

BMJ誌, 고추가 사망위험을 저하시킨다

- 한국산 김치, 고추류 제품의 소비확대에 도움 -

오사카지사 단신

24호 (2015.8.18)

BMJ誌(British Medical Journal) 게재 내용

- 향신료 들어간 음식을 습관적으로 섭취하면 별로 먹지 않는 집단에 비해 암, 허혈성 심장 질환, 호흡기 질환으로 인한 사망이 감소하는 것으로 China Kadoorie Biobank collaborative group의 Jun Lv 씨의 조사에서 나타남
- 향신료는 세계의 음식 문화에 필수적인 요소이며, 음식의 맛과 풍미, 채색, 보존식 외에 의료용으로도 오랜 역사를 가지고 있음
- 캡사이신 등 향신료의 주요 생리 활성 성분은 다양한 만성 질환에 유익한 역할을 한다는 것이 실험적 연구 및 지역주민연구에서 보고되고 있음(BMJ저널 온라인판 2015년 8월 4일 게재)

중국의 약 50만명을 추적 조사한 고추 관련 논문

- 2004~2008년에 걸쳐 중국의 10개지역에서 48만7,375명(남성 19만 9,293, 여성 28만8,082)이 참가 하였으며, 조사 기준시점에 암, 심질환, 뇌졸중을 앓고 있지 않은 사람만을 대상으로 하였음
- 기준시점 참가자에게 ‘지난달에 향신료가 들어간 식품을 얼마나 먹었나?’ 질문을 한 후, 「거의 먹지 않는다」, 「며칠정도」, 「일주일에 1~2일」, 「일주일에 3~5일」, 「일주일에 6~7일」 중에서 하나를 선택하여 답하도록 했음
- 이들 가운데 「일주일에 1~2 일」, 「일주일에 3~5일」, 「일주일에 6~7 일」이라고 답한 사람을 대상으로 ‘당신이 먹은 식품은 어떤 향신료가

주 원료이었나?’ 하는 질문에 대해, 「생고추», 「건고추», 「고추소스», 「고추기름», 「기타», 「알 수 없음」 가운데 회답하도록 했음

- 향신료가 들어간 식품을 매일 섭취하는 집단은, 그렇지 않은 집단에 비해 농촌 지역 거주자나 흡연자, 알코올 섭취가 많고, 붉은 고기와 야채, 과일의 섭취 빈도가 높았으며, 전체에서 가장 섭취 빈도가 높은 향신료의 종류는 생고추(약 80%)이고, 그 다음은 건조고추(약 60%)로 나타났다
- 팔로우업은 2004~2013년에 실시되었으며, 이 기간 중에 남성 1만 1,820명, 여성 8,404명이 사망했음

매일 먹는 사람은 사망 리스크가 14% 감소

- 향신료가 들어간 음식을 일주일에 6~7일 먹은 집단은 일주일에 하루도 먹지 않은 집단에 비해 모든 원인 사망의 상대적 위험이 14% 감소했음
- 또한 향신료 들어간 음식을 일주일에 6~7일 먹은 집단은 주 1회 미만 집단에 비해 암 사망, 허혈성 심질환 사망, 호흡기 질환 사망 위험이 현저하게 낮았음.
- 일주일에 6~7일 먹은 집단에서 생고추와 기타고추류(건조 고추, 고추소스, 고추기름, 기타향신료)로 나누어 위험을 비교한 결과, 생고추에서 현저한 리스크 억제 효과를 보였음
- 단, 아직까지는 관찰 연구이기 때문에 인과 관계는 확정 할 수 없으며, 이러한 연구 결과의 일반화 가능성을 보여주기 위해 다른 집단에 서 더욱 긍정적 시험을 할 필요가 있다고 함

시사점

- 세계적으로 저명하고 퀄리티 높은 잡지에 게재된 논문인만큼, 한국의 식품 가운데 고추 사용이 많은 제품 특히, 김치에 대한 소비확대로 이어질 수 있는 유효한 자료로써 활용할 필요가 있음

- 또한, 구체적인 분석은 이루어져 있지 않지만, 건강효과 만큼은 증명되었다고 볼 수 있으므로, 상기 논문의 데이터도 활용할 것으로 보이는만큼, 기능성 제품인 당조고추 등 신규 유망품목의 해외 시장개척에도 큰 도움이 될 수 있을 것으로 보임

★ 참고 : 일간의료뉴스 등

[문의 : 오사카지사 윤상영 / yoons@atcenter.or.jp]