

건강에 도움주는 붉은 포도주의 나라 프랑스

파리에서 기차를 타고 약 6시간 정도 남쪽으로 내려가면 포도주의 고장 보르도를 비롯한 수많은 포도 농장을 만난다. 지평선 가득 강렬한 태양빛을 받으며 자리잡고 있는 드넓은 포도원을 바라보면 “신이 내린 포도주의 천국”에 온 느낌이 든다.

남프랑스 툴루즈 지방은 장수마을로 유명하다. 순환기 질환으로 인한 사망률이 다른 지방보다 월등 낮다. 이 지역 사람들의 식생활을 분석해보면 야채, 빵, 과일, 포도주를 많이 먹고 버터나 유제품은 적게 먹는다. 특이한 점은 붉은 포도주를 많이 마신다는 점이다.

툴루즈 사람들의 음식을 심근경색 색증 환자 6백명에게 먹도록 한 결과 2개월만에 심근경색 재발률이

70% 정도 감소했다고 대학 연구팀이 발표한 바 있다.

원인을 분석해보면 붉은 포도주와 동물의 내장, 신선한 생선에 동맥경화를 억제하는 영양소인 구리와 타우린 같은 물질이 다량 함유되어 있다고 한다.

반면 흰포도주나 맥주, 스킨 워스키는 관상동맥질환을 야기한다. 적당량의 붉은 포도주가 사람 몸에 좋다는 것이 이론적으로 증명된 것이다.

사람은 혈관과 함께 늙는다. 한국에서도 뇌혈관 장애를 비롯한 순환기질환으로 인한 사망률 1위로 발표된 바 있다. 순환기 질환, 특히 동맥경화증의 예방에는 생선기름, 대두유, 야채유, 콩에 함유된 리놀렌산이 꼭 필요하다.

이 중 리놀렌산은 모유에 많이 들어있다. 따라서 장수를 위해서는 리놀렌산이 많은 식물성 기름, 생선류, 적당한 붉은 포도주를 먹는 것이 좋다.

술은 사람 몸에 나쁜 것으로 알려진 대표적인 식품인데 왜 붉은 포도주가 좋다고 하는가(?) 의아심을 갖는 분이 많을 것이다.

전문가에 의하면 알코올, 특히 붉은 포도주는 혈소판의 혈관흡착을 방지하는 화학적인 역할을 한다고 설명한다. 상처가 생겼을 때 혈액응고에 중요한 역할을 하는 혈소판은 동시에 순환기질환을 유발하는 혈전의 요인이라는 양면성을 띄고 있다.

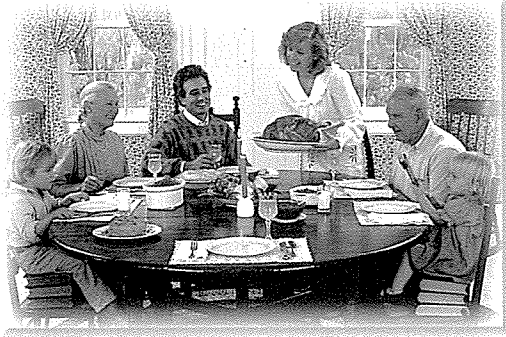
일반적으로 알코올은 식사를 하면서 적당히 마시면 오히려 순환기

▼ 장수촌은 대도시보다는 자연환경이 깨끗한 시골에 존재한다.





▲ 잘 익은 포도로 만들어진 적당량의 적 포도주는 건강에 좋은 식품이다.



▲ 화목한 가정의 식사모습.

질한 예방에 도움을 준다.

하루에 20~30cc의 알콜은 순환 기질환에 의한 사망을 크게 낮춘다.

천연 산화방지제를 함유한 붉은 포도주는 좋은 음식으로 대접받는다. 프랑스에서는 식사 때 알맞은 양의 포도주를 마시는 사람이 크게 늘고 있다. 적당한 양의 붉은 포도주는 혈전을 방지하고 순환기 질환에 의한 사망률을 낮춘다는 것이 학술적으로도 증명되었기 때문이다.

세계의 장수촌을 분석해보면 혼합한 도시가 아닌 교통편이나 문화시설이 낙후된 시골이 대부분이다.

인스턴트 식품이나 편리한 환경 속에서 사는 것보다는 열악한 환경 속에서 토속적인 음식을 먹고 사는 사람들이 오히려 장수한다.

늙어서도 일할 것이 있는 것도 중요한 장수요인이다. 문화시설이 잘 갖추어진 프랑스의 대도시보다 훨씬 시골에 속하는 남프랑스의 농촌마을이 장수촌을 이루는 것도 같은 맥락이다.

장수촌에 사는 사람들은 대체로 잘 웃고 화를 잘 내며, 비교적 단순한 삶을 즐긴다. 정신적으로도 건강



◀ 좋은 인간관계도 장수의 한 요인이다.

하다.

장수촌에서는 나이 들면 병들고, 병들면 죽는다는 것을 자연스런 자연현상으로 받아들인다. 오히려 죽음을 두려워하여 갖가지 좋다는 약이나 음식을 사먹는 사람이 빨리 죽는다. 조바심을 갖고 실면 건강을 더 해친다고 한다.

장수촌에서는 게으른 사람이 드물다. 약 같은 것도 가끔적이면 안 먹는다. 120세가 먹는 노인도 젊은 사람 못지 않게 일한다.

전문가에 의하면 사람은 육체적인 활동을 해야 건강을 잘 유지할 수 있다고 한다.

정신적 긴장도 운동으로 해소시킬 수 있다. 적당량의 유산소 운동은 노화를 지연시키고 건강에 활력을 불어넣는다는 것은 동서양 모두의 영원한 진리이다. 77

◀ 신선한 야채와 한 잔의 붉은 포도주는 전형적인 장수 음식이다

글·사진 허용선
(여행 칼럼니스트)