘀散結, 扶正抗癌의 作用이 있다.

③ 養血鷄湯

原料: 黃芪(황기) 30g, 當歸(당귀) 10g, 母鷄(암탉) 1마리.

做法: 母鷄의 內臟을 제거하고 黃芪와 當歸를 가제에 싸서 닭의 배속에 넣은 후 물로 끓인 후, 다시 薑, 葱, 蒜, 鹽을 넣고서 2시간 가량 고은 후 고기와 국물을 먹는다.

功能: 補氣養血. 黃芪는 大補元氣, 益氣養血하여 生化之源을 돕고 當歸는 補血하고 母鷄은 補虛하여 합하여 益氣養血의 功效가 있다.

④ 黃芪阿膠苡米湯

原料: 黃芪(황기) 30g, 生苡米(율무) 30g, 阿膠(아교) 12g.

做法: 黃芪와 生苡米에 물 300ml~500ml 가량 붓고 끓인 후, 여과하여 설탕과 阿膠를 넣은 후 다시 녹을 정도로 다린 다음 수시로 복용한다.

功能: 補氣養血, 健脾利濕. 本方중 黃芪는 補氣하고 阿膠는 補血하고 生苡米는 健脾利濕하므로 三藥合用하여 氣血을 雙補하고, 扶正抗癌의 功效가 있다.

⑤ 黃芪猴頭湯

原料: 猴頭菌(나무에서 나는 버섯) 150g, 黃芪 30g, 嫩鷄肉(어린 닭고기) 250g, 小白菜心(박초이의 심) 100g, 葱, 薑, 紹酒(소용주), 胡椒粉(후추가루), 油, 鹽等, 調味料 各 適量.

做法: 溫水에 猴頭를 불린 후 底部를 제거하고 洗淨한 다음 두껍게 切片하여 猴頭의 浸出液을 침전시켜 앙금을 거두어 두었다가 이용한다. 鷄肉은 切片하고 먼저 鷄肉, 黃芪, 葱, 薑을 냄비에 넣고 기름과 함께 볶은 후 鹽, 酒, 湯 및 猴頭片을 넣고, 먼저 센 불로 끓이고 다시 약한 불로 1시간 가량 고은 후, 小白菜心과 胡椒粉을 넣고 냄비에서 꺼내서 每日 2차례 나누어 服用한다.

功能：補氣養血，消腫利尿. 猴頭는 맛이 좋고 滋補의 珍品이다. 그 性은 甘平하여 健脾養血，行滯消腫하고 黃芪는 補備益氣의 功이 있고 또 능히 托裏生肌，行滯攝血，利尿消腫，滋補強身，利五臟，助消化하고 鷄肉은 補益五臟，充精填髓하고 小白菜는 和中消食한다. 本品은 佐餐佳品이며，또한 胃癌을 치료하는 功效가 있다.

⑥ 向日葵秆心

原料：向日葵秆心(해바라기 줄기심) 30g, 白糖(흰설탕) 少許.

做法：煎湯하여 차처럼 장기간 飲用한다.

功能：向日葵秆心은 甘平하여 益氣養肝，扶正抗癌한다.

(食療藥譜)¹⁰⁾

(1) 鵝血茅根湯

原料：熟鵝血(삶은 거위피) 100g, 鮮茅根(선모근) 200g, 香菜(고수) 20g, 蔥花(파꽃), 薑末, 醬油, 醋, 香油, 味精(조미료) 各 少許.

(製法)

① 鮮茅根을 洗淨하고 切段하여 물을 적당량 부은 후 30분 정도 끓이고 나서, 건더기는 버리고 汁을 이용한다.

② 熟鵝血은 1cm³ 정도의 덩어리로 자르고 香菜는 洗淨후 2cm 정도의 길이로 잘라서 사용한다.

③ 냄비 내에 香油를 넣고 가열한 후 蔥花, 薑末, 醬油를 같이 넣고 다시 茅根汁을 넣은 다음 다시 鵝血을 넣고나서 5~10分정도 끓인 후, 香菜, 醋, 味精을 넣어 맛을 내어 복용한다.

特點：紅綠相映，湯鮮味香

功效：消腫解毒.

鵝血은 性味鹹平하고 有解毒하여 治噎，化癆 등의 功效가 있다. 臨床의으로 鵝血을 利用하여 食道癌，胃癌，直腸癌 등의 症狀을 완

화하고, 生命을 연장시킨 예가 있다. 鮮茅根은 涼血清熱，利水消腫 등의 功效가 있고, 味甘하여 不泥膈하고 性寒하여 不碍胃하고 利水而不傷陰한다. 臨床上 食道癌등의 陰虛內熱，口乾舌赤，煩躁失眠 等症에 利用하여，능히 症狀 개선의 效果가 있다.

(2) 牛奶銀耳

原料：銀耳(편참나무 버섯) 100g, 鮮牛奶(신선한 우유) 50g, 菱角(마름열매) 15g, 白糖 40g, 白醋, 味精, 細鹽, 芥末油 等 各適量.

(製法)

① 銀耳를 洗淨하고 따뜻한 물에 담가두었다가 다시 물에 삶아 데친 후 물을 버리고 냄비에 넣어 둔다.

② 菱角을 끓이고 껍질을 제거하여 細末한 후 銀耳위에 뿌린다.

③ 牛奶를 수분 동안 쪄 끓이고 냄비에서 꺼낸 후 白糖, 白醋, 味精, 細鹽 等を 넣고 잘 저어서 銀耳위에 붓는다.

④ 適量의 芥末油를 넣어서 먹는다.

特點：嫩軟易咽，酸恬適口，色澤乳白.

功效：抗癌 治噎膈.

銀耳는 益氣健身，降血脂，防癌 등의 功效가 있고 營養이 豊富하며 呑嚥을 쉽게 하여，食道癌등의 환자에 良好한 음식이다. 鮮牛奶은 消化道粘膜을 보호하고 和胃止嘔하고 營養을 좋게 하는 등의 功效가 있다. 그 외에 養陰生津，潤腸通便하여 食道癌 환자의 吐食，便秘에 食用한다. 日本東京藥科大學實驗에 의하면 菱角은 비교적 강한 抗癌作用이 있어 각종 癌症에 현저한 抑制效果가 있다. 그러므로 食道癌，胃癌，直腸癌，肺癌，子宮頸癌 등의 환자에 食用한다. 一般 老人이 食用하여 癌症을 예방하는 데도 一定한 作用이 있다.

(3) 竹葉猴頭湯

原料：鮮竹葉(선죽엽) 100g, 猴頭菌(나무

에서 나는 버섯) 100g, 鷄肉(닭고기) 50g, 白菜(배추) 100g, 細鹽(가는 소금), 料酒(맛술), 葱(파), 薑(생강), 味精(조미료), 胡椒(후추) 各 適量.

(製法)

① 鮮竹葉을 洗淨하고 물을 적당히 부은 후 30分 가량 끓인 후, 건더기를 버리고汁을 이용한다.

② 鷄肉을 切絲하여 물을 넣고 약한 불에 데친다.

③ 猴頭菌을 洗淨하고 냄비 내에서 끓인 다음 底部의 本質部分을 제거한 후 다시 洗淨하여 2mm의 두께의 薄片으로 자르고 나서 猴頭菌을 가제에 싸서 여과하여 猴頭片과 즙을 따로 준비한다.

④ 葱을 切段하고, 薑을 切片하고, 白菜心을 洗淨하여 손으로 부순다.

⑤ 냄비를 달군 다음 기름을 적당히 두르고, 葱, 薑, 熟鷄肉絲를 볶은 후 다시 細鹽, 料酒, 猴頭菌을 끓인물, 竹葉汁, 猴頭片을 같이 넣고 30分 정도 볶은 후 白菜心, 味精, 胡椒를 넣고 익히면 된다.

特點: 湯香味美.

功效: 益氣, 抗毒.

竹葉은 清熱利水, 豁痰利竅의 作用이 있어 食道癌 환자의 嘔吐痰涎, 飲食不下, 口渴, 尿赤 等症에 현저한 治療效果가 있다. 그 외에 胃火偏盛 및 熱病傷津으로 생기는 胸膈滿悶, 嘔吐不食 等症을 치료한다.

(胃癌病人的防治)¹³⁾

胃癌病人은 往往 貧血, 乏力, 消瘦, 胃痛, 食慾減退, 惡心嘔吐, 出血과 黑便 等の 症狀가 나타나므로 각기 다른 임상 증상에 따라서 합당한 음식을 이용하여 轉治한다.

(1) 高粱地上根

高粱(고량)의 地上根(줄기 밑의 지상에 나

와 있는 뿌리) 3개, 煎湯하여 糖을 넣어 이용한다. 虛寒性, 膨脹性胃痛을 치료한다.

(2) 向日葵籽

向日葵(해바라기) 줄기의 껍질을 벗기고 내부의 白心을 每日 4.5~6g씩 끓여서 음용한다. 食慾減退환자에 적당하며, 말기 胃腺癌의 광범위하게 轉移된 환자를 치료한 病例가 보고된 적이 있다.

(3) 核桃樹枝

核桃樹(호도나무)의 약 食指 정도 굵기의 가지를 길이 30cm 정도를 8~9단으로 자른 후, 물에 끓여 즙을 얻어서 鷄蛋 2개를 넣고 삶은 후 2번에 나누어 먹는다(1일量). 每日 連續不斷하게 병이 나을 때까지 먹는다. 惡心嘔吐의 환자에 적용하며, 복용후 토하지 않으면 계속하여 복용하고 만약 토하면 중지한다.

(4) 秋季自然脫落的柿樹葉

가을에 자연히 떨어진 柿樹葉(감나무잎)을 깨끗이 씻어 말린 다음 가루로 내어 每日 5~10g, 每日 3차례 복용한다. 出血과 黑便의 환자에 적용한다.

(噎膈反胃(倒食))¹¹⁾

方一

處方: 韭菜汁(부추즙) 2숟가락, 生薑汁(생강즙) 1숟가락, 牛奶(우유) 250g

用法: 따뜻한 물에 넣고 데워서 식전에 마신다.

方二

處方: 鮮生薑(신선한 생강) 數片

用法: 甜面醬을 묻혀서 먹는다. 倒食하면 중지한다.

方三

處方: 土豆汁(감자즙) 1술잔, 薑汁(생강즙), 橘子汁(귤즙) 少許

用法: 土豆汁중에 薑汁과 橘子汁을 적당히 넣는다. 空腹, 一日三次, 治惡心反胃.

〈위암의 자연식〉¹⁾

肉食과 계란, 우유 3白食을 철저히 금하고 자연식이 풍부한 각종 효소, 미네랄, 비타민을 고르게 섭취하여 위장 및 신경, 내분비 기능을 정상화시키는 것이 癌 체질을 개선하는 길이다. 특히 요도, 리놀산, 비타민K가 풍부한 식품은 혈액을 정화하고 신진대사를 왕성케 하여 制癌 효과가 있다.

효소음료만 1일 5~6홉씩 매일 마시면서 20일간 단식하여 末期 胃癌이 깨끗이 나온 예도 있다. 효소를 만드는 재료는 야채 7, 과일 3의 비율로 하되 특히 버섯, 해초류, 야초류 등 농약에 오염되지 않은 식물이면 더욱 좋다.

主食: 현미 5, 울무 3, 검정콩 1, 쌀 1의 비율로 밥을 짓거나 미음을 만든다.

副食: 미역, 김, 다시마 등 요도, 칼슘분이 많은 해조류, 버섯 등이 특효가 있고 당근, 우엉, 연근 등은 몸을 따습게 하고 저항력을 높이며 비타민K가 많다. 생무우즙, 된장, 양파, 마늘 등도 強肝, 整腸 효과가 있다. 胚芽, 엽록소, 효소식품을 고루 보급하면 체내 활성이 강화되며 제암 효과가 있다.

胚芽는 노폐물질을 체외로 배출시키는 특효가 있고 엽록소는 해독, 정혈효과가 있으며 효소는 장내 부패를 방지하는 중요한 조건이 된다. 인삼, 로열젤리, 梅肉精을 함께 쓰면 더욱 효과적이다. 육식은 나쁘지만 민물고기는 간혹 먹는 것이 좋다.

Ⅲ. 總括 및 考察

종양(tumor)이란 조직의 자율적인 과잉적 성장이며, 이것은 개체에 대해서 의의가 없거나 이롭지 않을 뿐더러 정상조직에 대해서 파괴적인 것을 말하며²⁾, 이를 구성하는 세포

의 행동양상에 따라 양성종양(benign tumor)과 악성종양(malignent tumor)으로 나눌 수 있는데, 우리가 소위 말하는 암(cancer)이란 악성종양을 지칭하는 것이다.

암의 발생률은 최근 들어 산업화, 문명화되어 감에 따라 세계적으로 증가추세에 있으며, 우리 나라의 발생수준은 1988년 기준 연간 인구 10만 명당 남자 110명, 여자 92명 정도로 추정되며, 원발부위별 암의 상대빈도는 남자의 경우 위, 폐, 간, 대장·직장의 순이며 여자의 경우 자궁경부, 위, 유방, 대장·직장의 순으로 호발하고 있다^{2,4)}.

암이 발생하는 원인은 정확히 밝혀져 있지 않으나 80% 이상은 환경인자(음식물, 흡연, 대기오염, 바이러스감염 등)에 의한 것이고, 내인(유전적 요인, 노화, 면역능, 호르몬, 대사 등)에 의한 것은 대단히 적다^{2,4)}.

서양 의학에서의 식이요법은 암을 예방하는 차원에서 주로 이루어져 있고 치료적 개념은 적은 반면, 한의학에서는 암환자에 대하여 적극적인 치료법으로 식이요법을 도입하고 있는데 이를 藥膳食療學이라 한다.

藥膳食療學은 한의학의 기본이론하에 烹飪學(요리학), 營養治療學, 營養衛生學 등의 유관학문과 연계하여 藥物과 藥膳을 함께 연구하는 것으로, 단지 食療營養에 관한 것 뿐만 아니라 保健強身, 防病治病, 延年益壽에 관하여도 연구하는 임상응용의학이라 할 수 있으며, 이러한 藥膳食療의 특징은 한의학의 기초이론 즉 整體觀念, 辨證論治, 藥食同源, 藥食性味 등의 기본 하에 脾胃之氣를 보호하고 藥食의 흡수와 이용을 최대한 증진시키며 藥食의 禁忌에 관한 것이다³⁾.

먼저 암을 유발하는 환경적 인자중 음식과 관련된 사항 및 암환자의 식이요법에 대하여 알아보고, 한의학에서의 胃癌치료를 위한 식

이요법(藥膳食療學)에 대해 알아보자.

1. 증양의 유발인자 및 예방을 위한 식이요법

1) 영양과 증양의 유발인자

현대인의 식생활은 우리의 건강과 밀접한 관계가 있는데, 평소 우리가 먹고 있는 음식이 암을 유발할 수도 있다. 암은 어느 하나가 원인이 되어 발생하기보다는 환경적요인, 영양과 식사, 생활양식, 유전, 문화적배경, 건강상태와 같은 것들이 상호작용하여 오는 것이다.

암과 영양을 얘기할 때는 직접적인 원인, 결과의 관계를 확립할 수는 없다. 단지 역학조사나 동물실험 등을 통하여 자료를 얻는 것이다. 그 결과 영양과잉·결핍·불균형 등이 암 유발의 시초가 된다고보다는 이 과정을 변형(modify)하는 것으로 나타난다.

(1) 암과 영양

① 열량

열량의 제한은 암세포 형성을 억제하며 수명을 연장시킨다. 그러나 열량제한이 암형성을 방지하는 수단이 될 수는 없다. 그와 반면 과잉 열량은 자궁과 유암에 대한 위험성 증가와 관련있다고 한다^{5,7)}.

② 단백질

높은 육류의 섭취자는 직장암의 위험도가 높고 반대로 채식을 주로 한 육류음식과의 균형식사는 그 위험도가 낮다⁷⁾.

③ 유지류

많은 양의 유지류를 섭취하는 세대에서 역학적으로 유암과 직장암에 관련되어 있음이 보고되고 있다⁷⁾.

③ 유지류

많은 양의 유지류를 섭취하는 세대에서 역학적으로 유암과 직장암에 관련되어 있음이

보고되고 있다⁷⁾.

④ 섬유질

식이 섬유질의 부족은 결장암의 원인으로 꼽히고 있다. 그것은 섬유질이 장내에서 암유발 물질과 결합하여 이를 불활성화시키거나 또는 대장으로 재빨리 제거하여 줌으로써 발암물질이 결장의 벽에서 반응할 시간을 대폭 감소시켜 준다는 것이다^{5,7)}.

⑤ 영양소 결핍

셀레니움(Se)과 β -carotene을 적절히 섭취한 경우 암예방 효과가 있었으며, 비타민A는 상피세포암을 예방하고 또 아연(Zn)은 면역기능을 높여준다고 한다. 또 비타민A, C, E 및 B-complex가 부족할 때에는 화학물질에 의해 형성된 암세포가 더욱 잘 자라는 것으로 보고되었다^{5,7)}.

⑥ 알코올

구강, 인두, 후두, 그리고 식도암의 발생도는 많은 양의 음주와 심하게 흡연하는 사람들에게서 유의깊게 크다고 한다⁷⁾.

⑦ 식품첨가제

식품첨가제 가운데 동물실험 결과 발암물질이라고 밝혀진 것은 칼라무스오일(calamus oil), t사이클라메이트(cyclamate), 들친(dulcin), M2 적색 색소(red dye M2), 사카린(saccharin) 등이 있으며, 방부제 가운데는 비닐클로라이드(vinyl chloride), DDT, 알드린과 디엘드린(aldrin & dieldrin), 향곰팡이제, 향발아제(isopropyl-N-phenyle arbamate) 등이 있고 가축의 성장촉진제로 쓰이는 합성 에스트로젠인 디에틸스틸베스톨(diethylstilbestrol : DES)은 발암성이 있는 것으로 밝혀졌다⁵⁾.

⑧ 섭취식품의 발암성의 출현⁸⁾

-
1. 발암성 물질의 함유(고사리, 소철, 머위 등)

2. 곰팡이가 자라서 생긴 독소(아플라톡신)
3. 보존, 착색 등을 목적으로 하는 식품첨가물
4. 조리법에 의해서 생긴 것(열처리, 그을음)
5. 물리적 자극에 의한 것(고온, 고농도염분, 고알코올농도)
6. 체내대사에 의해서 출현하는 발암물질(니트로소아민, 이차담즙산 등)
7. 가공에 의한 암억제물질의 소실(무기질, 비타민, 식이성섬유질 등)

(2) 부위별 암과 식생활⁸⁾

암의부위	위험인자	위험도 감소 요인
위 암	고염식, 어패류(특히 염장류), 대량의 쌀밥, 뜨거운 음식	우유 및 유제품, 신선한 녹색채소, 과일
대장암	고지방식, 저섬유질식, 맥주(적장암), 저콜레스테롤혈증	고섬유질식(곡류, 두류 등), 양질의 단백질 식품(쇠고기, 어패류, 우유, 치즈 등)
간 암	곰팡이가 자라는 음식	양질의 단백질 식품, 비타민, 미량원소가 많은 식품
폐 암	깍연	신선한 녹색채소, 비타민A(레티노이드)
식도암	뜨거운 음식물, 알코올음료, 단백질, 비타민, 무기질이 적은 음식	채소, 과일, 양질의 단백질, 무기질이 많은 식품
우유	고지방식, 고에너지식(특히 성장기부터 사춘기에 걸쳐서)	

2) 종양의 예방을 위한 식이요법

종양을 예방하는 절대적인 식이요법은 없다. 하지만 최근의 역학조사, 동물실험 및 사례관찰을 통하여 암예방을 위한 권장사항들이 알려지고 있다. 이를 정리해보면 다음과 같다.

(1) 장기간에 걸친 비타민A(carotene), C, B복합체가 부족되는 경우 암에 대한 감수성이 증가한다. 특히 비타민C와 같은 항산화제는 나이트로사민(nitrosamin)의 형성을 억제하여 위암유발을 감소시킨다고 알려져 있다^{5,8,12)}.

(2) 숙주나물, 양배추, 브로커리(broccoli) 등의 야채에 있는 인돌(indole)성분은 소화기 내에서 발암물질을 불활성화하는 효소를 유도한다고 한다⁵⁾.

(3) 무기질중 셀레늄(Se)의 부족은 암유발을 증가시키기도 한다^{5,7,12)}.

(4) 지방질은 유암과 대장암의 발생과 관련이 있다^{3,5)}.

(5) 섬유질은 장내 음식물의 이동을 빠르게 하고 미생물의 종류와 양을 변화시킴으로써 장암의 발생율을 낮춘다고 보고있다⁵⁾.

(6) 염장식품, 소금에 절인 채소, 훈제식품의 섭취를 줄인다. 이런 식품을 많이 먹는 중국, 일본, 아이스랜드에는 위암, 식도암의 발생이 많다⁸⁾.

(7) 곰팡이에 의한 아플라톡신의 생성은 간암의 발생률을 높인다⁵⁾.

2. 위암의 식이요법

1) 위암의 식사요법

위암에 대한 식사요법은 치료를 위한 것은 아니며, 단지 전신의 저항력을 높이기 위해 고칼로리, 고비타민의 영양식을 섭취하도록 하고 수술전후나 항암제, 방사선치료시의 영

양관리에 유의한다^{3,6)}.

2) 胃癌에 관한 韓方의 食餌療法(藥膳食療學)

위암에 대한 한방의 식이요법은 보다 적극적인 의미의 치료를 위한 것으로, 주로 변증을 근거로 藥膳의 주치에 따라 이용한다.

(1) 胃癌의 辨證에 따라⁹⁾

辨證	藥膳食名	內 容
氣滯 血瘀證	斑荃烤鷄丹	斑荃, 鷄卵
	玫瑰花茶	玫瑰花瓣, 茉莉花, 云南抗癌保健茶
	蟾酥酒	蟾酥, 黃酒
	韭汁生乳飲	生韭菜根, 葉, 牛奶, 生薑汁
痰濕 內結證	麥實紫藤湯	麥實, 紫藤廬, 訶子肉, 生苡米, 白糖
	慈菇芦笋羹	山慈菇, 芦笋
	海帶炖鯽魚	海帶, 鯽魚
	純菜鯽魚湯	鮮純菜, 鮮鯽魚
脾胃 虛寒證	獨蒜猪肚	猪肚, 獨頭蒜, 陳皮, 花生, 胡軹, 油, 鹽, 料酒, 葱, 薑
	黃魚鱈酥	黃魚鱈, 田七末, 香油, 黃酒
	野葛粥 蔗姜飲	野葛, 桂花, 玫瑰花, 粳米, 紅糖 甘蔗汁, 生薑汁
氣血 雙虧證	八珍養血膏	白人蔘, 白朮, 茯苓, 炙甘草, 當歸, 熟地, 白芍, 川芎, 白屈菜, 蜂蜜
	絞股藍茶	絞股藍
	養血鷄湯	黃芪, 當歸, 母鷄
	黃芪阿膠苡米湯	黃芪, 生苡米, 阿膠
	黃芪猴頭湯	猴頭菌, 黃芪, 嫩鷄肉, 小白菜心, 葱, 薑, 紹酒, 胡椒粉, 油, 鹽
	向日葵秆心	向日葵秆心, 白糖

(2) 症狀에 따라

症狀	藥膳食名	內 容
噎膈 反胃 ¹⁰⁾	鵝血茅根湯	熟鵝血, 仙茅根, 香菜, 蔥花, 薑末, 醬油, 醋, 香油, 味精
	牛奶銀耳	銀耳, 鮮牛奶, 菱角, 白糖, 白醋, 味精, 細鹽, 芥末油
	竹葉猴頭湯	鮮竹葉, 猴頭菌, 鷄肉, 白菜, 細鹽, 料酒, 葱, 薑, 味精, 胡椒面
	方一	韭菜汁, 生薑汁, 牛奶
	方二	鮮生薑
	方三	土豆, 薑汁, 桔子汁
虛寒性, 膨脹性胃痛 ⁹⁾	高粱地上根	高粱地上根, 紅糖 向日葵秆心
食欲減退 ⁹⁾	向日葵	桃核樹枝, 鷄蛋
惡心嘔吐 ⁹⁾	桃核樹枝	柿樹葉
出血 黑便 ⁹⁾	秋季自然脫落的柿樹葉	
自然食 ¹⁾	主食	玄米, 粟, 검정콩, 팥
	副食	미역, 김, 다시마, 버섯, 당근, 우엉, 연근, 생무우즙, 된장, 양파, 마늘

IV. 結 論

암을 유발하는 영양 인자(음식물) 및 예방을 위한 식이요법과 한의학에서의 위암 치료를 위한 藥膳食療에 대하여 동·서양의 관련 문헌을 고찰하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

- (1) 암을 유발하는 영양인자(음식물)에는 ① 과일 열량, ② 높은 단백질의 섭취, ③ 많

은 양의 유지류의 섭취, ④ 식이섬유질의 부족, ⑤ Se, β -carotene, Zn, Vitamin A, C, E 및 B-complex 등 영양소의 결핍, ⑥ 많은 양의 음주와 심한 흡연, ⑦ 발암물질로 알려진 식품첨가제, ⑧ 발암물질을 함유한 식품류 등이 알려져 있다.

(2) 위암의 위험인자에는 고염식, 염장된 어패류 및 채소, 훈제식품, 대량의 쌀밥, 뜨거운 음식 등이 알려져 있으며, 위암의 예방을 위해서는 우유 및 유제품, 신선한 녹황색 채소, 과일, 콩단백류 등이 권장되고 있다.

(3) 서양의학적인 위암의 식이요법은 치료를 위한 것은 아니며, 단지 전신의 저항력을 높이기 위해 고칼로리, 고비타민의 영양식의 섭취를 권장한다.

(4) 위암의 치료를 위한 藥膳食療에는 辨證과 증상에 따라 다음과 같다.

① 辨證에 따라

㉠ 氣體血瘀證：斑蝥烤鷄丹, 玫瑰花茶, 蟾酥酒, 韭汁牛乳飲

㉡ 痰濕內結證：菱實紫藤湯, 慈菇芦薈, 海帶炖鯽魚, 莼菜鯽魚湯

㉢ 脾胃虛寒證：獨蒜猪肚, 黃魚鱈酥, 野葛粥, 蔗姜飲

㉣ 氣血雙虧證：八珍養血膏, 絞股藍茶, 養血鷄湯, 黃芪阿膠苡米湯, 黃芪猴頭湯, 向日葵籽心

② 症狀에 따라

㉠ 噎膈 反胃：鵝血茅根湯, 牛奶銀耳, 竹葉猴頭湯, 韭菜汁, 鮮生薑, 土豆 등

㉡ 虛寒性, 膨脹性 腹痛：高粱地上根

㉢ 食欲減退：向日葵籽心

㉣ 惡心 嘔吐：桃核樹枝

㉤ 出血 黑便：柿樹葉

㉥ 자연식 요법으로 主食은 현미, 울무, 검

정콩, 팥 등이 副食은 미역, 김, 다시마, 버섯, 당근, 우엉, 연근, 생무우즙, 된장, 양파, 마늘 등이 쓰였다.

參考文獻

1. 기준성 : 자연식, 서울, 행림출판사, 1980, pp.226~227
2. 대한의학협회 분과학회 협의회 : 암의 진단과 치료, 서울, 여문각, 1992, pp.3
3. 모수미 : 식이요법, 서울, 교문사, 1975, pp.142~143
4. 서울대학교 의과대학 : 종양학, 서울, 서울대학교 출판부, 1992, pp.1
5. 송병춘·맹원재 : 현대인의 식생활과 건강, 서울, 건국대학교출판부, 1992, pp.237~248
6. 유영상 : 식이요법, 서울, 고문사, 1993, pp.38
7. 이기열 : 식이요법, 서울, 수학사, 1985, pp.353~360
8. 채법석 : 병원영양학, 서울, 아카데미서적, 1992, pp.190~196
9. 冷方南 外 2人 : 中華臨床藥膳食療學, 北京, 人民衛生出版社, 1993, pp.763~766
10. 申鴻碩·董天恩 : 家庭食療藥譜二百例, 北京, 中國旅遊出版社, 1992, pp.126~128
11. 吳眞佩 : 食療千金方, 山西城, 山西科學技術出版社, 1992, pp.30
12. 王岫霖 外 : 常見病的飲食調理, 上海, 上海文化出版社, 1992, pp.205~206
13. 王明陵 外 2人 : 疾病食療900方, 北京, 中國醫藥科機出版社, 1990, pp.138