

### 산성체질은 알칼리체질로 바꿔야한다

최근 마스크의 부정확한 보도 탓으로 산성체질은 나쁜 것, 알칼리성 체질은 좋은 것으로 일반인들에게 알려져 있다. 그러나 결론부터 말해 인간을 산성과 알칼리성으로 구분하는 용어 자체가 비과학적이며 의학적 근거가 없는 말임을 알아야 한다. 인체는 생리적으로 수소이온농도(pH)가 7.4내외로 정밀하게 유지되고 있을 뿐 따로 알칼리성과 산성체질이 존재하는 것은 아니다. 이를 조절하는 것은 콩팥으로 혈액속의 산도를 감지해 항상 pH 7.4 내외로 조절한다. 가령 산성식품의 대명사로 알려진 식초를 많이 섭취하더라도 혈액의 산도가 산성이 되진 않는다. 콩팥기능이 정상이라면 얼마든지 이를 조절할 수 있기 때문이다. 따라서 식초나 육류등 산성식품은 해롭고 채소나 우유등 알칼리성 식품은 좋다는 생각은 그릇된 것이다. 알칼리성 체질로 만든다는 일부 건강식품 역시 과대선전에 불과하며 음식은 골고루 섭취하는 것만이 가장 올바른 식사법이다.

### 여름철 스테미너 보강엔 보신탕이 최고다.

삼복더위만 되면 개고기를 비롯해 보신탕을 찾는 이들이 많다. 여름철 나른하고 힘이 빠질 땐 보신탕이 정력보강에 최고라는 그릇된 인식 때문이다. 물론 보신탕에 풍부하게 함유된 단백질 성분이 체내에서 인체대사과정에 필수적인 아미노산으로 흡수되면서 장기적인 관점에서 근육을 키우는데 도움을 주는 것은 사실이다. 하지만 식후 바로 힘을 내고 정력적인 일을 하는 데는 단백질보다 체내에서 신속하게 열량을 공급할 수 있는 탄수화물이 오히려 권장된다. 또 단백질이 체력증강에 좋은 영양소라 하더라도 꼭 보신탕이라야 할 필요는 없다는 점에 유의해야 한다. 단백질은 콩과 식물류에 풍부하며 생선이나 쇠고기, 돼지고기 등을 통해서도 얼마든지 얻을 수 있다. 일단 섭취된 단백질은 고기의 종류에 상관없이 위장내에서 똑같은 종류의 아미노산으로 분해, 흡수되므로 보신탕이 일반 고기류보다 건강에 특별히 좋을 이유는 없다.

### 화학비료를 쓰지 않는 유기농법채소는 무조건 건강에 좋다.

화학비료든, 퇴비만을 쓰는 유기농법이든 인위적으로 무성한 잎을 위해 질소성분을 과도하게 농작물에 시비하는 것이 문제다. 이유는 이렇게 재배된 농작물의 잎에 축적된 질소성분이 몸에 해로울 수 있기 때문이다. 실제 유럽 등 선진국에서 과도한 비료나 퇴비사용을 하지 못하도록 법적으로 농작물의 질소함량을 규제하고 있을 정도다. 이들 채소속에 과량함유된 질소성분이 체내에서, 특히 소아에게서 일시적으로 과량축적되면 혈액소인 헤모글로빈과 결합하여 산소운반을 방해하여 청색증을 일으킬 수 있다. 또한 위장내에서 위암발암물질의 하나인 나이트로소아민으로 전환될 수도 있다. 잎이 모양새가 다소 나쁘더라도 자연 그대로의 상태에서 경작된 농작물이 건강을 위해 좋음을 알아야겠다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)