

콩에 통증 완화시키는 성분

콩이 통증을 완화시키는 효과가 있다는 연구 결과가 나왔다.

최근 미국의 존스 홉킨스 대학 이스라엘 히브리대의 연구팀은 뉴로사이언스 레터지에 연구결과를 게재하고 콩이 들어있는 음식물을 섭취한 쥐들이 그렇지 않은 쥐들에 비해 신경손상 후 통증을 덜 느끼는 것으로 나타났다고 전했다.

이런 결과는 히브리대학 연구팀이 존스 홉킨스대에서 미국·이스라엘의 공동과제로 동물의 통증을 연구하다 밝혀지게 됐다.

히브리대학 연구진은 마취 후 발 부분의 좌골신경을 절단 당한 쥐들이 신경손상 후 사람들이 괴로워하는 것처럼 극심한 통증을 느끼는 것을 발견했다. 이런 쥐들은 약한 접촉이나 온도의 변화에 대해서도 민감하게 통증을 느꼈다.

히브리대 연구진은 존스 홉킨스대에서도 같은 실험을 실시했다. 쥐들에게 똑같은 시술을 한 후 5개의 다양한 크기의 침을 사용해 발 부분을 건드려가면서 고통을 느끼는 정도를 측정했다. 그러나 이전 실험과 달리 쥐들은 극심한 통증을 나타내지 않았다.

연구진들은 이런 차이가 어디에서 오는 것인지를 알아내기 위해 실험쥐들의 품

종부터 신경제거수술의 기법, 먹이의 종류를 모두 조사했다.

그 결과 먹이에 차이가 있다는 것을 알아냈다. 미국 실험쥐들의 먹이는 이스라엘 실험쥐들의 먹이에서보다 콩 단백질의 함량이 높았다. 연구진들이 콩이 들어있지 않은 먹이를 주자 쥐들의 통증에 대한 반응이 예전으로 돌아갔다.

히브리대학의 요람 시르바사는 "이 연구결과는 음식이 쥐들의 통증표현에 중요한 요소가 될 수 있다는 사실을 시사한다"고 말했다.

그러나 지금까지 과학자들은 콩의 어떤 성분이 통증을 억제시켜주는지, 어떤 메커니즘에 의해 이런 작용이 이뤄지는지를 밝혀내지 못했다.

존스 홉킨스대 신경외과의 제임스 캠펠박사는 "어떤 콩 단백질들이 세포들의 신호를 전달하는 길을 막는 것 같다"고 말하고 "고통을 느끼는 생물학적 과정에는 쥐와 인간사이에 많은 유사점이 있기 때문에 이런 실험쥐들이 인간의 통증연구에 유용한 모델이 될 수 있다"고 지적했다.

한편 최근 한 연구에서는 콩이 인체 내 콜레스테롤을 낮춰줄 수 있는 것으로 드러났다. 또 콩이 오메가-3 지방산과 칼슘의 원천으로 인체의 단백질을 생성하는 데 필요한 필수아미노산을 제공해

주며 콩이 폐경 증상의 일부를 완화시켜줄 수 있다고 보고된 바 있다.

커피 질병치료 효과 확인 본격 연구

커피가 우울증, 알코올중독을 치료하고 결장암을 예방하는 효과가 있다는 주장을 확인하기 위한 본격적인 연구가 곧 미국에서 시작된다. 미국 밴더빌트 대학 약물중독센터의 피터 마틴 원장은 콜롬비아, 브라질 등 남미의 커피생산국들이 출연한 6백만 달러로 곧 커피연구원을 설립, 커피의 질병치료 효과를 집중적으로 연구하게 된다고 발표했다.

마틴 원장은 "커피는 카페인"이라는 생각을 버려야 한다고 말하고 커피의 성분 중 카페인은 소량에 불과하며 아직까지 잘 알려지지 않은 많은 다른 성분들이 커피에 들어있다고 밝혔다.

마틴 원장은 커피연구소가 바로 이러한 성분들의 정체를 밝혀내고 이것들이 1차적으로 인간의 뇌와 행동에 어떤 영향을 미치는지를 연구하게 될 것이라고 말했다.

커피연구소는 먼저 이 성분들이 살아있는 동물들의 뇌 세포 등에 어떤 영향을 미치는지를 실험한 다음 사람을 대상으로 하는 임상실험이 이어질 것이라고 마틴 원장은 밝혔다.

마틴 원장은 사람들이 커피

피를 마시는 이유는 커피가 좋아서 또는 커피를 마실 때 느끼는 기분 때문이지만 커피가 왜 그러한 효과를 내는지에 대해서는 알려진 것이 없다고 말했다.

일부 연구보고서에 따르면 커피는 우울증을 해소하고 알코올중독을 치료하며 결장암을 예방하는 데 도움이 되는 것으로 알려지고 있다.

커피를 마시는 사람은 마시지 않는 사람에 비해 자살률이 낮다는 연구보고서도 있다. 또 어떤 연구보고서는 알코올 중독자들에게 흔한 간 질환 발생률이 커피를 마시는 사람들은 낮다고 밝히고 있는데 이는 커피를 마시는 사람들 중에는 술을 마시는 사람이 적음을 시사하는 것이다.

카페인은 혈압과 혈중 콜레스테롤을 약간 상승시킨다는 연구결과도 있다.

그러나 하버드대학 의과대학의 에드워드 조바누치 박사는 커피와 건강에 관한 의학적인 자료를 1년에 걸쳐 종합 분석한 결과 하루에 커피를 4잔 이상 마시는 사람은 결장암 위험이 24% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

조바누치 박사는 그렇다고 커피를 많이 마시라고 권하는 것은 아니고 다만 커피가 그렇게 해롭지는 않다는 사실을 알리려는 것이라고 말했다. **㉞**