두뇌건강

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수

우리는 누구나 장수(長壽)를 꿈꾼다. 그러나 좀더 정확히 말하자면, 단지 '오래 사는 것' 보다 더 중요한 것은 '건강하게 오래 사는 것'. 최근 우리 사회는 평균수명이 기하급수적으로 증가하면서 급속한 노령화문제가 심각한 이슈로 떠오르고 있다. 장수는 개인에게는 축복이지만 사회에는 멍에라는 말이 나올 정도이다. 노년의 건강을 위협하는 여러 가지 요소 중 치매는 삶의 질 저하에 가장 큰 원인으로 작용한다.

치매에 걸리지 않으려면 식생활 관리가 중요하다. 신체의 건강에 음식이 중요하듯, 두뇌 발달과 건강에도 음식의 섭취는 매우 중요하기 때문이다. 식품 중에는 우리 뇌의 신경전달물질을 합성하거나 전달능력을 조절하는 여러 가지 물질이 들어있다. 과연 어떻게 먹으면 치매에 걸리지 않을까?

우리 뇌는 에너지원으로 포도당을 사용하기 때문에 항상 정상적인 혈당 유지로 지속적인 에너지를 공급하는 것이 좋다. 연료가 어느 때는 넘치고 또 어느 때는 고갈된다면 기계가 제대로 작동하기 힘든 것과 마찬가지로 뇌도 혈당이 너무 높거나 낮으면 정상적으로 돌아갈 수 없다. 혈당을 일정하게 유지하기 위해서는 폭식 · 과식하지 않는 것이 기본이다. 시험 전날 한 시간 더 공부하는 것 보다 제대로 된 아침식사가 시험성적을 올린다는 실험 결과도 있다. 뿐만 아니라 이렇게 규칙적으로 식사하는 습관은 당뇨의 예방에도 도움이 된다.

뇌 세포의 구성 성분 중 특히 지방은 매우 중요한 물질인데, 이것은 신경전달물질의 생성과 분비를 조절할 수 있다. 따라서 적절한 지방의 섭취로 뇌 세포를 건강하게 만들면 그만큼 뇌 기능이 좋아질 수 있다는 얘기이다. 물론 반대의 경우라면 뇌 기능이 저하된다. 그렇다면 어떤 지방이 뇌에 좋고 어떤 지방이 뇌에 나쁜 걸까?

뇌 기능을 저하시키고, 뇌의 노화를 촉진시키는 '나쁜' 기름은 동물성 포화지방이나 경화된 식물성기름, 오메가-6 지방산이 많은 식물성 기름 등이다. 동물성 포화지방이란 쇠기름, 돼지기름, 버터같이 동물에서 얻어진 기

름을 말한다. 아이들이 즐겨먹는 패스트푸드의 포화지방산은 뇌 세포막을 딱딱하게 만들어 신경전달물질의 통과를 어렵게 만들고, 기억력 감퇴를 초래할 수 있다. 경화된 식물성 기름은 마가린이나 쇼트닝 같은 가공된 기름을 말한다. 원래는 실온에서 액체상태인 기름을 고체상태로 만들었기 때문에 경화유(硬化油)라 부른다. 포테토칩 등 스낵류를 만들 때 사용한다.

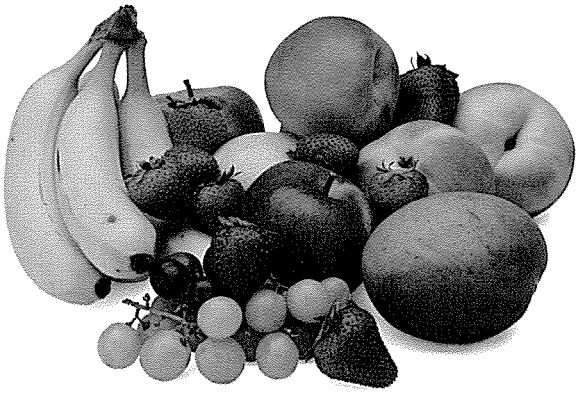
오메가-6 지방산이 많은 식물성기름은 옥수수기름, 콩기름 등 우리가 일반적으로 많이 사용하는 식용유를 말한다. 이들 기름은 동물성기름에 비해서 혈중 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있기 때문에 한 동안은 건강에 좋은 기름으로 생각되어졌는데, 최근에는 동물성기름 못지 않게 건강에 나쁜 영향을 주는 것으로 밝혀지고 있다.

반대로 뇌 기능을 향상시키고 뇌의 노화를 지연시키는 가장 '좋은' 기름은 DHA, EPA가 많이 들어있는 생선기름이다. 특히 고등어, 꽁치, 청어, 참치 등 등푸른 생선류에 많이 들어있다. 그런데 생선기름의 문제는 조리용 기름으로 사용할 수 없으며, 아무리 건강에 좋다고 해도 생선기름으로 튀김을 하거나 볶음요리를 하면 누가 먹겠는가? 그런데 하늘이 무너져도 솟아날 구멍이 있다고, 다행히 해결책이 있다. 올리브 기름이나 유채 기름, 아마인유, 견과류의 기름 등은 두뇌기능을 촉진하고 노화를 억제하는 좋은 기름에 속하고 게다가 조리용 기름으로도 적합하다.

최근 웰빙 열풍으로 올리브 기름의 소비량이 급증하고 있는데, 사용 시 주의사항이 있다. 샐러드용 올리브 기름은 정제하지 않은 압착유를 사용하는 것이 좋지만, 가열하는 요리에 사용할 때는 반드시 정제된 올리브 기름을 사용해야 한다. 샐러드용 압착유를 사용하면 가열 시 매운 연기가 나면서 기름이 분해된다.

두뇌 건강에서 또 하나 빼놓을 수 없는 것은 항산화식품이다. 우리 몸에서는 끊임없이 산화작용이 일어나고 지나친 산화작용으로 인해 생성된 독성 물질들이 세포를 공격하면 결국 세포가 죽게 된다. 따라서 뇌세포 보호를 위해서는 항산화제가 필요하다. 그러면 어떤 식품들이 항산화식품일까?

한마디로 대부분의 야채와 과일이 항산화식품이라고 보면 크게 틀리지 않는다. 물론 그 종류에 따라서 항산화 능력에 차이가 있기는 하지만….



항산화 능력이 가장 좋은 식품으로는 말린 과일류가 꼽힌다. 말린 자두, 건포도 등의 항산화 능력은 매우 탁월하다. 이처럼 말린 과일류의 항산화 능력이 뛰어난 이유는 수분이 증발하여 항산화 성분이 농축된 상태이기 때문이다.

흔히 먹는 몇 가지 과일류의 항산화 능력을 비교해 보면 딸기, 오렌지, 적포도, 청포도, 바나나, 사과, 배, 수박의 순서로 나타난다. 수박에 비해 딸기는 무려 15배의 항산화 능력을 갖고 있다. 주스 중에서는 포도 주스가 가장 좋고, 사과 주스는 효과가 약한 편이다.

야채류의 경우는 케일, 시금치, 브로콜리, 양배추, 양상추, 오이 등의 순서로 항산화 능력이 강하다. 약간의 예외가 있기는 하지만, 대체로 색이 짙은 야채류에 항산화 능력이 더 크다고 보면 무리가 없다.

흥미로운 것은 항산화 작용을 갖는 것으로 알려진 비타민을 '약'으로 먹이는 것 보다 항산화 작용을 갖는 '식품'을 먹었을 때 뇌의 노화를 더 효과적으로 지연시킬 수 있었다. 비타민 C, 비타민 E, 카로틴 등의 몇몇 비타민은 항산화제로 알려진 비타민이지만 그것들을 약으로 먹었을 때 식품으로 먹은 것보다 효과가 적었다. 이는 식품 중에 영양소 이외에도 각종 항산화 성분들이 들어있기 때문이다. 예를 들어 녹차나 초콜릿의 폴리페놀은 영양소는 아니지만 강력한 항산화제로 뇌 세포를 파괴하는 유리기를 확실하게 잡아준다.

인간의 수명이 앞으로는 150세까지도 늘어날 전망이라고 한다. 편안한 노후를 위해 연금을 마련하듯, 이제부터는 행복한 노후를 위해 두뇌 건강에도 투자하자. 멀지 않은 곳, 식탁에 치매 예방의 길이 있다.