

건강하게 장수하고자 하는 욕망은 모든 사람들의 공통된 의식이라고 하겠다. 그러나 나이를 먹을수록 체력은 점차 감퇴되고 노쇠해짐은 피할수 없는 자연현상이며 이러한 노화의 원인으로서는 뇌하수체(腦下垂體) 호르몬과 성(性) 호르몬과의 관계, 칼슘(Calcium)의 대사기능의 저하 뇌세포의 감소 또는 기능저하세포속의 각종 효소(酵素)의 활성저하등을 들수 있으며 핵산(核酸)이 이러한 현상과 밀접한 관계가 있음이 알려졌다.

# 핵산식(核酸食)이란

당질(糖質) 지질(脂質) 단백질(蛋白質)과 같이 중요한 생체 고분자(高分子)의 하나로 등장한것이 바로 핵산(核酸)이며 그이름이 뜻하듯이 핵산은 세포핵속에 특히 대량 존재하고 생물에서는 대단히 중요한 유전현상을 관장한다. 그러나 영양학적전지에서 보면 그동안 핵산은 무시당해왔다고해도 과언이 아니다. 量的으로 보면 우리들이 섭취하는 음식물의 핵산함유량은 1%이하에 지나지 않는다는 사람의 경우자기에 필요한 핵산량을 체내의 판 영양소에서 쉽게 합성할수

## 당질·지질·단백질과 더불어 生體의 중요한 高分子

있기때문에 핵산의 분해물을 회수하여 합성하기 위하여 음식물로서 반드시 섭취해야할 필요는 없고 핵산은 필수영양소로는 보지않고 있다. 핵산화학의 역사적 배경을 보면 1869년 스위스의 화학자 J.F.Miescher에 의하여 발견

있고로 예들들어 사람피부라면 이피부의 단백질이 틀림없이 합성된다. 이 DNA계통의 쇠퇴는 곧 단백질을 만들어내는 능력의 쇠퇴를 의미하고 피부에 주름살이 생기고 윤기도 없어지고 신체의 노화라는 형태를 초래하게 된다.

들어진 핵산은 곧 붕괴되어별로 쓸모없는 화합물로 변해버린다. 따라서 노화현상을 늦추고 더욱 젊어질라하면 밖에서 핵산을 보급하는 길밖에 없다. 핵산을 많이 갖고있는 식품으로는 시금치, 마스라하가스, 버섯, 연어같은 생선류, 닭의간



李文鎬  
서울醫大內科교수  
成人病豫防協會長

# 핵산요법 실시하면 노화도 방지된다

# 성인병 예방에도 중요

1 주일에 어패류 7 회정도 섭취 하고  
하루엔 우유 2 잔과 과일 야채 류를  
의약품으로 대일화학에서 『디나셀』 개발보급

되어 『Nuclein』이라고 명명 한데서부터 시작된다. 1900년대 전반에는 각종장기(臟器) 흥선(胸腺) 어정(魚精) 등에서 핵단백(核蛋白)을 분리추출하는 연구가 선행하였고 1901~1929년 사이에는 핵산에는 DNA와 RNA가 있음이 밝혀졌다. 1940년대에 들어서 핵산의 연구는 더욱 활발해져 천연고분자(天然高分子) 화합물로 단백질과 같이 동식물의 생체의 생물학적 중요성이 알려지게되어 생명현상에는 불가결한 물질임이 인정받게 되었다. 핵산에는 두가지 종류의 뉴클레오티드(Nucleotide) 즉 DNA와 RNA가 있고 놀랍게도 이DNA는 사람이나 동식물을 불문하고 모든 생명체에 존재하고 개체고유의蛋白質의 체내합성을 지령하는 컴퓨터(Computer)의 프로그램과 같은 역할을 한다는것이 알려져 생명의 기본물질로 등장하였으며 어떻게하여 이러한 DNA가 태고창세기에 만들어졌는가를 밝히는것이 생명의기원을 밝히는 것으로 보고있다. DNA는 다음의 두가지 중요한 작용을 갖고있다. 즉 하나는 세포분열때 자기와 같은 것을 만들어 유전정보를 자손에게 전하는 역할(DNA이바로 유전자라고 보고있음) 과또 하나는 이 유전정보를 토대로 하여 RNA와 협력하여 단백질-혈액, 근육-호르몬, 효소등을 합성하여 생명체의 특성을 발현시키는 작용을 갖고 있다. DNA는 어느 단백질을 얼마만큼 합성할것인가를 지령할수

노화란 세포기능의 쇠퇴로 발현되는 현상이며 사람의 몸은 약 6 조개의 이와같은 세포로 구성되고 있다. 우리들의 신체를 구성하고있는 세포의 수명은 대체로 2년내지 그 이하로 되어있다. 그러나 한개의 세포는 죽기전에 자기를 대신한 새로운 세포를 재생산한다. 그렇다면 왜 우리 인간은 항상 같은 모습을 가질수 없는가? 하는 의문이 날것이다. 이와같은 의문의 대답은 간단하다. 즉 모든 세포는 재생을 할때마다 조금씩 변화-기본적으로는 노화-해 나가고 있다. 즉 세포는 변화하고 노화되고 나이를 먹게 된다. 앞서 기술한바와 같이 핵산은 DNA와 RNA로 구성되어 있으며 DNA는 본질적으로 새로운 세포를 위한 화학적인 사본(copy)의 원본과 같이 DNA는 새로운 세포를 만들기 위하여 RNA분자를내보낸다. 이것은 잘 훈련받은노동자가 어떤 물건을 만들어내기 위하여 팀(team)을 짜서 내보내는 것과 유사하며 일의 경우 DNA가 RNA에 명령을 내는것을 중지하게되면 새로운 세포의 복제(複製)는 끝나버리고 생명도 끝이 나며 즉 사멸하고만다. 그러나 핵산을 주입하여 몸의 건강을 유지하게되면 실제보다는 훨씬 젊게 보이고 또 자신도 그렇게 느끼게 된다. 美國의 「벤자민, 프랑크」 박사는 그의 「노화와 변성질환에 대한 핵산요법」이라는 저술에서 세포에게 직접영양이될만한 물

양과등을 들수있다. 「프랑크」 박사는 한주일에 적어도 어패류를 7 회정도 먹을 것을 권하고 있고 동시에 하루에 우유 두잔과 과일 또는 야채류를 권하고있다. 또 환자에게 RNA-DNA-함유물질을 투여하고 동시에 생활개선을 시도 하였는바 2 개월후에는 환자의체중도 늘고 피부의 주름살도 적어지고 얼굴에 윤기가 나는 것을 보고하고있다. 「프랑크」 박사의 연구에 따르면 핵산식사법의 효과를 다음과같이 설명하고있다. 즉 ①첫째로 얼굴의 표정이 달라지고 ②여드름이 깨끗이 없어지고 ③탈모 흰머리가 없어지고 ④저항력이 높아져 감기같은 것에 잘 걸리지않고 ⑤호흡기능이 높아져 20대의 체력으로 돌아오고 ⑥성인병의 원흉인 혈중 콜레스테롤(Colesterol) 값이 떨어지고 ⑦세포의 작용이 활발하여병증(冷症)도 없었고 ⑧심장병에 대한 효과도크고 ⑨폐기종이 6 주정도로 호전되고

⑩당뇨병에 대한 효과도 좋고 ⑪난치병인 관절염도 좋아진다. 등의 여러 효능을 발표하고 있고 불란서를 위시하여 구미각국에서는 오래전부터 핵산을 함유한 여러약제가 시판되고있다. 즉 「프랑스」에서는 ①뉴크리프트(마요리-스핀드라社) 錠製 ②바이오스, 라비레스(마요리-스핀드라社) 錠製 ③신테-마(푸로메디카社) 드림크제 ④다이아민(드림크제) ⑤호스발탄(아탈社) ⑥ADN(볼란서 약국방-제 8 판) 중국에서는 주사용新生活素 「탈핵核苔酸」(中國醫藥公司) 등을 들수있으며 이러한 제품들의 효능을보면 단백질이상, 골다공증, 골절 유착지연, 관절염, 유아, 미숙아의 영양장애, 빈혈, 육체적, 정신적피로회복, 뼈에관한 각종질병의치료, 심근염, 급만성간염, 간비대증을 들고 있으며, 우리나라에서도 대일화학에서 DNA(디나셀) 캡셀이라는 약명으로 판매되고있다.

핵산을 많이 갖고있는 식품

생선류와 어패류 닭의 간 등  
시금치 아스파라가스 양파

