

나만의 건강법은?

김강석 / SBS-TV 편집부 차장

최 근 일본에서 고구마에 대한 열기가 대단하다고 한다. 고구마를 재료로 한 음식 종류가 헤아릴 수 없이 많아 고구마 과자를 비롯해 고구마 도너츠, 고구마 커피, 심지어는 고구마 맥주까지 등장했다는 것이다. 일본인이 이처럼 고구마를 좋아하는 이유는 맛도 맛있지만 무엇보다도 고구마가 최고의 건강식이기 때문이다.

고구마는 우선 노화를 방지해 주는 '비타민 E' 의보로 야채 가운데 '비타민 E' 가장 많이 포함하고 있는 것으로 알려져 있다. 고구마는 또 피부 미용에도 최고다. 감귤과 거의 비슷한 정도의 '비타민 C'가 함유돼 있는데다 자외선으로부터 피부를 보호해 주는 '클로로겐산' 역시 적지 않다는 것이다. 도쿄 대학 아키오 교수도 고구마는 여성의 건강과 미용에 가장 좋다고 단언할 정도다. 고구마에 대한 예찬은 여기서 그치지 않는다. 고구마 껍질 바로 밑에 있는 하얀성분, 즉 '아라핀'은 변비의 특효약이라는 것이다. 이 정도라면 매일 고구마를 먹지 않고는 배길 수 없을 것이다. 도쿄 특파원의 이런 취재 리포트를 보고는 그날 밤 귀가하자마자 고구마를 삶아 먹었다. 남아 있던 것이 2개에 불과하긴 했지만, 어떨든 언론을 통해 건강식 보도를 접한 뒤 사과나 당근, 인삼 같은 과일이나 식품을 한동안 먹어보지 않은 사람들은 별로 없을 것이다.

그런데 이런 경우가 많다면 역시 혼란에 빠질 수밖에 없다. 많은 학자나 연구자들이 추천하는 건강식품을 죄다 먹으려면 하루종일 먹어도 시간이 부족할 수

밖에 없기 때문이다. 얼마전 '비타민 C' 열풍이 불었던 적이 있다. '비타민 C'의 효능은 최근 여러 임상실험에서도 입증되며 필수적인 영양소로 자리 잡고 있다. 하지만 하루에 얼마만큼 섭취해야 바람직한 것인지 부작용은 없는지 아직도 명확한 결론은 나지 않고 있다. 서울 대학 이왕재 교수는 임상 경험을 통해볼 때 많이 먹을수록 좋다고 단언하고 있지만 미국의 FDA는 과다 복용은 좋지 않을 수 있다고 밝히고 있고 비타민 제조회사도 요로결석 같은 부작용의 가능성을 지적하고 있다. 건강을 유지하고 암을 예방해 장수하기 위해선 채식만 해야 한다는 통설과 육식을 하지않을 경우 심각한 영양결핍 등을 초래해 오히려 수명을 단축시킨다는 연구결과도 만만치 않게 제기되고 있다.

최근 국내외 장수촌의 식단을 살핀 결과 예외없이 쇠고기와 돼지고기 같은 육식이 자리하고 있다는 취재 결과도 나와 있다. 갈수록 혼란스러울 수 밖에 없는 상황이다. 문제는 이런 많은 주장이나 연구 결과가 사람의 체질이나 유전형, 그동안의 식습관, 주변 자연 환경 등 많은 변수가 모두 반영돼 나온 것이 아니라는 사실이다.

따라서 시사각각으로 나오는 주장에 휩쓸려 우왕좌왕하다보면 정작 자신에 맞는 건강법은 실종되기 십상이다. 따라서 채식과 육식을 골고루하며 자신의 체질에 맞는 식습관, 규칙적인 생활과 적당한 운동, 그리고 스트레스를 받지 않고 사는 것 같은 지극히 상식적인 자세를 유지하며 자신의 건강을 지키는 비결을 스스로 찾아내는 길 밖에 도리가없는 셈이다. **PPPS**