

# 암의 식이요법

박건영

부산대학교 식품영양학과

최근 대한암예방학회는 표 1과 같이 암을 이기는 음식 54가지를 추천하였다. 주식으로는 현미콩밥을 중심으로 잡곡을 권장하며 채소, 과일, 버섯, 홍삼 등의 54가지를 암 예방 음식으로 소개하였다.

표 1. 암을 이기는 한국인의 음식

(1)현미콩밥 (2)잡곡 (3)미강 (4)율무 (5)고구마 (6)콩 (7)작두콩 (8)청국장 (9)된장 (10)등 푸른 생선 (11)새우젓 (12)녹황색채소 (13)케일 (14)브로콜리 (15)새싹채소 (16)배추와 콜리플라워 (17)양배추 (18)김치 (19)신선초 (20)시금치 (21)미나리 (22)곰취 (23)가지 (24)도라지 (25)당근 (26)고추 (27)마늘 (28)생강 (29)양파 (30)호박 (31)부추 (32)쑥 (33)버섯 (34)차가버섯 (35)토마토 (36)알로에 (37)다시마 (38)미역 (39)김 (40)포도 (41)배 (42)딸기류 (43)머루 (44)요구르트 (45)유산균 (46)들깨 (47)아마 씨 (48)올리브 오일 (49)인삼 (50)홍삼 (51)감초 (52)녹차 (53)커큐민(카레) (54)셀레늄



표 2는 우리나라에서 많이 발생하는 5대 암의 원인과 암 예방 음식을 소개하고 있다.

표 2. 한국인의 주요 5대 암의 원인과 영양요법

주요암	원인	영양요법
폐암	담배, 오염된 공기, 밀폐 공간	녹황색 채소(케일), 포도, 콩, 콩식품, 녹차, 통곡류(현미, 잡곡, 쌀겨), 고구마
위암	소금, Helicobacter, 만성 위염	신선한 채소, 과일, 된장국, 통곡류, 돌미나리, 양배추, 마늘
간암	간염 바이러스, 간경화, 만성 간염	채소즙, 쑥, 버섯(영지버섯), 통곡류
대장암	동물성 지방, 변비, 붉은 육류, 비만, 2차 담즙산	식이섬유소(십자화와 채소), 김치(유산균), 요구르트, 해조류, 생선, 들깨, 녹차, 셀레늄(Se)
유방암	여성 호르몬(Estrogen), 음주, 동물성 지방, 비만	식이섬유소, 해조류, 생선, 콩, 청국장, 된장, 아마 씨, 석류, 양파, 사과(Pectin), 당근

## 폐암

최근 우리나라는 폐암의 발생률이 그 어느 때보다 급격히 증가하고 있다. 폐암의 원인으로 가장 크게 손꼽히는 것은 물론 흡연이다. 특히 흡연은 폐암을 비롯한 바람(담배 연기)이 통하는 모든 장기의 암을 유발할 수 있으며 간접흡연은 약 30%정도의 영향을 미치므로 간접흡연에 노출되는 것 역시 암 예방에 있어 주의해야 하는 일이다.

최근 들어 담배를 피우지 않는 여성들의 폐암 발생률 역시 높아지고 있다. 이는 간접흡연과도 관련이 있겠지만 밀폐된 공간에서 요리를 하거나 매연 등의 오염된 환경이 가장 큰 문제로 떠오르고 있다. 따라서 되도록 깨끗한 공기와 환경에서 생활하는 것이 중요하다.

역학조사에 따르면 당근, 호박, 고구마 등이 폐암 예방에 효과적이라고 보고되어지고 있으며 또 다른 연구에 의하면 담배를 피우면서도 동시에 녹황색 채소를 많이 섭취했을 때 폐암을 예방하는 효과를 갖게 되는 것으로 나타났다. 만약 꼭 흡연을 해야 하는 경우라면 되도록 채소 섭취량을 증가시켜야 하며 녹황색 채소, 포도, 통곡류, 콩, 고구마, 녹차 등을 자주 먹는 것이 좋다.

## 위암

우리나라는 유독 위암의 발생이 많은 나라이다. 위암은 헬리코박터균의 감염, 담배, 술, 스트레스, 과량의 소금 등에 의한 위의 염증발생, 위점막방어손상, 만성위축성위염, 위내장의 무염산상태, 건조생선, 육류섭취 증가 등에 의해 일어나며 만성위염, 위궤양 등이 발전하여 발생하는 경우가 있으므로 초기에 치료를 하는 것이 무엇보다 중요하다.

위암의 예방을 위해서는 되도록 염분의 섭취를 줄이고 생선이나 고기는 타지 않게 조리해

먹으며 불에 탄 부위는 제거하고 먹는 것이 좋다. 또한 훈제한 생선이나 고기는 되도록 덜 먹도록 하고, 식사 때마다 신선한 짙은 녹색 채소를 먹고 후식으로는 과일을 많이 먹음으로써 비타민 C, 베타카로틴, 토코페롤 등을 많이 섭취하도록 한다. 한편, 된장은 소금이 들어 있지만 여러 연구에 의하면 위암예방에 좋다고 하며 그 외에 통곡류, 돌미나리, 양배추, 마늘 등도 위암예방에 좋은 것으로 알려져 있다.

## 간암

우리나라의 간암 발생률은 OECD 21개국 중 가장 높다. 특히 B형, C형 간염 바이러스와 과음, 지방간, 만성간염, 간경변 등이 주원인이며 B형 바이러스성 간염의 경우에는 간암 발생에 있어 가장 큰 문제가 되고 있는 부분이다. 간암은 불결한 침이나 주사바늘 등의 비경구적 감염, 성관계, 모자간의 수직 감염 등으로 이루어지며 이를 방지하기 위해 B형 간염 백신을 접종 받는 것이 매우 중요하다. 또한 술로 인한 지방간이나 간경변증으로부터의 간암 발생률이 높기 때문에 되도록 음주를 하지 않는 금주 생활이 필요하다.

영양요법으로는 비타민과 무기질, 여러 식물화합물이 많은 채소(즙)의 섭취가 필요하고 쑥, 버섯(영지버섯), 통곡류 등이 좋다. 또한 간염 바이러스를 이겨내기 위해서는 술, 담배 등을 되도록 자제하고 면역력을 높일 수 있는 음식과 스트레스의 관리, 적당한 운동 등의 생활습관이 필요하다.

## 대장암

최근 서양의 암이라고 불리는 대장암 발생이 우리나라에서도 크게 증가하고 있다. 대장암 발생은 주로 육류 및 동물성 지방의 과량 섭취가 주원인이다. 과량의 지방 섭취는 간에서 지방을 소화하기 위해 담즙을 많이 생산한다. 이 담즙은 대장에서 대장내의 균들에 의해 2차 담즙산을 생성하며 2차 담즙산은 DNA를 파괴하고 발암 촉진제 또는 대장상피세포에 독소로 작용하여 암세포의 증식을 촉진한다. 따라서 육류를 많이 먹는 사람은 채식을 많이 먹는 사람에 비해 담즙산을 발암물질로 쉽게 전환하며 고지방섭취는 산화과정을 촉진하여 활성산소량을 증가시킨다.

육류에 있는 붉은 햄 그룹은 대장세포의 과성장(Proliferation)을 일으키는데 비해 채소에 많은 녹색의 엽록소는 햄과 구조가 비슷하여 서로 경쟁하므로 대장세포의 과성장으로 인한 암 발생을 억제할 수 있다. 즉 붉은 육류를 먹을 때는 녹색의 깻잎, 상추들을 같이 먹는 것이 좋다.

고온에서 조리하여 탄 육류는 발암물질인 헤테로사이클릭 아민(Heterocyclic amine)의 발생을 증가시키는 것과 같은 문제를 일으킨다. 실제로 쇠고기, 양고기와 같은 포화지방산과 술은 대장암 발생의 위험요소이며 십자화과 채소, 과일, 식이섬유소 등은 대장암 예방에

좋다. 또한 적당한 운동도 대장암 예방에 도움이 된다.

김치는 대장암 예방에 있어 매우 중요한 역할을 한다. 채소 및 마늘 등의 양념으로부터 유래하는 많은 항암물질 뿐 아니라 발효하면서 더욱 더 증가되는 유산균은 대장에서 발암물질 생성을 억제하고 정장작용을 도와준다. 또한 김치의 섬유소는 대장에서 김치 유산균에 의해 짧은 사슬 지방산(Short chain fatty acids)을 만들어 암세포를 자살(Apoptosis)시키는 효과가 있다.

사과, 굴, 당근, 콩, 현미, 해조류에 많은 수용성 섬유소는 대변량을 증가시켜 혈청 콜레스테롤 감소, 짧은 사슬 지방산 생성 등을 유도한다. 통밀, 쌀겨, 과일, 채소에 많은 불용성 섬유소는 대변량을 많게 하여 장에서 변통과 시간을 단축시키고 2차 담즙산 등 발암물질을 희석, 제거하여 대장암을 예방한다. 이 외에도 요구르트, 생선, 들깨, 녹차 및 셀레늄(Se)이 많이 들어 있는 음식 등은 대장암 예방에 좋다.

## 유방암

유방암 발생의 주요 원인은 과잉의 여성호르몬 노출과 관련되어 있다. 그리고 약 35%는 식이와 관련이 있는 것으로 추정되고 있는데 이 중 지방(특히 동물성 지방)의 섭취량과 밀접한 관계가 있는 것으로 알려져 있다. 따라서 전체 섭취하는 열량 중 지방의 열량 비율을 30%미만으로 유지하도록 권장하고 있으며 알코올의 섭취는 유방암의 발생률을 높이므로 주의가 필요하고 반면 섬유질 음식을 많이 섭취하는 것이 좋다.

녹황색 채소에 많이 포함되어 있는 비타민 A와 베타카로틴 등이 유방암의 발생을 억제하는 것으로 알려져 있으며 콩이나 된장, 아마 씨 등에 함유된 이소플라본(Isoflavone)은 항에스트로겐의 역할을 하기 때문에 자주 섭취하는 것이 좋다.

## 암을 이기는 식습관

암의 예방을 위해서는 되도록 섭취 열량을 줄이고 영양분을 고르게 섭취하며 자연식과 전통식품 섭취가 좋다. 특히 편식이나 과식을 하지 않아야 하고 비만을 예방하는 것이 무엇보다 중요하다.

녹황색 채소, 된장, 잡곡류(기장, 수수, 조), 해조류 등을 섭취하고 동물성 지방질을 적게 먹으며 너무 짜거나 매운 음식, 뜨거운 음식들을 피하는 것이 좋다. 또한 불에 태우거나 훈제한 생선이나 고기, 곰팡이가 생기거나 부패한 음식도 피해야 한다. 술은 되도록 과음하지 말아야 하며 담배 역시 되도록 피우지 않도록 한다.

주로 암의 발생은 식이적 요인 외에도 신체의 항상성이 깨어지면서 발생할 수 있기에 정신적 안정(스트레스 제거, 면역 활성화 증진 등)도 매우 중요하며 정신적 불안정은 면역계가 약해지는 원인이 되므로 암세포의 성장을 돕는 요인이 될 수 있다. 따라서 정신적 안정은 암



예방을 위해 중요하다.

적당한 운동을 하므로 세포가 자극을 받고 땀 등을 통해 노폐물이 제거되도록 하는 것도 암 예방을 위해서는 반드시 필요하다. 우리는 하루에 세끼의 식사를 하고 세포는 음식에서 나오는 영양소를 이용해 살아간다. 노폐물은 대변, 소변, 땀 등을 통해 제거되지만 신체에서 제거되지 않으면 우리 몸의 세포들은 남아있는 노폐물(독소, 발암물질)에 견디기 위해 변형된 세포(암세포)로 변할 수가 있다. 그러므로 대변, 소변, 땀 등을 통해 세포 사이, 조직 간에 노폐물의 발암물질이 남지 않도록 하는 것도 암 예방 및 치료 시에 중요한 요인이라 할 수 있다.

최근 한 여론조사 기관의 보도에 따르면 한국인 성인 남녀 800명을 대상으로 진행한 설문 조사에서 한국인이 건강과 관련해 가지고 있는 가장 큰 걱정거리는 비만과 암인 것으로 나타났다. 그런데 이들은 건강유지를 위한 방법으로 금연, 금주 및 숙면 등과 같은 소극적인 방법으로 대처하고 있었으며 규칙적인 운동, 정기검진 및 식단조절 등의 대답을 한 이들은 상대적으로 적었다고 한다.

우리나라 사람은 본래 식약동원(食藥同源 : 먹는 음식과 약은 그 근본, 뿌리가 같다)의 사상을 전통적으로 가지고 있다. 따라서 우리는 이를 과학적으로 더 깊게 접근하여 음식과 약·의학을 함께 연구, 발전시켜 암으로부터 국민들의 걱정과 환자들의 어려움을 덜어주는 것이 필요하다고 하겠다.

[사진제공 | 암을 이기는 한국인의 음식 54가지, 연합뉴스]