

# 우리의 건강을 지키는 비타민 C



(주)유한양행/상무 나충균

**비**타민C가 몸에 좋다는 방송이 나가자 마자 약국에서 는 비타민 C가 불티나게 팔렸다. 소위 없어서 못 파는 지경에 이르고 보니 예정에 없던 생산에 박차를 가하게 되었다. 그러나 어찌 된 영문인지 추가 생산을 한 후로는 판매량이 갑자기 뚝 떨어졌다는 것이다.

비타민이야 몇 달 복용하면 계속 사 먹어야 하는데 판매가 줄다니 이상하다 싶어 몇몇 약국에 알아본 결과 어처구니없는 이야기를 들었다. 소비자들이 그냥 비타민 C를 달라는 것이 아니라 흰색 비타민 C를 찾는다는 것이다.

그러나 약국에 흰색 비타민은 없었다. 아예 그런 약을 제조하지 않았기 때문이다. 사실 비타민은 색깔이 점차 노란색으로 변한다. 그래서 처음 약을 제조할 때부터 노랑색 당의정으로 만드는 것이다. 이렇게 해야 유통과정에서 변색되는 것을 소비자가 모르게 되지 않겠는가. 그런데 방송 탓이다. 어느 의사가 방송 중에 비타민 C는 색이 하얗다고 말하자마자 소비자는 노란색 비타민은 가짜이거나 아니면 성분이 좀 모자라는 것으로 오해를 하고는 흰색 비타민 C만 찾는 것이었다.

할 수 없이 제약 회사들은 흰색 비타민을 만들어 공급하기 시작했다. 조금 늦게 시작하면 시장 점유율이 달라지니까 부지런히 개발하여 흰색 비타민 C를 탄생시킨 것이다.

원래 비타민은 영어로 *vitamine*으로 표기 하는데 이는 *vital*(생명)과 *amine*(물질)의 합성어였다. 그런데 비타민 C는 물질이 아니고 탄수화물이기 때문에 *vitamine*으로 부르는 것은 적절치 못한 표현이었다. 그런데도 사람들이 하도 비타민을 좋아하니까 *vitamin*이라 표기하기로 학계에서 묵인했다는 이야기가 있다. 영어 표기가 살짝 눈가림을 하였지만 여하튼 한글로는 비타민이다.

비타민 C가 부족하면 괴혈병에 걸린다. 이러한 사실은 영국해군 역사에서 배를 타고 먼 나라까지 원정을 가는 군인들이 목적지에 도착하기 전에 60% 이상 죽어 버리는 원인을 분석하던 중에 발견되었다. 이들은 오렌지를 먹으면 죽지 않고 살아난다는 것을 알고 오렌지 속에 있는 풍부한 비타민 C를 발견한 것이다.

오렌지 한 개에 비타민 C가 33mg들어 있으니 비타민 C 한 알 1g에는 오렌지 33개를 먹는 양만큼의 비타민을 섭취하는 것이 된다.

서울의대 해부학전공 이왕재 교수에 의하면 사람이 창조될 당시에는 비타민 C를 사람 스스로 간에서 생성하도록 인체 구조가 되어 있었다고 한다. 이러한 기능은 지금도

모든 동물에는 있지만 유독 인간만이 그 기능을 상실했다는 주장이다.

이교수는 인간의 수명이 900세 이상 살 수 있었던 이유가 바로 인간이 비타민 C를 자가 생산했기 때문이라고 한다. 그리고 노아의 홍수시절에 노아의 여덟 식구들이 일년 이상 382일을 방주 속에서 식물을 먹지 않고 살 수 있었던 이유도 비타민 C 덕택이라고 한다. 그러다가 인간이 하나님께 도전한 바벨탑 사건 이후에 인간의 수명이 120세로 한정되었는데 이 때 인간이 비타민 C를 생성하는 기능을 잃어버렸다고 주장한다.

비타민 전도사이기도 한 이왕재교수는 하루에 비타민 C를 6알 이상 복용한다. 보통 약은 식후에 복용하는데 이교수는 식사할 때 비타민 C를 같이 먹는다고 한다. 사실 더 좋은 것은 식전에 한 알, 식사 중 한 알 먹는 것이 바람직한데 이점은 다른 사람이 보기에 유별난 행동으로 보이기 때문에 그냥 식사 중에 2알씩 복용한다는 것이다.

비타민 C는 위궤양이나 위염에 효과가 있으며 특히 위암을 유발하는 원인을 억제하는데 특효가 있다. 요즈음 식품 중에는 방부제가 많이 들어 있는데 단백질이 소화과정 중에 식용방부제와 결합하면 발암물질을 생성하게 된다. 또한 요즘 시장에서 파는 야채를 싱싱하게 보이기 위해 질산비료를 과다하게 주는데 이 질산염과 단백질이 소화될 때 나오는 물질이 합해지면 발암물질이 생긴다. 이러한 발암물질을 억제하는 것이 비타민C이다. 따라서 비타민 C를

식후 30분에 복용하면 위에서는 발암물질이 이미 생긴 후 이니까 비타민 C 복용 효과가 없어진다고 보아야 한다.

또한 비타민 C는 노화를 방지해 준다. 우리 몸 속에서 탄소와 산소가 결합하여 활동하는데 필요한 에너지를 만들어 주는데 이 때 불행하게도 몸에 유독한 산소가 5% 정도 생성되고 이 유독 산소가 늙는 원인이 된다는 것이 의학에서 밝혀진 바다. 그런데 비타민 C가 이러한 유해산소의 발생을 막아 준다고 한다.

우리 모두 비타민 C를 많이 복용하여 건강하게 살아 갑시다.