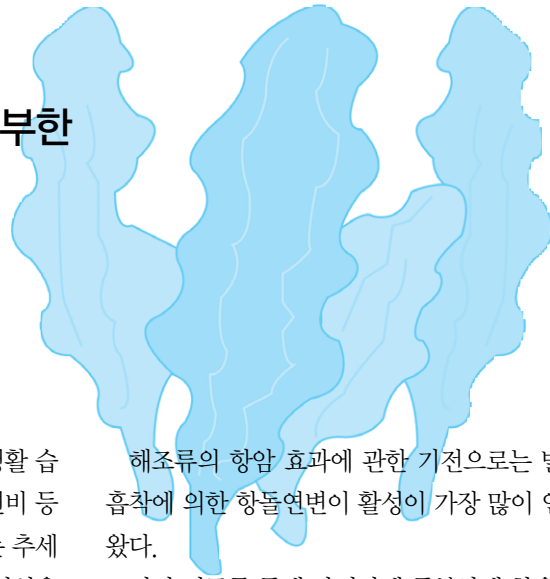


알긴산 등의 섬유질이 풍부한

다시마



우리 나라는 국민소득의 향상과 더불어 식생활 습관이 육류 중심으로 변화하면서 비만, 당뇨, 변비 등 각종 생활습관 질환의 이완율도 높아지고 있는 추세이다. 이러한 질병에 대응하고자 건강식과 자연식을 추구하는 웰빙식단이 인기를 누리게 되었고, 이와 더불어 해조류가 건강식품으로 그 가치를 재평가 받고 있는 실정이다.

다시마는 조미재료로 예부터 널리 이용되어 왔으며, 단백질 성분인 글루탐산과 아스파탐산을 다량 함유하고 있어 국물 제조에 널리 이용되어 왔다.

다시마에는 다당류가 가장 많으며, 그 종류로는 알긴산과 셀룰로오스, 그리고 수용성인 푸코이딘 등이 있다. 요오드를 비롯해 칼륨, 나트륨, 칼슘, 마그네슘 등 무기질을 다량 함유하고 있고 이외에 철, 아연, 구리, 셀레늄 등이 ppm 단위로 다양하게 들어 있다. 다양한 생리활성적 효과를 지니고 있는 다시마임에도 불구하고 우리나라에서는 다시마를 직접 사용하는 식습관이 발달하지 못하였다. 그 원인은 부드러운 미역에 비하여 다시마는 단단하여 식용으로 어렵다는 점과 양적으로 미역에 비하여 적었던 점을 들 수 있다.

다양한 가공방법과 상품의 개발로 최근 다시마의 소비가 폭발적으로 증가하는 추세이기는 하지만, 대부분 건강보조식품 성격으로 개발되고 있는 경향이 있다. 다시마의 소비를 늘리고 그를 통해 국민 보건을 향상시키기 위해서는 다시마의 효능을 널리 알리고, 홍보하는 점이 가장 중요하다 할 수 있겠다.

해조류의 항암 효과에 관한 기전으로는 발암물질 흡착에 의한 항돌연변이 활성이 가장 많이 연구되어 왔다.

이런 연구를 통해 다시마에 풍부하게 함유되어 있는 알긴산 등의 섬유질이 식품의 조리, 가공, 저장 중에 생성되는 발암원을 흡착함으로써 소장에서 흡수되는 것을 감소시켜 암 발생을 억제하였다는 결과가 보고된 바 있다.

이외에도 알긴산은 양이온 교환능 및 강한 흡착능으로 돌연변이원성 물질의 돌연변이능을 저해하여 암 발생을 저하시킨다는 연구결과가 외국에서 보고된 바 있다. 또 대장암을 유발시킨 쥐에게 다시마를 투여한 결과 대장암 발생단계를 유의적으로 억제하는 효과를 보였다고 국내 연구에서도 제시된 바 있다. 그러나 이러한 효과는 아직 구체적으로 그 기전이 밝혀진 바 없으므로, 지속적인 연구가 필요하다.

또 다시마 등의 해조류를 지속적으로 섭취하였을 경우, 칼슘과 철의 흡수율을 유의적으로 저하시키게 되므로 이에 대한 주의가 필요하다고 경고하고 있다.

여러 연구결과를 토대로 볼 때, 다시마를 지속적으로 섭취할 때에는 만성질환이나 암 발생을 어느 정도 저하시킬 수 있다고 추측되지만, 다시마의 이러한 특성이 칼슘이나 철과 같은 필수 영양소의 흡수를 저하시키게 되므로, 이러한 점에 대한 주의가 필요하다.



〈엄애선 교수 한양대 식품영양학과〉