

암 예방의 식이요법

이상재 · 중앙대학교 부속 용산병원 혈액종양내과 주임교수



암 발생의 위험인자는 대부분 개인의 생활습관과 밀접한 관련이 있어 이러한 위험인자에 대한 폭로를 방지함으로써 암 발생을 근본적으로 억제 하려는 것이 1차 암 예방의 목적이다. 위의 위험인자를 크게 나누어 보면 담배, 무연담배, 태양광선, 알코올, 에스트로겐, 전리방사선, 직업성 폭로, 식이습관 등이 있다.

암 예방에는 1차 예방과 2차 예방이 있다. 1차 예방은 암 발생 자체를 방지하는 것이고, 2차 예방은 이미 발생되기 시작한 암을 조기에 발견하여 적기에 치료함을 목적으로 한다.

즉 1차 예방의 대책은 발암환경의 방지와 개개인의 건강행태 개선에 초점을 맞추고 있으며, 2차 예방의 대책은 경고 증상의 홍보와 각 암 조기진단법 개발에 있다. 혈액암을 제외한 고형암은 보통 몸에서 발생된 후 15년 이상이 경과하여야 조기진단이 가능하다.

현재 모든 고형암은 조기진단 되어 적기에 치료하

면 재발 없이 평생을 편히 살 수 있다. 가장 좋은 예는 조기위암의 치료성적으로, 적절히 치료받은 조기 위암 환자 100명 중 95명은 평생 동안 재발이 없다.

1992년 '대한암협회'에서 제정 발표한 암 예방 14개 권장사항은 다음과 같다.

1. 편식하지 말고 영양분을 골고루 균형 있게 섭취한다.
2. 황녹색 야채와 과일 및 곡물 등 섬유질을 많이 섭취한다.
3. 우유와 된장의 섭취를 권장한다.
4. 비타민 A, C, E를 적당량 섭취한다.
5. 이상적인 체중을 유지하기 위하여 과식하지 말고 지방분을 적게 먹는다.
6. 너무 짜고 매운 음식과 너무 뜨거운 음식은 피한다.
7. 불에 직접 태우거나 훈제한 생선이나 고기는 피한다.
8. 곰팡이가 생기거나 부패한 음식은 피한다.
9. 술은 과음하지 않고 자주 마시지 않는다.
10. 담배는 금한다.
11. 태양광선, 특히 자외선에 과다히 노출되지 않는다.
12. 땀이 날 정도의 적당한 운동을 하되 과로는 피한다.
13. 스트레스를 피하고 기쁜 마음으로 생활한다.
14. 목욕이나 샤워를 자주하여 몸을 청결하게 유지한다.

이 중 식이요법에 관련된 권장사항이 14개 중 8개에 이른다. 이것은 식이습관과 암 발생 연관이 높음을 말하고 있으며, 우리의 잘못된 식이습관을 과감히 버리고 고치는 것이 암 예방에 가장 중요한 첫 걸음이라고 생각한다.

최근 영국 옥스퍼드대학에 있는 분들이 2004년 2월에 그동안 발표된 식이요법과 암에 대해서 연구한 논문들을 모아서 그 결과를 정리하여 발표하였다. 이에 따르면 과체중 또는 비만은 식도암, 대장암, 폐경후 유방암, 자궁내막암 그리고 신장암의 발생을 증가시키므로 체중을 신체비만계수 $18.5 \sim 25 \text{kg/cm}^2$ 로 유지하며 특히 성인 시 체중증가를 피해야 된다고 하였다. 알코올은 구강암, 인두암, 식도암 그리고 간암의 원인이 되므로 하루에 먹는 양은 적어야 된다고 하였다. 소금에 절인 생선은 비인두암의 발생을 증가시키므로 섭취를 알맞게 하여야 되며 특히 유년시절에 더욱 그렇다.

소금에 절여 보관된 음식물과 짠 음식물은 위암의 발생을 증가시키므로 알맞게 섭취해야 하고, 뜨거운 물과 음식물은 구강암, 인두암 그리고 식도암 발생을 증가시킬 확률이 높으므로 끓을 때는 먹지 않는다. 과일들과 야채는 구강암, 식도암, 위암 그리고 대장암의 발생을 줄일 수 있으므로 하루에 적어도 400g 이상 먹어야 하고, 육체적 운동은 에너지 소비



의 주축이며 대장암의 발생을 줄이므로 육체적 운동을 규칙적으로 할 것을 권유하였다.

위에 말한 과체중 또는 비만의 위험성은 음식물 지방의 과다섭취와 일치한다. 불에 태운 생선이나 고기에는 장내 세균들을 돌연변이 유발성 물질이 생기기 때문에 섭취하지 말라고 한다.

이상 말한 바와 같이 쉽게 설명이 안 되는 것들이 암 발생과 식이요법에 있다. 예로 섬유질을 다량 섭취하면 대장암 발생을 줄일 것으로 생각하나 섬유질 종류에 따라 다르게 나타나며, 음식물의 다량 섬유질이 다른 영양소 흡수를 방해하고 인체에 중요한 미네랄을 내보낼 수 있다. 또한 최근 유전적으로 변형된 음식물들이 어떻게 작용할 지는 아직 모르는 것이 많다.

결론적으로 말하면, 현재 밝혀진 식이습관 중 암 발생의 위험인자는 과감히 버려야 한다. 특히 이러한 나쁜 식이습관을 우리 후대가 유년시절부터 버리고 고쳐야 한다. 그 이유는 앞서 밝히듯 고형암 발생은 15년 이상이 소요되기 때문이다. ☺