

해조류로 부족되기 쉬운 영양소를 섭취하자

- 미역 -

인류가 해조류를 식용으로 이용한 것은 꽤 오래 전부터이며, 서양에서 보다는 동양, 특히 중국, 한국 그리고 일본에서 널리 이용되고 있는 식품이다. 우리나라는 3면이 바다에 접해 있는 관계로 해산물의 종류가 많고 식용도가 높다.

우리나라 연안에 서식하고 있는 해조류는 400여종이나 되나 식용으로 할 수 있는 것은 50여종이고, 그 중에서도 흔히 이용되고 있는 것은 갈조류에 속하는 미역·다시마·툇 등과 녹조류에 속하는 파래·청각·모자반, 홍조류에 속하는 김·우뭇가사리 등이다.

세종실록에 기록된 바에 의하면 미역채전의 소유권이 재력을 의미하며 고려 때의 미역은 그 품질이 좋아 원(元)의 상헌품(上獻品) 중 바다채소(海菜)로 그 구색을 갖추었다고 한다.

미역은 우리나라 식생활 풍속에만 있는 것으로 산후와 생일날 하면 으레 미역국을 연상할 만큼 우리와는 이미 친숙해져 있다.

그러면 산모에게 전통적으로 미역국을 먹게 하는 이유는 무엇일까?

먼저 미역의 영양성분을 살펴보면 표와
○마른미역의 영양성분(100g당)

성분	함량	성분	함량	성분	함량
수분	12.9%	단백질	20.3g	지방	1.3g
당질	34.5g	섬유	4.0g	회분	27.0g
칼슘	720mg	인	390mg	비타민 A	7,700IU
비타민B ₁	0.05mg	비타민B ₂	0.37mg	나이아신	1.2mg
비타민C	5mg				

* 자료 : 식품분석표 농촌진흥청 1986.

같다.

미역에는 점성다당류인 알긴산이 들어 있어 임신 후반기에 흔히 발생하는 변비를 원활하게 하는 작용을 한다. 또한 산후에 갑자기 똥똥해 지는 부인들이 있는데, 이는 산후에 요오드를 충분히 섭취하지 못한 것이 원인이 되는 수도 있다. 미역에는 요오드가 풍부하게 들어 있다. 미역은 또 혈액을 깨끗하게 해 주는 청혈제(淸血劑)로서의 역할을 하며, 칼슘 함량이 많아 산후에 자궁수축과 지혈의 역할을 하기도 한다. 또한 칼슘은 골격과 치아 형성에 필요한 성분으로 젖을 통하여 아기에게 전달되므로 산후 조리식품으로 제격이 아닐 수 없다.

장수촌에 대한 식생활 조사에 나타난 것을 보면 미역, 다시마, 툇 등 해조류를 늘 먹고 있는 사람들에게 장수자가 많다고 한다.

미역중에는 사람들이 먹어 소화시키지 못하는 다당류의 한 성분이 콜레스테롤의 흡수를 방해하는 것으로 밝혀진 바 있다.

또 미역에 함유된 알긴산은 변비를 없애 주는 역할 외에 중금속의 체내 흡수를 억제한다고 한다. 이 밖에도 미역은 염분을 배출시키는 역할을 하여 짜게 먹는 습관을 가진 사람에게 합리적인 식품이다.

이렇듯 미역은 거의 모든 영양소를 고루 지닌 강한 알칼리성 식품으로 산후 뿐 아니라 성장기 어린이의 칼슘 공급, 여성의 피부미용, 중년기의 성인병 예방, 공해에 시달리기 쉬운 현대인의 건강식품으로 재인식되고 있다.*