

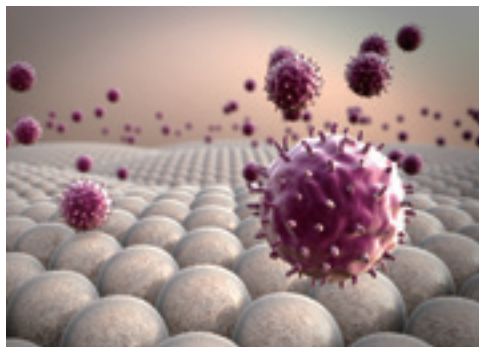
발효 식품과 유익균

사람은 절대로 혼자서 살아갈 수 없다. 누군가의 도움과 협력으로 살아야 한다. 인체의 기능도 아무리 완벽하다 하더라도 눈에 보이지 않는 미생물의 도움을 받으며 살아야 한다. 모유수유를 하는 아기들의 장(腸)에는 비피더스균이 모유수유를 하지 않는 아기들보다 훨씬 많이 있다고 한다. 몸에 유익균이 많을수록 더 많은 영양을 흡수하며 건강할 수 있게 된다.

몸 안에 유익균들이 줄어들면 해로운 균들이 대신하여 늘어나게 된다. 가끔 우리가 군것질을 하고 난 뒤 배가 아프면서 윗배가 팽창하고 더부룩해지고, 소화가 안 되면서 설사가 나는 경우가 있다. 어떤 세균(혹은 박테리아)은 설탕, 알코올, 탄수화물 등의 음식물에서 가스를 만들어내 팽만감을 느끼게 한다. 또한 뱃속에서 담즙을 분해해버려 기름기 있는 음식을 소화 못하게 만들어 지방흡수 장애와 설사를 일으키기도 한다.

리처드 존슨 박사가 말하기를, 우리가 자주 섭취하는 설탕은 유해균도 좋아하기 때문에 설탕을 많이 먹게 되면 몸속에 유해균이 증식하게 되고 장내 유익균의 균형이 깨어져 인체가 쉽게 병들 수 있다고 했다(설탕물에 과일이 잘 발효하는 원리이다). 그래서 차가운 아이스크림을 먹고 종종 배탈이 나고 설사가 나는 이유가 설탕을 섭취하고 난 뒤 배가 차가워지면서 장내 세균이 설탕을 먹고 이상 증식을 하기 때문이다.

뱃속에 유해 세균이 많을수록 여러 가지 피부병, 알레르기, 만성·과민성 복통 및 장염, 궤양성장염, 게실염, 여러 세균감염뿐 아니라 용종, 암 등의 각종 질환이 생기게 된다. 유해세균들은 위장관벽을 상하게 할 뿐 아니라 여러 가지 유해성분들을 만들어 내어 전신적인 질환을 일으키며, 대개 만성 피로나 두통, 어깨 결림, 이유 없는 통증 등을 만들게 된다.



우리가 가끔씩 먹는 요거트에는 유산균이라는 것이 들어 있는데 유산균은 말 그대로 유산과 초산을 만들어 내 유해균의 생성과 증식을 억제한다. 우리가 흔히 먹는 김치나 된장, 고추장, 쌈장, 청국장, 여러 젓갈 음식 효소 등이 유익균의 풍부한 공급원이 될 수 있다. 최근에 '프로바이오틱(probiotics)' 요법이라 하여 몸에 이로운 유익균들을 영양제 형태로 섭취하기도 한다. 또한 한약재를 꿀, 설탕, 술, 발효유, 효소 등에 담가 발효를 하여 섭취할 수 있다. 가령 인삼과 도라지는 사포닌을 많이 함유하고 있는데, 면역력을 좋게 하고 기관지와 위장을 튼튼하게 한다. 찜도 복통이나 생리통, 몸살감기에 섭취할 수 있는데, 발효액을 먹게 되면 일반 찜 원액보다 더 좋은 효과가 있다.

가슴이 불안해서 잠을 잘 못자는 경우에는 죽력액(竹瀝-대나무에서 모은 액기스)을 첨가할 수 있다. 생강과 대추는 비위를 따뜻하게 하여 기운이 나게 한다.

특히 평소 피로를 많이 호소하고 만성적인 염증성 질환이나 감기, 몸살, 만성 피로를 갖고 사는 분들은 평소 먹는 음식을 깊이 고려해봐야 한다. 끼니를 자주 라면이나 햄버거, 피자 같은 즉석 식품을 먹게 되면 몸에 필요한 유익균들이 부족해져서 전신(全身)적인 문제가 많이 발생하게 된다. 게다가 자주 화학적인 약품을 복용해야 할 상황이라면 체내의 유익균은 비

상상황이 될 수밖에 없다. 청년 때에는 그나마 체력으로 버티지만 사오십 대가 넘어가면서 점차 몸은 약해져가고 노년이 될수록 여러 가지 만성질환으로 시달릴 수밖에 없게 된다. 발효음식은 오랜 친구를 꾸준히 만나듯 대하는 음식이다. 혹시 건강 염려가 있으시다면 지금 이 순간부터 한 걸음 한걸음 실천해보자.