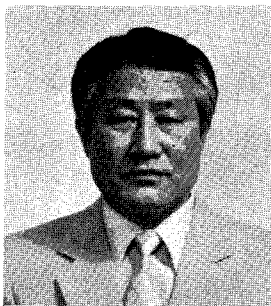


새로운 계란건강법(Ⅱ)



최 광 순

- 전 건국대학 축산대 교수
- 전 서울계란가공(주) 대표이사
- 현 송원실업 기술이사

I. 계란에는 지방간을 예방하는 성분이 월등히 많고 술안주에 최적

(1) 최근 급증하는 지방간

술을 잘마시고 맛있는 음식을 많이 먹고 단맛이 있는 주스를 마시면 비만이 될 뿐 아니라 간장에 여분의 지방이 축적되어 지방간이 되기 쉽다. 사람의 간장은 과음, 과식, 운동부족이 겹치면 여분의 지방이 축적되어 커지게 된다.

건강한 사람의 간장에는 3~5%의 지방이 있으나 이것이 병적으로 많이 증가되면 지방간이란 진단을 받게 된다.

지방간이 악화되면 간염 간경변 등으로 진행되는 경우가 있으니 방치할 수는 없으나 지방간의 상태일 때는 조금도 무서운 병이 아니므로 반드시

지방간일 때 치료하도록 하여야 한다.

구미사람과는 달리 동양인은 알콜소비량은 과히 많지 않으므로 알콜중독이나 알콜에 의한 간장병은 적다고 하였으나 최근 증가추세를 보이고 있다. 알콜중독 환자가 100사람중 2~3사람 있다고 하나 1968년 당시는 전 간장병중 알콜에 의한 것은 약 5%였으며 1977년에는 약 11%로써 2배이상 증가되었고 그 후 해마다 알콜에 의한 간염 및 간경변이 증가일로에 있다. 알콜을 과음하여 간염이나 간경변이 되는 경우는 그 전단계로써 반드시 지방간의 상태가 되어 있으므로 지방간의 수도 점점 늘어나고 있다.

그러면 지방간을 방지하고 치료는 어떻게하면 될 것인가? 먼저 지방간의 원인을 제거해야 한다.

비대한 사람은 살을 빼야 하고 알콜과음자는 금주가 좋다. 아뭏든 칼로리의 과다섭취를 피하고 운동부족의 해소는 지방간의 첫째 약이다.

비대한 사람이 지방간의 발생이 많다는 사실은 비대한 사람의 대부분은 혈당치를 조정하는 호르몬인 인슐린의 분비량이 많은 경향이며 이 때문에 혈액중의 당분과 중성지방이 많이 간장에 축적되기 때문이다.

따라서 혈액중의 당분이나 중성지방을 증가시키는 전분, 당분, 알콜 등의 당질이 적은 식사를 하는 반면 단백질은 충분히 취해야 한다. 또 비타민A, B₂ 등도 부족하면 지방간의 원인이 되기 쉽다. 옛부터 간장병에는 “고단백, 고비타민식(食)”이 좋다는 근거도 여기에 있다.

(2) 난황 레시진으로 80% 개선

권장하고 싶은 것은 “계란을 많이 먹어라”는 것이다.

계란은 단백질을 13% 함유하며 같은 양의 단백질을 다른 식품에서 섭취하려면 유우는 3배 생선은 10배의 값이 되니 전식품중 단연 값싼 단백질의 공급원이라 할 수 있다. 또 단백질의 질을 평가하는 기준에는 프로테인 스코어(PROTEIN SCORE)와 아미노산가(酸價)의 두가지가 있는데 계란은 모두 100점으로 질과 양에 있어서도 계란단백질은 제1이다.

질이 좋은 단백질일수록 지방간의 방지효과가

크므로 계란은 이상적인 식품이라 할 수 있다.

또 계란의 단백질을 구성하고 있는 아미노산 중에는 함유아미노산이 가장 많다는 것도 큰 특징이다. 실은 이 함유아미노산이란 물질은 지방간의 예방과 치료에 대단히 유효하다는 사실도 밝혀져 있다. 또 난황에 주목하면 비타민A, B₁, B₂가 대단히 풍부하여 지방간에 좋다고 할 수 있다.

또 난황에는 각종 성인병과 피부병약으로 사용되어 그 약효가 주목되고 있는 “난황레시진”이 많으며 이 레시진은 지방간의 방지, 치료에 강력한 효과가 있다는 사실을 알게 되었다.

난황의 지질에는 인지질이 대단히 많으며 레시진은 이 인지질의 일종이며 계란에 함유된 인지질의 73%는 레시진이 접하고 있어 모든 식품중 가장 레시진이 풍부한 것이 계란이다.

레시진은 세포활동을 정상유지하고 생명을 유지하는데 없어서는 안되는 중요한 성분인 동시에 ① 혈액중의 콜레스테롤의 감소 ② 전신의 혈액순환 원활 ③ 동맥경화의 예방 ④ 혈압의 조정 ⑤ 신경의 활력증진 ⑥ 몸의 저항력 강화등 성인병방지에 유효한 역할을 하므로써 우리들의 몸을 젊고 건강하게 유지하여 병의 발생을 막아 준다. 또 레시진은 간장에 지방축적을 조절하여 지방간의 방지, 치료에 대단한 효과가 있음이 특히 잘 알려져 있다.

지방간환자 26명에게 켈술상의 건강식품의 난황레시진을 복용시키는 동시에 칼로리를 제한하고 적극 운동을 시킨 결과 2개월만에 80%가 눈에 띄게 개선되어 약 이상의 극적인 효과를 얻었다.

레시진에 함유되어 있는 성분중 특히 지방간에 효과가 있는 물질은 코린이며 코린은 간장에 저장방지의 효과가 강하므로 술을 마실때 코린이 많은 음식을 먹으면 지방간을 막을 수 있다. 이 코린에만 주목하여도 계란은 풍부히 함유하고 있어 완전 영양식품인 우유의 20배 이상에 이른다.

이와 같이 계란에는 지방간에 유효한 성분이 풍부하다는 사실을 알았을 것이다. 평상시 계란을 충분히 먹고 술 안주로 계란요리를 먹는다면 간장을 지방간으로부터 해방시키는 효과를 기대할 수 있다고 할 수 있다. 그러나 한편 “계란에는 콜레스테롤이 많아서 동맥경화의 원인이 되지 않느냐”

고 염려하는 사람도 있을 것이다.

계란에는 확실히 콜레스테롤의 함량이 많으나 다음 두 가지 이유로써 염려없다고 지도하고 있다.

첫째 계란의 콜레스테롤은 흡수율이 나쁘다. 둘째 계란에는 리놀산 레시진 등의 콜레스테롤을 감소시키는 성분이 많다는 사실이다.

미국의 “아텔디비스”박사는 하루에 36개분의 난황유를 사람에게 먹여도 혈액중의 콜레스테롤은 증가되지 않았다고 보고 하였다. 계란이 유해하다는 말은 정말 바보같은 생각이므로 간장을 지키고 기타 성인병의 예방을 위해서는 술 안주 뿐만 아니라 매일 1~2개의 계란을 먹도록 권장한다—노무라·기쥬로(野村喜重郎)—

茅崎市立病院院長釀卵

II. 초란의 효과

(1) 초란은 만성방광염의 불쾌증에 유효

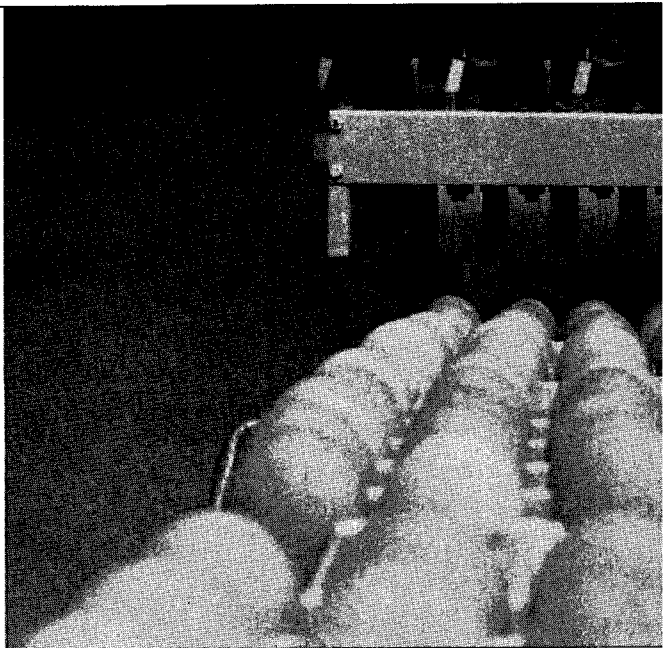
초란은 동맥경화, 고혈압, 당뇨병 등에 정평있는 민간요법이다.

나는 40대 전에 당뇨병이 있어 친지, 친구들로부터 여러가지 식사요법을 조언받았는데 그중 하나가 초란이었다.

나의 경우는 실제 사용해 보니 초란의 효과는 놀라웠다. 당뇨병의 식사요법과 함께 매일 초란을 복용한 결과 공복시의 혈당치가 300mm 였던 것이 1주일후에는 120mm로 내려갔다. 이때부터 나는 초란에 대하여 많은 흥미를 갖고 여러 사람에게 권장한 결과 노령의 신경통, 요통, 천식 등의 알레르기병 등에 효과가 있다는 사실을 알았으며 특히 효과를 본 것은 신경성의 빈뇨(頻尿)이며 그 예를 소개한다.

신경성빈뇨(또는 방광신경증)는 배뇨시의 불쾌감이나 잔뇨감(殘尿感), 그리고 배뇨직후인데도 또 배뇨하고 싶을 때 세균의 원인으로 방광염 비슷한 증상을 보여 잘 치료되지 않으므로 만성방광염이라고 하나 방광을 조사해 보면 세균은 없으므로 항생물질은 약효가 없다.

흔히 긴장했을 때에는 배뇨감이 드는 것과 같이 심리적 스트레스에 의하여 배뇨횟수가 많아지는 것을 신경성빈뇨라 한다.



42세의 주부K씨는 이병 때문에 고심하여 처음은 방광염으로 진단되어 항생물질 치료를 받았으나 전혀 효과가 없어 그 후 신경성 빈뇨로 판정되었다. 그래서 새로운 치료를 하였으나 효과가 없어 나에게 상담해 왔다. 나는 한방약을 권하였으나 그 효과도 없어 시험적으로 초란을 식후 한잔씩 마시도록 권했다.

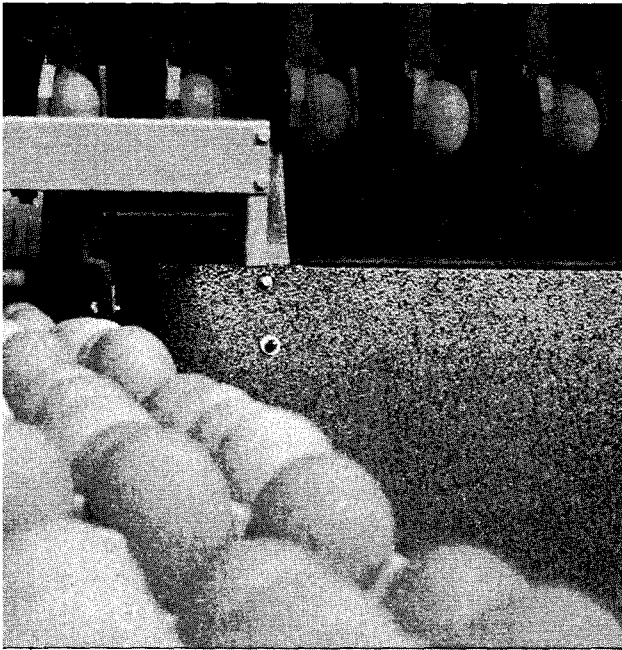
4~5일후 그 부인으로부터의 전화내용은 초란을 복용한 다음 날에 하복부의 불쾌감과 배뇨가 좋아졌다는 사실을 듣고 나 자신도 깜짝 놀랐다.

(2) 칼슘의 흡수율이 좋다.

초란은 생란(난각이 붙어있는 그대로)을 초에 녹인 것이며 난각은 칼슘이 주성분으로서 칼슘은 사람의 뼈에 들어 있을 뿐만 아니라 신경에도 영향을 미친다.

혈액중의 칼슘이 극단으로 부족하면 신경이 흥분되기 쉽다. 즉 칼슘은 신경의 흥분을 진정시키는 역할을 하므로 앞서 예를 든 K부인의 신경성 빈뇨가 좋아졌다는 것은 단정할 수는 없으나 칼슘의 작용에 의하여 신경이 안정되었다고 생각할 수 있을 것이다.

그러나 난각의 칼슘은 탄산칼슘이므로 잘 흡수가 안되며 이것을 초와 함께 먹으며 장에서의 칼슘흡수율이 훨씬 높아진다. 식품중의 칼슘은 중성



또는 알카리성에는 잘 녹지 않으나 산성에는 잘 녹는 성질이 있기 때문이다. 예를 들면 체내에서 칼슘의 흡수율은 위산의 분비량이 적은 저산증(低酸症) 사람에 비하여 위산이 많은 사람은 높다. 이 점에서 초란은 잘 녹지 않는 난각의 칼슘을 초에 녹힌 상태로 섭취하므로 위산이 적은 사람이라도 칼슘의 흡수율이 높아진다.

칼슘의 흡수율은 산 뿐만 아니라 아미노산에 의해서도 높아진다. 특히 계란에 많은 라이신은 이 작용이 강하므로 계란의 내용물(난백, 난황)과 난각을 함께 섭취하는 초란은 이러한 점에서도 합리적이다.

(3) 무릎통증에 놀라운 효과

중노년이 되면 무릎통증을 호소하는 사람이 많은데 그 이유는 체중이 증가된 반면 무릎을 받치고 있는 근육이 약해진 결과 무릎에 부담이 있다는 것을 들 수 있다. 그러나 중노년의 무릎통증의 최대원인은 무엇보다 무릎뼈 그 자체의 노화에 있다.

뼈의 주성분은 칼슘이며 이것을 혈액중에 내보내기도 하고 혈액중의 칼슘을 받아드리는 일을 반복한다. 이와 같이 뼈는 신진대사를 대단히 느리게 반복하며 항상 새롭게 변하고 있다. 이 때 뼈에서 방출되는 칼슘과 뼈에 받아드리는 칼슘과

의 균형이 잘 이루어지면 별 문제없으나 중년 이후는 이 균형이 깨트려져 뼈로부터 방출되는 칼슘이 더 많으므로 뼈가 약해진다.

이 때문에 무릎관절이나 등뼈가 약해져 통증을 호소하는 중노인이 많다. 이 뼈의 노화가 더욱 진행되면 골조송증(骨粗鬆症)이란 병이 된다.

골조송증은 고령의 여성에 압도적으로 많이 볼 수 있으며 그 이유는 여성호르몬인 에스트로겐에 있다. 에스트로겐은 뼈에서 방출되는 칼슘의 억제 작용을 하여 폐경후의 중노인의 여성은 에스트로겐의 분비가 급격히 감소되므로 뼈의 칼슘감소로서 뼈의 노화현상이 빨라지기 쉽기 때문이다.

따라서 이와 같은 뼈의 노화방지와 치료에는 칼슘을 효율적으로 섭취함이 중요하다. 나는 그 한 방법으로 초란을 권장한다. 초란은 칼슘이 풍부하므로 중노인의 좋은 칼슘공급원이 된다. 초란의 효과에 관한 예를 든다.

82살의 주부K씨는 오래 전부터 무릎이 아파 걸어 다닐 수 없었다. 병원에서는 골조송증으로 무릎뼈가 많이 약해 졌다는 진단이다. 나는 K부인에게 노화방지에 효과가 있는 한방약인 팔미환(八味丸)을 권하면서 초란을 매일 먹도록 지도하였다. 그랬더니 초란을 먹은 다음날부터 무릎통증이 가뻐워지고 1개월후에는 걸어 다닐수 있을 정도로 회복되었다.

(4) 초란의 제조법

깨끗이 씻은 계란 1개를 500ml들이 병에 깨어 지지 않게 조용히 넣어둔 후 천연양조식초를 병 가득히 부어 뚜껑을 닫고 3일정도 냉장소에 둔다. 계란의 난각은 초에 녹아 흐물흐물한 상태가 되며 녹지않은 얇은 껍질은 젓가락등으로 들어 낸후 난백·난황과 초를 잘 저어 혼합한다. 이 혼합 초란에 벌꿀을 큰 숟갈1~2개 넣고 냉장고에 보관한다. 이렇게 만든 것은 대략 1주일간 분량이며 냉장고 내에 두더라도 약1주간 보존되므로 1주간 분량만 제조하도록 한다.

먹는 양은 아침 저녁에 작은 술잔에 한잔정도 초란에 쓰는 초는 천연양조의 쌀로 만든 초가 가장 좋다. - 구보·미지노라(久保道徳近畿大学

助教授)