

## 여성에게 많은 콜레스테롤 담석을 예방할 수 있다

茅茅崎 市立病院長  
野村喜重郎

### 1. 60대에는 여섯사람에 한사람꼴로 담낭에 돌이 생긴다.

담석증은 나이가 많아질수록 늘어나는 질병으로서 40대는 7%, 60대는 15%, 80대에는 실로 22%의 사람이 담낭에 돌을 갖고 있다고 한다.

담석은 2차대전후. 짧은기간까지는 빌비린이라고 하는 담즙색소가 굳어서 생기는 빌비린 결석이 태반이었으나 지금은 70~80%가 콜레스테롤결석이고 나머지 20~30%도 빌비린에 콜레스테롤이 혼합된 혼합결석이다. 1949~1953년까지는 담석인구중 60세이하는 3.3%, 60세이상은 7.5%에 불과했으나 1974~1978년 조사에서는 각각 10.4%, 21.7%로 약 3배가 늘어났는데 늘어난 대부분은 콜레스테롤 결석이 엄청나게 증가했음을 알 수 있다.

담석증에서 가장 무서운 것은 상복부(上腹部)에 참을 수 없는 진통이 오게되는데 그 위험신호는 반드시 오는 것은 아니고 오히려 약 3분의 2정도는 자각증상이 없는 병어리 돌(沈黙石)이라는 점이다. 자신이 모르고 있는 사이에 돌은 커져서 만성 담낭염, 나아가서는 담낭암으로 발전하는 경우도 있다.

담석증은 특히 여성에게 많은 질병이다. 이것은 아침의 분주함과 미용화장을 위해 아침식사를 거르는 여성이 많은 것이 원인 중의 하나이다.

### 2 콜레스테롤을 담즙에 녹여 넣는 계란의 레시친

담낭 주머니에는 간장에서 만들어진 담즙이 농축,

저장되어 있다. 담낭 속의 담즙성분은 90%가 수분이고 나머지는 담즙산, 콜레스테롤, 레시친, 빌비린 등이다.

콜레스테롤은 혈액 속에서 간장으로 운반되면 그 일부는 담즙산으로 만들어지고 나머지 일부는 콜레스테롤 그대로가 담즙 속에 배출된다. 콜레스테롤은 물에는 녹지 않지만 정상적인 상태에서는 담즙산과 레시친의 작용으로 담즙 속에 용해된다.

그러나 아침식사를 빼는 것이 습관화가 됐을 때는 어떻게 될 것인가. 소화시켜야 할 식품이 오지 않으므로 소화액인 담즙은 담낭 속에 그대로 있는 상태가 된다. 간장의 담즙산 분비량은 줄어들고 콜레스테롤의 농도가 높아진다. 그래서 점차 담즙산, 레시친, 콜레스테롤의 균형이 무너져 콜레스테롤이 석출(析出)하기 시작하게 되는 것이다.

담석을 막기 위해서는 콜레스테롤을 너무 섭취해서는 안된다는 것은 당연하지만 올바른 식생활로 담즙의 배출을 촉진시키고 담낭속을 늘 청소해 주는 것이 중요하다. 동시에 충분히 섭취해야 할 것이 계란에 많은 성분인 레시친이다.

레시친은 인지질(磷脂質)이 변형된 것으로 지방을 물에 녹이는 유화작용(乳化作用)을 하며 마요네즈, 아이스크림 등 제조에 널리 이용되고 있는 성분이다.

레시친은 대두(大豆), 잇(紅花), 깨와 같은 식물의 기름에도 함유되어 있으나 단연코 많은 것은 계란이다. 계란의 인지질 가운데는 레시친이 약 73%나 함유되어 있으며 대두는 약 20%, 잇은 약 38%에 불과하다. 더우기 계란은 대두나 잇에는 없는 담낭을 위한 중요한 작용을 갖고 있다. 계란을 먹으면 담낭은 최대한으로 수축되어 담사(胆砂 = 콜레스테롤의 모래)를 담즙과 같이 장관속에 토해내게 한다.

담석을 녹이는 레시친의 공급원으로서, 또한 담낭의 세정제(洗淨劑)로서 계란을 최소한 하루에 한 알은 먹는 것이 바람직하다. **양계**