

개판이었던 여름

우리가 흔히 쓰는 말 가운데 “개 같은”이라는 말은 아무리 생각해도 잘 못 쓰여지고 있는 것 같다. 개처럼 귀엽고 충성스러운 동물의 이름을 빌어 치사하고 더러운 일에 “개 같은”이라는 표현은 개에게 정말 미안한 일이다. 이른 저녁 영리한 개를 소개한 텔레비전 프로그램을 보고 개를 함부로 대해서는 안될 것 같은 생각을 했다. 텔레비전 프로그램에서 소개한 개는 어미 잃은 고양이에게 젓을 먹고 맛있는 음식을 보면 먹었다가 다시 토해서 새끼 고양이와 자신의 강아지에게 먹였다. 이 개는 무척 말랐고 모습이 흉하게 생겨서 이름이 “귀신”이었지만 새끼 고양이와 자신의 강아지를 가리지 않고 정성껏 돌봤다. 개를 키우는 주인은 이 개를 보면 자신의 어머니가 생각난다고 말했다. 사람도 사람 나름이듯이 개도 개 나름이겠지만 이 장면을 보자 개에 대해서 다시 생각하지 않을 수 없고 이런 개를 식도락으로 먹어야 하는 우리나라 음식 문화를 정말 다시 생각하게 되었다.

올 여름에도 어김없이 곳곳에서 개판이 벌어졌다. 우리나라 사람들은 한 해 일 백만 마리의 개를 고기로 먹어치운다고 한다. 고기를 먹기 힘들었던 시절부터 내려온 문화이니까 크게 탓할 바는 아니지만 잘 먹고 사는 요즘에도 개고기를 먹어야 하는 지는 생각해 볼 문제이고 더구나 우리나라 사람들의 개고기에 대한 믿음에 대해서는 고개가 가우뚱해진다. 어떤 사람은 땀을 많이 흘리기 때문에 개고기를 먹어야 한다고 생각하고 어떤 사람은 정력이 떨어져서 개고기를 많이 먹

어야 한다고 생각한다. 우리 곁에 이러한 사람들이 많으므로 산에 야생 동물의 씨가 마르게 된다. 남의 나라에서 곰 발바닥 요리를 찾다 망신을 당하는 사람도 생긴다. 정말로 몸을 생각해서 음식을 먹는다면 과일이나 야채를 고르면 된다.

하루에 다섯 번

색스의 횡수로 생각하고 미리 겁먹을 필요는 없다. 미국 보건 당국의 구호인데 하루에 다섯 번 과일이나 야채를 먹자는 말이다. 많이 먹을수록 좋지만 현실적으로 어렵기 때문에 하루에 다섯 번이라도 과일을 먹자는 얘기이다. 현재 미국 사람들의 야채 섭취 수준은 권장량의 절반 정도라고 한다. 야채에는 비타민이나 철분과 같이 우리가 알고 있는 성분도 있지만 파이토케미칼(Phytochemical)이라는 만성 질환이나 암을 예방해 주는 성분도 들어있다. 식물에만 들어있는 섬유소도 성인병을 예방하는 기능이 있다.

섬유소가 좋은 이유

섬유소란 야채에만 들어있는, 소화가 되지 않는 탄수화물이다. 섬유소는 물에 녹는 것과 물에 녹지 않는 것 두 가지가 있다. 곡식에는 물에 녹지 않는 섬유소가 많다. 어떤 과일에는 물에 녹는 섬유소가 많지만 대개 야채에는 두 가지 종류가 같이 들어있다. 물에 녹지 않는 섬유소는 사람 몸에서 장의 운동을 활발하게 한다. 장의 운동량이 늘어난다면 대변이 장에서 머무는 시간이 짧아져 대장의 벽은 대변에 있을 수 있는 발암 물질과 접

축하는 시간이 줄어들어 대장암이 생길 기회가 줄어든다. 미국의 예를 들 수밖에 없지만 미국 국민이 하루에 서너 번 섬유소가 풍부한 야채를 먹으면 현재의 대장암의 발생 빈도가 1/3으로 줄어들 수 있다고 한다. 미국의 보건 당국이 권하는 양은 하루에 20~30g인데, 채식을 주로 하는 사람은 하루에 25~50g을 섭취하지만 미국 국민은 약 12g을 섭취한다고 한다. 녹는 섬유소는 피 속의 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 이러한 결과물을 일으키는 과정은 명확하게 밝혀져 있지 않지만 녹는 섬유소가 장 속에서 담즙산과 결합하기 때문인 것으로 보인다. 담즙산은 일부가 콜레스테롤로 이루어져 있는데 담즙산과 섬유소가 결합하면 콜레스테롤이 사용되기 때문에 콜레스테롤 수치가 낮아질 거라고 여겨진다.



산화 작용을 막는 매체 (The antioxidant advantage)

우리 몸의 기본 단위는 세포이고 세포의 핵심은 DNA인데 이 DNA가 손상되면 세포의 기능은 없어지게 된다. DNA는 산화 과정에서 파괴된다. 우리 몸의 정상 대사 과정에서나 우리 몸이 독소에 노출되었을 때 자유 기(Free Radicals)가 나타난다. 가장 흔한 자유 기는 O₂인데 이는 안정된 상태인 O₂가 되기 위해 전자를 주위에 버리려고 한다. 이 과정에서 전자를 받는 세포는 손상을 입어 고유의 기능을 수행하기 어려워진다. 암이나 심장 질환 또는 노화 현상도 이렇게 진행된다고 한다. 이러한 산화 과정을 막아 준다고 알려진 물질이 비타민 C, E, A이다. 비타민 C, E, A는 채소에 많이 있다. 결국 채소를 섭취하면 암을 예방할 수 있고 노화 현상도 어느 정도 늦출 수 있다.

1)심장 질환에 대한 효과

동맥경화증은 콜레스테롤 수치가 높은 때 일어나는데 콜레스테롤이 혈전(기름찌꺼기)을 형성하기 위해서는 산화 작용이 필요하다. 비타민 E나 C는 이러한 산화 작용을 막아 준다고 한다.

2)감기를 예방한다

충분한 양의 비타민 C는 감기의 증상을 약 1/4로 줄여준다. 감기 바이러스에 노출되면 우리 몸의 피세포의 하나인 뉴트로필이 산화 물질을 분비한다. 이러한 물질은 우리 몸을 아프게 하고 감기 증상을 일으킨다. 비타민 C는 이러한 과정을 차단하는 역할을 하는 것으로 알려졌다.

3)암을 예방한다

베이컨과 같은 음식을 먹게 되면 발암성이 있는 나이트로스아민을 함유한 성분이 생겨나는데 비타민 C나 E는 이러한 성분을 지닌 물질의 형성을 막아 준다고 한다.

파이토케미칼에 대해서

1)카로티노이드

카로티노이드는 과일이나 야채에 들어 있는 색소이다. 굴이나 당근을 많이 먹으면 손바닥이 노랗게 되는데 이는 카로티노이드 때문이다. 토마토에 있는 카로티노이드인 라이코펜은 대장암과 방광암의 발생을 억제한다. 당근이나 시금치에 있는 카로티노이드는 폐암의 발병률을 줄여 준다. 케일, 양배추, 브로콜리 등은 대장암을 예방하는 효과를 가지고 있다. 여러 야채의 카로티노이드가 합쳐지면 암의 예방에 효과가 더욱 뛰어나게 된다.

2)플라보노이드

프랑스 사람들은 먹는 것을 즐긴다고 알려졌다.

이들은 남보다 많은 양의 술과 많은 양의 음식을 즐긴다. 물론 지방질의 섭취도 많다. 하지만 프랑스 사람들의 심장 질환의 발생률은 서구의 다른 나라 사람 보다 낮다. 영양학자들은 이러한 현상을 프렌치 패러독스라고 한다. 이는 프랑스 사람들이 마시는 붉은 포도주에 플라보노이드가 함유되어 있기 때문인 것으로 보인다.

3) 아이소플라본


일본 여성들은 다른 나라 사람에 비해 콜레스테롤 수치가 낮고 골다공증 증상이 적으며 갱년기 증상도 별로 느끼지 않는다고 한다. 일본 사람들이 즐겨 먹는 푸른 콩에 아이소플라본이 많이 들어있다. 아이소플라본은 여성 호르몬인 에스트로겐의 효과를 나타낸다. 아이소플라본은 유방암을 예방하는 기능을 가지고 있다.

철분과 칼슘도 듬뿍

야채에는 철분이 많이 있다. 고기에 있는 철분을 헴 아이언(heme iron)이라 하고, 야채에 있는

철분을 논헴 아이언(nonheme iron)이라고 하는데 야채에 있는 철분이 더욱 안전하고 유용하게 쓰인다. 야채에는 칼슘이 많이 있기 때문에 우유 제품을 싫어하는 사람은 야채를 통해서 칼슘을 섭취할 수 있다.

종합 비타민으로 해결하면 안될까

종합 비타민에는 많은 비타민과 미네랄이 들어 있지만 이것이 자연 상태의 비타민처럼 안전하게 흡수된다는 보장은 없다. 야채에는 여러 종류의 비타민과 미네랄, 그리고 파이토케미칼이 조화를 이루며 작용하므로 자연 상태의 야채를 먹는 것이 사람이 만든 종합 비타민을 먹는 것 보다는 우리 몸에 이롭다. 



노만택
만택정형외과 원장

최소한의 칼로리로 균형있는 식사

이 맛이 좋아지는 가을이다. 우리 당뇨인은 항상 조심해야 하지만 특히 가을을 조심해야 할 것이다. 당뇨병 식사요법이라고 해서 무조건 당질을 제한하는 맛없는 병인식(病人食)이 아니다. 생활하는데 필요한 칼로리 범위 내에서 단백질, 지방, 당질과 비타민, 미네랄 등을 고루 섭취하는 것이 당뇨식이다.

당뇨병은 인슐린의 부족에서 오는 병으로 현 단계에서는 부족한 인슐린의 분비 능력에 맞는 범위의 식사를 하여야 한다.

당뇨병식은 합병증만 아니라면 절대 먹어서 안되는 식품은 없다. 그러나 바람직하지 않은 식품은 가끔적

피하고 균형있게 섭취해야 한다. 예를 들면, 알콜류, 가당이 많이 함유된 음식, 청량음료, 강장제등이다.

식사의 총에너지는 성별, 연령, 영양상태, 노동량을 감안하여 표준체중 1kg당의 에너지를 정한 다음 계산한다. 보통 노동하는 성인의 경우 표준체중 1kg당 30kcal 정도면 되는데, 총에너지는 너무 많아도, 또 너무 부족해도 안되므로 경과를 보면서 적절하게 조절한다. 당뇨병을 악화시키지 않고 양호한 상태로 유지하려면 균형있는 식사와 적절한 운동으로 표준체중을 유지하도록 해야 한다. 따라서 당뇨병 환자는 표준체중을 기준으로 섭취 에너지를 결정하는 것이 바람직하다. 