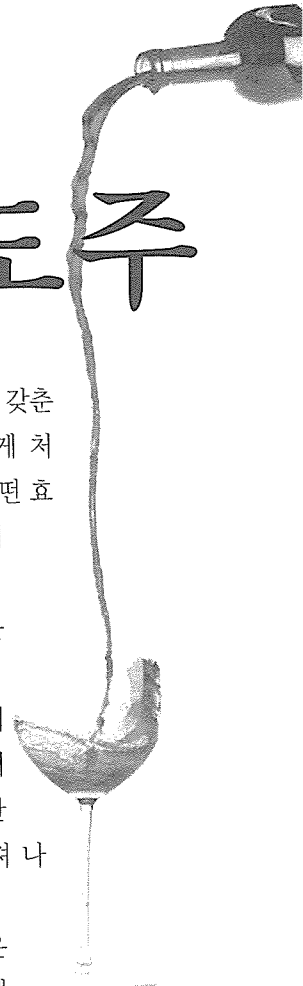


심장을 튼튼하게 하는 프렌치 패러독스 적포도주



기름진 식사를 많이 하면 동맥경화를 유발해 심장병이 잘 생긴다는 것은 누구나 알고 있는 의학상실이다.

그러나 프랑스에서는 이같은 상식이 통용되지 않는다. 고 칼로리, 고지방 식사를 즐기는 프랑스인은 미국인에 비해 심장병 사망률이 3/1 수준으로 현저히 낮기 때문이다.

학자들이 분석한 결과, 그 이유는 적포도주에 있다.

프랑스인은 적포도주를 세계에서 가장 많이 마신다. 이것이 바로 의학계가 주목하는 적포도주를 둘러싼 프렌치 패러독스(French paradox, 프랑스의 역설)이다.

2002년 미국의 시사 주간지 《타임》은 커버 스토리로 몸에 좋은 10가지 식품을 선정해 발표했다.

마늘과 토마토, 녹차 등은 물론, 견과류, 귀리, 브로콜리, 연어, 머루(블루베리), 시금치가 포함되었다.

그리고 마지막 하나가 바로 적포도주였다.

왜 하필 술이 건강식품으로 선정되었을까. 의아해하는 사람들이 많았지만 적포도주의 효능에 익숙한 전문가들에게는 매우 당연한 선택이었다.

2003년 6월부터 미국 정부는 미국 산 적포도주의 라벨에 '적당한 양의 술을 마시면 건강에 좋다.'라는 문구를 삽입하는 것을 허용했다.

급기야 2004년 영국의 한 병원은 심장병으로 입원한 환자에게 의사가 하루 두 잔의 적포도주를 처방하기에 이르렀다.

적포도주가 식품이 아닌 효능을 갖춘 하나의 약물로 격상되어 환자들에게 처방된 것이다. 적포도주에는 과연 어떤 효능이 있으며 어떻게 마셔야 좋은지 알아보자.

적포도주는 건강에 어떤 도움을 주는가.

프랑스의 포도수확은 10월에 이루어진다. 루삭 마을의 노인들이 이 무렵이면 나뭇가지의 잎을 제거한다. 포도주 영양성분이 잎으로 빠져 나가는 것을 방지하기 위해서이다.

루삭 마을 사람들의 건강비결은 식사에서 빠지지 않는 적포도주에 담겨 있다. 이들은 한 끼도 빼놓지 않고 늘 식사 전에 따뜻하게 데운 포도주를 접시에 담아 마신다.

이들은 겨울철이면 따뜻하게 데운 포도주가 몸에 열을 넘으로써 적절한 활력을 주고 감기를 예방한다고 믿는다.

이 독특한 방법은 프랑스인들의 오래된 식습관이기도 하다. 그들의 식단에서는 고기도 빠지지 않는다.

감자튀김, 양고기, 치즈 등 포도주를 제외하고는 전형적인 고지방식이다.

이들은 중간에 평균 두 잔 이상의 적포도주를 마신다. 영국도 베이컨 등 고지방 식사를 즐긴다.

가정의학 전문의인 여에스터 박사의 분석결과 평균적인 프랑스 루삭 마을 사람들의 식단 한 끼는 1,100 kcal였다. 열량 측면에서는 프랑스가 조금 높았다.

그러나 영국인의 심장병 사망률이 프랑스인의 사망률보다 훨씬 높다.

미국 하버드대학교는 미국인을 위한 식사지침서에서 지중해식 식사를 소개하면서 하루 한 장의 포도주가 몸에 좋다고 권하였다.

적포도주 열풍을 학문적으로 뒷받침한 것은 1992년 영국의 의학잡지《랜싯》에 발표한 프랑스의 세르쥐르노 교수의 논문이다.

르노 교수는 이 논문에서 프랑스인의 심장병 발병률이 낮은 이유는 운동이나 금연 등 다른 생활습관 때문이 아니라, 다른 나라보다 포도주를 많이 마시기 때문이라고 결론지었다.

그는 하루 2~3잔의 적포도주는 심장병 사망률을 40%이상 줄인다고 밝혔다.

①오직 적포도주만 심장병 예방효과가 있다.

포도주스, 백포도주는 심장병 예방효과를 기대하기 어렵다.

영국 런던의과대학 윌리엄 하비연구소의 로저 코더 박사는 영국 동부는 심장병이 높는데 이 지역은 적포도주를 마시지 않는 지역이라고 밝혔다.

또 적포도주 23가지, 백포도주 4가지, 포도주스로 시험한 결과, 적포도주가 동맥경화 원인물질을 가장 효과적으로 억제한다는 것이 밝혀졌다.

젓소의 혈관 내피세포를 비양해 각각의 성분을 바로 주입한 결과, 적포도주가 동맥경화를 억제하는 현상을 찾아낸 것이다.

그는 적포도주가 혈관을 수축시키고 혈관의 내피를 두껍게 만들어 동맥경화를 일으키는 원인물질인 엔도텔린(ET-1)의 생성을 억제하는 효과가 있다고 주장했다. 즉 동맥경화 발생 자체를 억제한다는 뜻이다.

특히 적포도주의 수많은 폴리페놀 성분 중 프로시아아토닌이란 폴리페놀이 동맥경화를 예방하는 데 결정적 역할을 한다고 주장했다.

이 성분은 원래 포도껍질에 많은 성분이지만, 알코올을 통해 흡수가 배가되면서 동맥경화를 예방하게 된다.

우리가 술의 형태로 섭취할 때 비로소 심장병 예방효과를 지닌다는 뜻이다. 이것이 포도주스로는 심장병 예방효과를 거의 볼 수 있다는 이유가 되기도 한다.

프로시아아토닌 같은 폴리페놀은 알코올에 용해되어 있을 때 우리 몸에서 최대의 효과를 발휘할 수 있기 때문이다.

술에 들어있는 에틸알코올은 그 자체로 적정량을 마실 경우 혈관을 맑고 깨끗하게 하는 효과가 있다. 적포도주는 여기에 특유의 폴리페놀까지 관여하므로 동맥경화 예방효과가 배가된다는 것이다.

백포도주는 제조과정에서 포도의 껍질과 씨를 제거하기 때문에 폴리페놀이 적어 심장병 예방효과가 적다. 폴리페놀은 껍질과 씨에 다량함유 되어 있기 때문이다.

따라서 포도를 통째로 넣어 발효시킨 적포도주에 폴리페놀이 월등히 많이 함유되어 있다.

폴리페놀은 포도껍질에 23~35%, 과육에 2~5%, 씨에 65~70%가 들어 있다.

희한한 것은 오늘날 인간은 폴리페놀이 가장 적게 든 과육만 골라먹고 껍질과 씨는 버린다는 것이다.

비단 적포도주가 아니더라도 건강을 위해 포도는 씨나 껍질까지 먹는 것이 좋겠다.

강원대 혈관연구센터에서도 적포도주가 나쁜 콜레스테롤인 LDL을 얼마나 줄일 수 있는지 실험했다.

동물실험 결과 동맥경화를 유발하는 LDL이 현저하게 감소한 것을 확인했다. 폴리페놀 중 레스베라트롤(resberatrol)이라는 성분이 결정적인 구실을 했다.

레스베라트롤이 좋은 콜레스테롤인 HDL 수치는 높

이고 나쁜 콜레스테롤인 LDL은 줄인 것이다.

적포도주의 효과는 심장병 예방에만 머무르는 것이 아니다. 프랑스 보르도대학 오르고 고조 교수는 15년간 3,800명을 추적 검사한 결과 적포도주가 치매인 알츠하이머병을 예방한다는 사실을 밝혀냈다.

적포도주 속에 많이 든 레스베라트롤이나 프로사이아토닌 같은 폴리페놀 성분이 항산화 작용으로 뇌혈관을 보호하고 뇌신경세포의 노화와 손상을 억제함으로써 치매 예방에 도움을 준다는 설명이다.

①적포도주는 얼마나 마셔야 좋은가

프랑스인은 평균 와인 잔으로 하루 3잔을 마신다.

한국인은 3잔정도 마시면 혈압과 맥박이 모두 증가한다. 반면 미국인은 이 정도 주량으로는 별 변화가 없다. 한잔을 100ml로 보면 한국인은 알코올 분해효소와 체격조건을 고려할 때 외국인의 3/2 정도가 적절하다. 적포도주는 식사와 함께 소량씩 마시는 것이 좋다.

즉 일주일에 한번 꼴로, 한번에 많이 마시는 것보다 적정량을 매일 조금씩 마시도록 한다.

②적포도주는 무조건 좋은가

아니다. 적포도주에 대한 맹목적 과신은 곤란하다.

적포도주 연구의 대가인 프랑스의 세르쥬 르노 교수는 “적포도주는 심장병으로 인한 사망률을 30% 낮춘다. 그러나 금연과 규칙적 운동, 채식위주 식사습관 등 건강한 생활은 심장병을 70~80% 감소시킨다.”고 강조했다. 즉 심장병 예방을 위해서는 건강한 식생활이 적포도주 섭취보다 더 효과적이란 뜻이다.

따라서 적포도주를 마시니까 흡연해도 되고 기름진 음식을 많이 먹어도 된다고 오해해서는 곤란하다.

또한 적포도주 역시 10%를 웃도는 알코올 도수를 보인다. 소주의 절반에 해당되는 도수이지만 맥주보다는 두 배 가량 독한 술이다. 적포도주 역시 과음하면 알코올로 인한 피해가 나타난다.

서구인들을 대상으로 조사해 보면 우리나라처럼 폭음 형 음주패턴이 아니라 적포도주 같은 술을 자주 마시는 홀짝 형 음주패턴에서 알코올 중독이 많이 생기는 것으로 알려져 있다.

식사과 함께 가 아닌 수면 시에 적포도주를 마시는 습관은 좋지 않다. 자칫 불면증을 유도할 수 있기 때문이다. 술은 잠드는 것을 돕지만 수면의 질은 떨어뜨려 결국 숙면을 방해하고, 궁극적으로 술이 없으면 잠들지 못하는 불면증을 유발한다.

숙취도 조심해야 한다. 대개 보드카나 진 등 증류주 일수록 숙취가 적다. 적포주는 대표적 발효주인데다가 제조과정에서 불순물이 섞일 수 있어 과음할 경우 두통 등 숙취를 종종 유발한다.

