



건강상식(良方)

프렌치 패러독스(French Paradox)

- 적포도주 한 잔의 가치 -

자료제공 : (주) 미래한국신문

필자 : 李旺載(서울대 의대 해부학 주임교수)

현재 대한의사협회지 편집위원, 월간 「건강과 생명」 발행인으로 활동하고 있으며 2004년에는 영국 국제인명센터(IBC) 선정 '올해의 의학자'로 선정되기도 하였다.



동맥경화는 모든 성인병의 원인이기 때문에 현대인치고 신경 쓰지 않는 사람이 없다. 그 동맥경화에 콜레스테롤이 중요하다는 이야기를 모르는 사람이 없을 정도로 많은 사람의 입에 오르내리는 물질이다. 아쉬운 것은 이에 대한 오해가 주류를 이루고 있다는 사실이다.

흔히 콜레스테롤의 혈중치가 높으면 동맥경화를 피할 수 없는 것일까? 그렇게 높기만 한 것이 걱정거리일까? 콜레스테롤의 혈중치가 250이 넘는 사람들은 대부분 진단한 의사들로부터 거의 사형에 가까운 선고를 받는 듯한 반응을 보였다. 그러나 콜레스테롤의 혈중치가 높다고 해서 반드시 동맥경화로 이어지는 것은 아니다. 그 증거 중의 하나가 바로 적포도주를 즐겨 마시는 프랑스 사람들의 경우인 것이다. 이를하여 프렌치 패러독스(French Paradox), 그 실상은 무엇일까?

프랑스 사람들은 육류를 좋아하기 때문에 프랑스 국민들의 혈중 콜레스테롤 수치는 미국 사람들에 비해 거의 같거나 오히려 높다고 한다. 그럼에도 불구하고 동맥경화의 발병률은 미국 사람의 약 1/3에 해당한다고 하니 기존에 의학계에 알려진 상식에 비추어 볼 때 가치 '역설(paradox)'이라고 할

수 있는 것이다. 결코 콜레스테롤의 혈중치가 높다고 해서 동맥경화가 많아지는 것이 아니라는 증거가 되는 것이다.

알고 보니 적포도주 속에 있는 어떤 물질이 콜레스테롤을 보호하기 때문에 동맥경화에 걸리지 않는다는 사실을 알게 되었다. 그 어떤 물질은 강한 항산화 기능을 갖는 물질인데 화학구조로 볼 때 폴리페놀(polyphenol)이라는 물질이다. 보통 적황색 채소 속에 많이 들어 있는 항산화제인 플라보노이드(flavonoid) 중의 하나인 물질이다.

이 물질의 특성은 물에 녹지 않고 유기용매 중의 하나인 알콜 속에서만 녹기 때문에 포도즙을 먹어서는 인체 내에서 그 효과를 볼 수 없고 오로지 적포도주를 먹어야 그 효과를 볼 수 있다는 흥미로운 사실이다.

그렇다면 그 보호효과란 무엇일까? 다른 아닌 콜레스테롤의 과산화를 막아준다는 것이다. 콜레스테롤이 동맥경화의 원인임에는 틀림없지만, 과산화되지 않은 콜레스테롤은 결코 동맥경화 형성에 참여하지 않는다는 사실이 잘 알려져 있다.

한 가지 더 재미있는 것은 꼭 적포도주를 먹어야만이 콜레스테롤이 산화되지 않도록 보호해줄 수 있는 것일까? 술에 약한 사람은 그나마도 그 보호를 받을 수 없으니 얼마나 슬픈 일일까? 게다가 그 비싼 적포도주를 프랑스 사람들처럼 일상생활에서 늘 먹을 수 있는 사람들이 과연 얼마나 될까? 비타민 C와 같은 짙은 항산화제도 거의 같은 효과를 나타낼 수 있다는 사실을 미국의 많은 생화학자들이 이미 밝힌 바 있으니 걱정할 것이 무언가?

식사 때마다 복용한 비타민 C는 음식 때문에 오는 많은 문제점들을 해결해 줄 뿐 아니라 그 바로 밑의 소장에서 흡수되어 혈중의 콜레스테롤을 과산화되지 않도록 보호해줄 수 있으니 비타민 C 복용하는 일을 주저할 이유가 무엇인가?