

# 삼겹살 먹으면 황사 피해 줄일 수 있나?



출처 : 우리, 고기 좀 먹어볼까? (저자 박태균)

황사철에 삼겹살을 쪄먹는 사람이 많은 것은 삼겹살이 황사에 든 중금속을 체외로 배출하는 디톡스(detox) 식품으로 알려졌기 때문이다.

민간에서는 오래전부터 몸 안에 쌓인 먼지·석탄·분필을 배출하기 위해 돼지고기를 먹었다. 직업상 석탄과 분필 가구를 마시는 광원(鑛員)이나 교사가 퇴근 후 돼지고기 음식점을 자주 찾은 것은 이런 이유에서였다.

돼지고기와 중금속의 관계를 살핀 연구가 지금까지 국내에서 두 번 수행됐다. 첫 번째는 1998년에 실시한 동물실험이었다. 돼지고기가 첨가된 사료를 먹은 실험용 쥐의 체내에서 유해 중금속인 납과 카드뮴 함량이 줄어든 것으로 나타났다. 그러나 이를 사람에게 그대로 적용하기에는 무리가 있었다.

두 번째 연구는 작업장 근로자 58명을 대상으로 실험했다. 이들에게 돼지고기(제육볶음·돈가스·돼지갈비) 100~150g을 매주 두세 번씩 6주간 먹게 했다. 이들의 혈중 납·카드뮴 농도를 측정해 섭취 전과 비교했더니 각각 2%·9% 줄어든 것으로 나타났다. 그러나 이 결과만으로 '돼지고기 = 황사 예방식품'으로 판정하기에는 아직 미흡하다는 것이 연구팀의 자체 평가였다.

황사와 삼겹살의 관계를 추적한 연구는 없다. 결론적으로 말해 삼겹살 등 돼지고기가 황사 먼지나 유해 성분을 몸 밖으로 내보낸다는 것을 객관적으로 입증한 연구 논문을 찾기 힘들다. 근거라면 《동의보감》에 "돼지고기가 수은 중독과 동물성 약 중독을 치료한다"고 쓰여 있는 정도이다. **류영환**

