



의 학이 발달함에도 암으로 죽는 사람들이 여전히 늘고 있다. 인간에게 발생하는 암의 원인은 아직 확실하게 규명되어 있지는 않으나 지금까지 밝혀진 바에 의하면 80~90%가 생활주변에 존재하는 발암물질에 의하여 유발되고 나머지 10~20%는 방사선 및 자외선 일부, 바이러스 그리고 유전적 소인이다. 그러므로 발암물질에 노출을 피하면 대부분의 암은 예방될 수 있다고 하겠으나 공기, 물, 식품 속에 존재하는 것을 피할 수 없는 경우가 많다.

현대인 중에는 토스트나 햄버거로 아침을 때우고 점심은 주문 도시락을 저녁은 피자나 불고기를 먹고 모자란 영양보충은 종합비타민 한 알이면 다 된다고 생각하며 만족해 하는 사람이 많다. 이런 사람들은 어머니 말씀에 귀를 기울일 필요가 있다.

과학자들은 마늘을 많이 넣고 푹 고은 닭백숙이 감기를 다스리고 오렌지 주스는 오줌소태에 좋다는 그 말이 옳았다는 것을 증명하고 선인들의 지혜에 놀라움을 감추지 못했다. '골고루 먹어라'는 부모님 얘기는 결코 빨간색 비트만 한 알을 먹으면 된다는 뜻이 아니고 인체에 면역력을 높이는 강력한 힘을 가진 과일, 야채 등 여러 가지 식품을 말

했다. 그들 속에는 과학자들도 예측하지 못했던 신비의 물질이 들어있기 때문이다.

각종 식물성 식품에는 비타민병 속에선 찾아볼 수 없는 많은 성분의 식물성 화학물질이 들어 있다. 이들 화학물질의 효능 중 가장 흥미를 끄는 기능은 암을 일으키는 복합적인 과정을 봉쇄하는 능력이다. 또한 이들 식물성 항암물질은 종양을 포착하여 제거하는 능력도 갖고 있다.

야채나 과일에 대한 항암효과는 1933년 영국의 한 연구소에서 증명되기 시작하였다. 당근, 양배추, 양파, 근대 등을 자주 섭취하는 사람은 장암, 자궁암, 설암에 걸리는 비율이 낮았다. 그 후 오늘날까지 식물성 식품이 여러 종류의 암에도 효과를 발휘한다는 사실이 속속 증명되고 있다.

최근 당근, 오이, 셀러드를 자주 먹는 아테네 여성들을 상대로 조사한 결과에서도 유방암 발병률이 5분의 1로 떨어지는 것이 확인되었다.

항암식품 중 부로콜리는 최상의 야채로 꼽힌다. 여러 종류의 항암물질이 포함되어 있기 때문이다. 독일 기센대학의 클라우스 라이츠만 교수는 "그 동안 부끄럽게도 이들 식물성 화학물질이 무시당해 왔지만 이제 의학계의 총아로 떠오르고 있다."고 한 말이 이를 뒷받침한다. 또한 미국

의 학자 존 포터는 “암이 발전하는 거의 모든 단계마다 식물성 식품 속의 수많은 성분들이 발암 속도를 늦추거나 암소 자체를 없애는 역할을 하는 것으로 드러났다.”고 밝혔다. 부로콜리는 물론 양배추류, 순무, 케일 등에 들어 있는 셀포라판은 혈관을 따고 몸 안을 돌아다니면서 세포에 침입한 발암물질들을 세포 밖으로 내보내 무력화시키는 작용을 하는데 특이한 것은 요리를 하거나 전자레인지로 데워도 파괴되지 않는다고 한다.

토마토, 딸기, 바나나, 고추, 페페로니 등에서 발견된 일부 산성물질은 발암물질의 인체 합성 과정을 차단하는 선제공격 능력도 있다. 1994년 미국 코넬대학의 조셉 하치키스는 실험을 자원한 사람들에게 토마토 주스를 먹여 그들의 몸에서 고기나 훈제한 생선 등의 단백질소화 과정에서 생기는 발암물질인 니트로사민이 더 적게 생성됨을 증명하였다.

이와 같은 최전선 발암 감시물이 마늘, 양파에도 있다. 마늘에 있는 알라신이라는 성분이 항암효과가 있음도 최근에야 알려졌다.

마늘은 암을 일으킬 가능성이 있는 물질을 중화시켜 암세포 생성을 초기단계에서 차단한다. 생마늘을 서너 쪽씩 먹으면 위암, 장암 등을 예방할 수 있다고 한다. 딸기, 호두에 있는 엘라그산도 같은 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 또 포도에 있는 산성물질도 중화작용을 한다. 만일 토마토가 하는 것처럼 암세포 발생 첫 단계에서 막지 못하거나 브로콜리처럼 세포 밖으로 끌어내지 못한다면 양배추나 순무 같은데 많이 들어있는 페네틸·이소티오시아네이트 물질이 그것들을 무장해제 시키는 것도 있다.

비록 이런 초기 방어기능이 실패한다 해도 암 발생 경로에 개입할 수 있는 또 하나의 단계가 있다. 최근 독일 하이델베르크대학병원 연구진은 일본인들이 서구사람들에 비하여 전립선암, 유방암에 잘 걸리지 않는다는 사실에 착안하여 독일인들을 대상으로 연구를 하였다. 몇 주 동안 일본인들이 잘 먹는 생선회, 전골, 콩 같은 음식만을 먹도록 한 결과 피실험자들의 소변에서 게니스타인이란 성분이 평소보다 30배 이상 검출됨이 밝혀졌다. 이 물질은 콩류에 많이 함유되어 있는데 암세포와 싸워 이길 수 있는 능력이 있다. 즉, 이 물질은 악성종양이 이미 발생했어도 이를 무력화시키는 효력이 있다. 암이 1~2mm크기로 커지면 종양세포는 많은 영양분을 섭취하기 위해 보급선인 미세혈관을 증식시킨다. 이래야만 암세포가 계속 자랄 수 있다. 그러나

게니스타인은 바로 이 단계에서 혈관형성을 방해하여 암세포가 자라지 못하도록 만든다.

앞으로 콩에서 유효한 항암제 개발이 가능할 것으로 내다보고 있다. 다행스럽게도 우리나라에는 콩으로 만든 식단이 많다. 콩은 식물성 단백질의 보고이기도 하다. 된장국이나 두부이든 혹은 가루로 된 건강식품이든 간에 암이 아니더라도 허약체질과 고단백식이 필요한 만성소모성 질환자는 적극 애용함이 좋겠다.

거의 모근 청과물은 식물 화학물질의 잠재적 보고이다. 미국 국립암연구소(NCI)는 5개년 계획으로 암을 예방하는 식품의 개발에 착수하여 항암성분이 있는 식품 40여 종을 확인하였다. 가장 효과가 있는 것은 마늘, 양배추, 감초, 콩, 생강, 당근, 셀러리, 방풍나물 등이고 다음으로 양파, 오렌지, 레몬, 통밀, 아마, 현미, 토마토, 가지, 고추 등이 뒤를 잇는다. 또 귀리, 박하, 오이, 감자, 파, 보리, 딸기, 로즈메리 등이 그 다음으로 암예방 효력이 있는 것으로 알려졌다. 이 순위는 현재까지의 연구로 구분된 것이나 모든 청과물에도 다소의 차이는 있을지라도 암예방 효력이 있다고 보면 좋은 것이다.

그 외에 일부 동물성 식품 중에 내재되어 있는 물질도 항암효과가 있다. 필자가 알고 있는 것으로는 굴에 많이 함유되어 있는 굴루타치온, 생선기름인 오메가3 불포화지방산, 고기의 단백질 종류인 콜라겐 등이다. 그렇다고 식물 화학물질이 만병통치약인 것은 아니다. 평생을 채식으로 일관한 사람도 암에 걸린다. 아무리 채식이 좋다하더라도 심한 흡연으로 초래된 손상까지 회복되기를 바라는 것은 무리인 셈이다.

인간이 80년을 살았다면 평생 먹은 음식물의 양이 약 60톤 가량 되어 4톤 트럭으로 15대나 된다. 이러한 음식물은 생명을 유지하는데 필수적이지만 한편으로는 암을 포함한 여러 질병을 일으키는 원인이 되기도 한다. 일부 식품 속에는 발암성 물질이 함유되어 있고 또 다른 식품 속에는 항암 성분이 들어 있어 암 발생이 억제된다.

그렇다면 건강의 최대 비결은 ‘골고루 먹어라’는 어머니 말씀에 그대로 지키는 길뿐이다. **㉔**

윗 글은 이치영 님의 건강에세이집 『오래만 살면 무엇하나』에서 발췌한 내용입니다.