

바삭 구운 고기, 발암위험 높다

높은 온도에서 오랫동안 구운 고기일수록 발암 위험이 커진다는 연구결과가 나왔다.

미국국립암연구소(NCI)의 疫學전문가인 매리 워드 박사는 연구보고서를 통해 고기를 좋아하는 농민들을 대상으로 한 역학조사 결과 고기를 보통정도나 바삭 구어 먹는 사람은 가볍게 익혀서 먹는 사람에 비해 위암에 걸릴 위험이 약 3배 높은 것으로 밝혀졌다고 말하고 고기는 비교적 낮은 온도에서 고기의 표면이 갈색이 되지 않도록 가볍게 익혀서 먹도록 권했다.

워드 박사는 또 먹는 양에도 신경을 써야한다면서 이번 조사에서는 고기를 많이 먹을수록 발암 위험도 높아지는 것으로 나타났다고 말했다.

워드 박사는 고기를 좋아하는 농민으로서 위암에 걸린 1백76명과 건강한 사람 5백3명을 대상으로 역학조사를 실시한 결과 고기를 가볍게 익혀서 적은 양을 먹는 사람이 위암 발생 위험이 가장 낮고 가볍게 익힌 고기라도 많은 양을 먹으면 10%, 고기를 보통 정도

로 구워서 적은 양을 먹는 사람은 20% 각각 발암위험이 높아지는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

그러나 보통 정도로 구운 고기를 많이 먹는 사람은 3.2배, 바삭 구운 고기를 적게 먹는 사람은 2.8배, 바삭 구운 고기를 많이 먹는 사람은 3.3배로 발암위험이 급격히 높아지는 것으로 나타났다.

워드 박사는 또 최소한 하루에 한번 고기를 먹는 사람은 1주일마다 한번 먹는 사람에 비해 위암 발생 위험이 2배였다고 밝히고 그러나 고기를 어느 정도 굽느냐가 먹는 양보다 훨씬 중요하다고 강조했다.

골절예방에 녹차·생선 등 좋아

일본의 후생성 연구반이 최근 고령자에게 많고 자리보전으로 이어지기 쉬운 대퇴골경부의 골절을 일으킨 사람과 그렇지 않은 사람의 생활습관을 비교조사한 결과를 발표해 관심을 모으고 있다.

이번 조사는 후생성의 「골다공증의 예방과 치료에 관한 연구반」이 세계 보건기구(WHO)와 공동으로 도쿄, 시즈오카, 효

고, 후쿠오카 등 7개 지역 21개의 병원의 협력을 얻어 이루어졌다고 한다.

골절된 60세부터 89세의 남녀 2백49명과, 지역, 성별, 연령이 같은 골절되지 않은 남녀 4백98명을 대상으로 체격, 운동, 질병, 수면, 생활습관, 음식물 등 약 50항목을 조사한 것으로 전해졌다.

그 결과 통계적으로 골절이 잘 일어나지 않는 요인으로 판단할 수 있는 6항목과 반대로 골절이 쉽게 일어나는 요인으로 판단되는 11항목의 습관들이 나타났다고 한다.

즉 골절이 잘 되지 않는 요인으로 「운동을 자주 한다(1주에 1~2시간 이상)」 「딱딱한 음식도 즐겨 먹는다」 「적량의 알콜을 마신다」 「생선을 자주 먹는다(1주에 3~4회)」 「녹차를 하루에 3잔 이상 마신다」 등이 꼽혔다.

반대로 골절이 되기 쉬운 요인으로는 「1년에 2회 이상 넘어진다」 「손이 골절된 적이 있다」 「일광욕을 하지 않는다」 외에 「(이부자리가 아닌) 침대 생활을 한다」 「커피를 하루에 3잔 이상 마신다」 등으로 집계됐다고 한다.

이러한 각각의 요인이 골절을 일으키는데 어떤

작용을 하는가의 전부는 밝혀지지 않았지만 예를 들어 녹차에 포함된 탄닌에는 뼈의 파괴를 억제하는 작용이 있는 것으로 알려졌고 또 다른 조사에서는 낫토(일본 전통음식으로 콩의 발효식품 가운데 하나)를 잘 먹는 지역에서는 대퇴골경부골절이 적어 낫토에 함유되어 있는 비타민K2가 뼈의 형성을 돕는다는 것이 밝혀진 바 있다.

조사결과에 대하여 조사원의 한명인 스키치씨는 이번 조사로 구미에 비해 칼슘섭취량이 적은 일본인이 골절이 적은 이유는 칼슘 이외의 좋은 다른 음식을 섭취하고 있기 때문이라는 것이 밝혀졌다고 하며 한가지 요인이라기보다는 바람직한 여러 생활습관이 복합적인 효과를 나타내는 것이라는 의견을 밝혔다.

한편 골밀도가 저하돼 뼈가 약해지는 골다공증은 자칫 골절을 일으키기 쉬운데, 그중에서도 자리보전까지 가기 쉬운 것이 발목에 있는 대퇴골경부의 골절로 이 골절의 발생빈도를 구미와 비교했을 때 일본인이 구미인의 1/3정도라는 사실이 지난 80년대 조사로 밝혀진 바 있다. **W**