



## 암을 이기는 한국인의 음식 - 청국장

청국장은 일본의 낫또와 같은 형태의 생청국장을 비롯해 분말청국장, 과립청국장 등이 있으며 다이어트용이나 암, 당뇨병 등 여러 질병의 예방식으로 각광을 받고 있다.

청국장은 장류의 일종으로 소금을 첨가하지 않고 콩만으로 40°C에서 2-3일 발효를 하면 완성된다. 콩에는 항산화, 항암효과와 골다공증 및 심혈관질환 예방 등의 효능을 갖는 이소플라본이라는 물질이 있는데 제니스틴과 다이드진이 대표적이다.



청국장이 발효되면서 제니스틴에서 당이 떨어져나가 만들어지는 제니스테인은 여성호르몬인 에스트로겐과 구조가 비슷해 여성들에게 문제가 되는 폐경기 증후군, 골다공증, 유방암 등의 예방에 도움을 준다. 제니스테인은 유방암세포 및 전립선암세포의 성장을 억제할 뿐 아니라 아포토시스(암세포의 자살)를 유도하고 세포주기에서 G2-M기에 관여하는 유전자의 발현을 억제하여 암세포의 성장을 억제한다.

제니스테인은 제니스틴보다도 훨씬 암예방 효과가 커서 콩을 발효해서 먹는 것이 암예방에 더 좋은데, 발효된 콩을 가장 많이 먹을 수 있는 것이 바로 청국장이다.

청국장의 암예방 및 항암효과는 여러 연구에서 입증된 바 있다.

청국장 추출물은 돌연변이원 또는 발암물질에 의한 돌연변이 유발성과 암세포성장을 현저히 억제하였다. 청국장은 혈전을 용해시켜 뇌졸중이나 심장병도 예방하며, 특히 활성산소를 제거하여 노화를 억제하는 효과도 있다. 또한 청국장은 소화를 도우며, 정장작용, 변비를 치료하여 피부를 곱게 하는 작용, 콜레스테롤 제거 작용 등도 갖고 있는 것으로 알려져 있다.

청국장 내에 있는 암예방기능성물질은 콩단백질에서 유래한 펩티드, 아미노산, 트립신저해제, 이소플라본(제니스테인) 등 페놀성 물질, 피틴산, 사포닌, 리그닌, 불포화지방산 등이다.

이들은 콩에서부터 유래하기도 하고 콩의 발효과정에서도 만들어진다. 청국장은 쉽게 가정이나 공장에서 제조할 수 있는데, 제조방법에 따라 암예방효과가 다소 달라질 수 있다.

콩의 종류로는 종립콩인 국내산 만리콩이 큰콩, 작은콩, 수입콩보다 효과가 좋았다.

햇콩과 묵은 콩을 비교해보면 햇콩으로 청국장을 담는 것이 2배 정도 암예방효과가 크고 바실러스균을 넣지 않은 것보다 균을 처리하거나 짚을 사용한 것이 암예방효과가 컸다(2-3배 정도).

청국장을 제조한 다음 죽염을 2-7% 처리한 것이 다른 소금을 넣거나 아예 소금을 넣지 않은 것보다 암예방효과가 컸다.

이렇게 제조된 청국장은 쥐에서 고형암 생성을 억제하는 효과가 60% 정도 되었고, 청국장을 투여한 쥐에서 자연살해(NK) 세포의 활성이 높아져 면역활성도 높아졌다.

간을 낼 경우는 죽염을 쓰고, 좋은 콩과 좋은 균주를 사용하여 발효시키면 기능이 더 증진되어 그만큼 더 좋은 한국인의 암예방음식이 될 수 있다.

(박건영 교수 = 부산대 식품영양학과, 대한암예방학회 회장, 출처 : 연합뉴스)



## 생각해봅시다

### “지금까지”가 아니라 “지금부터”입니다

때때로 자신의 과거 때문에 자신의 현재까지 미워하는 사람을 보게 됩니다.  
 사람은 살아가면서 되돌릴 수 없는 이미 흘러간 시간을 가장 아쉬워하고 연연해하는 반면,  
 가장 뜻깊고 가장 중요한 지금이라는 시간을 소홀히 하기 쉽습니다.  
 과거는 아무리 좋은 것이라 해도 다시 돌아오는 법이 없는 이미 흘러간 물과도 같을 뿐더러  
 그것이 아무리 최악의 것이었다해도 지금의 자신을 어찌지는 못합니다.  
 우리가 관심을 집중시켜야 할 것은,  
 지나온 시간이 얼마나 훌륭했는가 하는 것이 아니라,  
 남겨진 시간을 어떤 마음가짐으로 어떻게 이용할 것인가입니다.  
 자신이 그토록 바라고 소망하는 미래는,  
 자신의 과거에 의해서 결정되는 것이 아니라  
 지금 현재에 의해 좌지우지된다는 사실.  
 기억하십시오.  
 우리 인생의 목표는 “지금까지”가 아니라 “지금부터”입니다

(출처 : 좋은생각)



## 알리는 말씀

검사협회 소식은 고객서비스 향상을 위하여 협회 모든 고객을 대상으로 매월 발간하는 선박검사기술협회의 홍보지입니다.  
 협회소식 및 고객에게 도움을 줄 수 있는 각종 정보, 모두에게 힘을 줄 수 있는 좋은글 등을 게재코자 하오니 아래 사항에 관한  
 다양한 분야의 원고를 기다립니다.

- ☞ 고객서비스 향상을 위한 활동
- ☞ 각종 검사제도개선 및 해양수산정보
- ☞ 해양사고 예방활동 및 대책 등

☎ 연락처 : 전략기획팀 | TEL 032-260-2226 | FAX 032-260-2315 | E-mail 주소 : youngmin@kst.or.kr