

## 매일 계란을 섭취하고 있는 노인은 100살까지도 노망을 모른다.

도쿄도 노인 종합연구소 역학부장 / 松岐俊久

### 짠 음식을 섭취하는 식생활이 노망을 증가시켰다.

현재 일본에는 160만명 정도의 노망들은 노인이 있다고 한다. 노인성 노망을 원인별로 보면 20~30%가 알츠하이머-형, 10~20%가 여러가지 원인이 복합된 형이고 나머지 60%가 압도적으로 많은 뇌졸중형이다.

뇌의 혈관이 파열되는 뇌출혈에 의해 뇌조직이 압박받거나 뇌혈관이 막혀서 뇌경색에 의해 뇌조직을 파괴하는 일이 생기면 노망현상이 일어난다.

뇌출혈은 극적인 발작의 휴유증으로 생기는 때도 있고 뇌의 섬세한 혈관이 차례로 막혀서 다발성 뇌경색과 같이 주변에서 알지도 못하는 사이에 차차 망녕끼가 생기는 때도 있다.

어느 것이든 그 원인이 뇌졸중인 경우는 평소의 식생활을 개선하는데 따라서 노망은 상당히 또한 확실하게 막을 수 있을 것이다. 옛날 사람들의 식생활은 짜고 매운 채소 차림이나 된장국으로 밥(탄수화물)을 많이 먹는 저단백 고염식(高塩食)을 취했다. 즉 저단백으로 뇌의 혈관을 굳어지게 하고 또한 취약(脆弱)하게 하고 많은 소금성분으로 고혈압을 초래하는 식사를 했다는 것이다. 이와같은 연유가 노망끼를 조성한 것으로 생각되며 전국적으로 백살이 넘는 노인이 원기 왕성하게 살아 있는데 이들의 식생활 조사과정에서 강렬하게 느끼게 한 바가 있었다.

### 90살때부터 등산을 계속한 노인의 식생활

올해 102살 되는 어떤 노인은 90살때부터 계속 등산하고 있는데 그분의 식생활을 듣고 놀라지 않을 수 없었다. 즉 지방이 많은 고기는 때때로 먹을 뿐이고 대신 빠지 않고 먹는 것이 생선과 하루 3개의 계란이었기 때문이다.

그리고 혈청 콜레스테롤치를 측정해보니까 높지도 않고 낮지도 않은 이상적인 수치를 나타내고 있었다. 이분의 예가 극단적인 것이라 해도 일반적으로 지금의 백살노인이 60대일때에는 조잡한 식사를 했고 거의가 사망했으며 그 가운데 살아있는 백살이상의 노인들은 공통적으로 동물성 단백질을 충분하게 먹었다는 것이다.

그런데도 아직도 건강하게 살고 있다는 것은 식생활의 급격한 변화에 맞추어 계란이나 우유, 고기 등을 잘 소화시켜 취식(取食)한데 기인한다고 본다.

지금 단백질의 평균 섭취량은 하루 한 사람 당 동물성 단백질 40g 식물성 단백질 40g로 대체적으로 이상적이다.

식물성 단백질은 밥이나 콩, 두부 등이 있어 염려할 필요가 없지만 문제는 동물성 단백질의 섭취량이 나이를 먹을수록 감퇴현상이 나타나고 있다는 점이다. 부족현상이 동물성 단백질을 보충하기 위해서는 계란을 하루에 최소한 한알은 먹어야 한다는 것을 강조하고 싶다. **양지**