

장수칼럼

바다음식은 장수식품이다

부 산 수 산 대 학 교
교 수 최 진 호

15년전 일본 도야마의 과약과대학(富山醫科藥科大學)에서 연구생활을 하고 있을 때의 일이다. 그 당시는 건강식품에 대한 관심이 지금처럼 야단스럽지는 않았지만, 그래도 컴프리 선풍이 붙어 닥쳐 컴프리를 즙을 만들어 먹기도 하고 다방에서는 컴프리차까지 등장했던 것으로 기억된다. 그 당시 일본에서는 벌써 다양한 건강식품이 등장해서 기발한 선전과 함께 방문 판매까지 성행되고 있었다. 그 중에서도 아직도 기억에 생생한 것은 “아들을 낳을 수 있는 건강식품 - 클로렐라의 신비”라는 선전문구였다. 그때 건강식품으로서 선풍적인 인기를 모았던 상품이 바로 클로렐라였다. 왜냐하면 “아들을 낳을 수 있는 건강식품”으로 선전했기 때문이 아니었을

까 하는 생각이 든다.

동양에서는 말할 필요도 없고 서양에서까지 사내아이에 대한 관심이 크다는 것은 사실이다. 클로렐라는 강한 알칼리성 식품이기 때문에 체액(體液)을 알칼리성으로 유지할 뿐만 아니라 여성 성기의 질(腔)과 자궁(子宮)을 알칼리성으로 만들기 때문에 정자(精子)의 활동을 촉진함으로써 사내아이를 임신할 확률이 그만큼 높아진다는 설명이다. 사실 정자는 산성에서는 약하지만 알칼리성과 저온에서 활동성이 아주 강하다는 사실이 밝혀져 있다. 그런 이유로 해서 하체를 차게해야 정력이 세어진다고 하여 겨울에 내의도 입지 않고 벌벌 떠는 옷지 못할 일도 벌어지고 있는 것도 사실이다.

그렇다면 산성 식품과

알칼리성 식품의 세기는 어떻게 구분하는 것일까? 다음 표에서 보는 바와 같이 산성 식품 중에 가장 많이 들어있는 인(P)과 알칼리성 식품 중에 가장 많이 들어있는 칼슘(Ca)의 비로써 산성 식품과 알칼리성 식품, 세기를 구별하고 있다. 다음 표에서 보는 바와 같이 닭고기는 P/Ca비가 $302/4=75.50$ 로 가장 높고 그 다음이 돼지고기로서 P/Ca비가 $218/4=54.50$ 으로 되어 있으며 그 밖에도 쇠고기가 7.47이며 현미와 백미는 6.93과 6.12로 높은 편에 속하며 계란도 3.94로 높은 편으로 전형적인 산성 식품이라고 말할 수 있다. 그런데 수산식품으로서 멸치는 1.42로서 약한 알칼리성 식품에 속하고 대구는 P/Ca비가 1.01로서 거의 중성식품에 가

산(P)/알칼리(Ca)비에 의한 산성 식품과 알칼리성 식품의 비교

식 품	인(P)	칼슘(Ca)	P/Ca비	식 품	인(P)	칼슘(Ca)	P/Ca비
닭 고 기	302	4	75.50	녹 차	280	440	0.63
돼지고기	218	4	54.50	로알제리	149	237	0.62
쇠 고 기	142	19	4.47	미 역	390	720	0.54
현 미	284	41	6.93	참 깨	570	1,100	0.52
백 미	147	24	6.12	가 물 치	100	265	0.38
울 무	121	26	4.65	방 어	121	347	0.35
계란	264	67	3.94	조 선 김	38	111	0.34
노란콩	490	127	3.86	다 시 마	219	763	0.29
멸치	740	523	1.42	해삼	24	134	0.18
대구	68	67	1.01	케일	49	407	0.12
당근	34	43	0.79	미꾸리지	90	1,167	0.08
굴	113	148	0.76	방 개	295	4,668	0.06

* 한국인 영양권장량(1989) : 식품영양가표에 의한 계산임

갑고 가물치(0.38)나 방어(0.35), 해삼(0.18), 그리고 미꾸라지(0.08)나 방개(0.06)는 전형적인 알칼리성 식품이며, 당근 등의 채소는 P/Ca비가 0.79로서 알칼리성식품이다. 그 밖에 굴(0.76), 미역(0.54), 가물치(0.38), 김(0.34), 다시마(0.29), 등의 일부 어패류와 해조류는 모두 훌륭한 알칼리성 식품임을 알 수 있을 것이다.

산성 식품인 육류나 동물성 지방 등은 맛이 있고 칼로리가 높으며 체내의 소화과정에서 여러가지 산을 생성하므로 체액을 산성화하게 된다. 이러한 체액의 산성화는 지방질 식품을 많이 섭취하면 더욱

증가되고 산중독증(acidosis)이 증가되며 전신의 피로감이 증가하게 된다. 또한 육류의 섭취시에는 콜레스테롤과 중성지질도 함께 섭취하게 되므로 동맥경화나 고혈압, 뇌졸중(중풍), 심근경색 등의 성인병을 유발하고, 그 밖에도 감기나 췌양, 지방간 등의 간장질환이나 신장질환 등의 여러가지 성인병에 걸리게 되면 체액의 산성화는 더욱 촉진되는 것으로 알려져 있다.

혈액 등의 체액의 수소이온농도(pH)가 7.4이지만, 만약에 이것이 7.0인 중성이나 그 이하의 산성으로 된다고 하면 우리는 살아남을 수가 없다. 그렇다고 산성 식품만을 계속

먹는다고 해서 우리가 곧 죽는 것은 아니다. 왜냐하면 생체내에는 여러가지 방어체계가 마련되어 있어서 당분간은 문제가 없겠지만, 이것이 계속되면 여러가지 장애가 일어나게 되고 성인병의 발병을 가속화해서 노화를 촉진하고 결국은 수명을 단축할 수 밖에 없을 것이다.

첫째로 생체 방어시스템이 생체의 항상성(homeostasis)유지에 있다. 우리가 산성 식품을 계속해서 먹게 되면 체액이 산성화될 염려가 있으므로 체액의 pH를 7.2~7.5로 유지해야 하기 때문에 산성을 중화할 수 있는 알칼리를 동원해야 한다. 체내에서 알칼리가 가장 많이 들

어 있는 뼈나 치아속의 칼슘을 동원해야 하므로 충치(蟲齒)가 생기기 쉽고 뼈가 약해져서 골다공증(骨多孔症)이 생기며 골절이 되기 쉽다. 설탕을 많이 먹으면 충치에 걸리기 쉽다는 것도 같은 이치다. 즉 설탕은 위속에서 산성으로 변하기 때문에 체액의 산성화를 촉진할 것이므로 이를 중화하기 위해서 치아속의 칼슘을 동원해 가므로 치아가 약해지는데, 이때 치아사이에 끼어있는 설탕은 미생물의 먹이가 되므로 미생물의 번식이 왕성해져서 충치가 더욱 악화될 가능성을 배제할 수 없다.

일반적으로 충치라고 하면 치질(齒質)과 세균(細菌), 그리고 식물(食物)의 세가지가 관계하고 있다. 설탕 섭취에 의한 산성화로 치질에 문제가 생기게 되고, 그 다음 세균으로서 스트렙토코크스 뮤탄스가 관계하며, 식물로서 설탕 등의 당질이 세균의 번식을 왕성하게 하므로 설탕은 충치에 직접 관계하게 된다. 일본의 후꾸이 박사는 일본이 지난 40년간의 설탕 소비량이 국민학교 학생들의 충치 발생율에 미치는 영향을 통계분석을 통해 조사·비교하여 본 결과, 설탕

소비량과 충치 발생율이 거의 비례한다고 보고했다.

둘째로는 생체의 항상성(homeostasis)유지를 위해 뼈나 치아 속의 칼슘을 동원하여 체액을 중화하는 이외에 신장의 기능으로서 산성물질의 체외배설을 촉진하는 대신 알칼리성 물질을 재흡수하는 방법이 널리 이용되고 있다. 신장은 노폐물의 배설 이외에 조절기관으로서 생체내의 내환경(內環境)의 유지에 깊이 관계하고 있다.

셋째로는 어패류(魚貝類)를 포함한 김, 미역, 다시마 등의 해조류의 섭취를 늘리는 방법이 아주 효과적이라는 사실을 지적해 두고 싶다. 최근들어 생선이나 조개류(어패류) 등의 수산식품을 통한 단백질 섭취는 현저히 감소하는 대신 육류(肉類)나 우유 등의 동물성 식품을 통한 단백질의 섭취가 상대적으로 현저히 증가하고 있는 실정이다. 그래서 작년도 우리나라의 육류 소비량이 세계 3위라고 하지 않던가? 40여년전만 해도 6.25사변으로 굶주림과 전쟁에 지쳐 허덕이던 우리 국민이 이제는 육식을 지나치게 먹게 되어 식원병(食原病)인 비만과 여러가지 성인병, 그리고 암(癌)

등의 악성 신생질환의 고통을 받으면서 서서히 죽음을 재촉하고 있다는 결론이다.

미국에서는 남아도는 육류를 소비하기 위해 우루과이라운드라는 족쇄로 쇠고기 수입을 늘리라고 압력을 가하고 있다. 그런 것도 모르고 한때 굶주렸던 사실만 기억하고 세계 3위의 육류 소비국이 되고 있다고 하니 한심할 뿐이다.

자신의 건강은 고사하고라도 우리 농어민들만 죽을 지경이다. 쇠고기나 돼지고기 등의 산성식품을 줄여 먹으면 성인병의 위험이 그 만큼 줄어 들게 될 것이고, 또 육류의 수입을 적게 해도 되니 외화 절약(外貨節約)도 될 것이며, 농어민보호(農漁民保護)는 말할 필요도 없을 뿐만 아니라 애국애족(愛國愛族)할 수 있는 가장 손쉬운 방법이란 사실을 지적해 두고 싶다. 따라서 “적게 먹는 것(小食)”과 “육식을 먹지 않는 곡채식의 식생활(素食)”이 성인병도 예방하고 노화도 방지할 수 있을 뿐만 아니라 건강하게 천수(天壽)를 누릴 수 있다는 사실을 지적해 두고자 한다.