

20 세기의 대명사격인 과학기술문명시대는 과학과 기술이 손잡았음을 실감케 하면서 어더론가 계속 흘러가고 있다. 이러한 현대의 속성을 일컫는 술한 표현 가운데는 비타민의 황금시대라는 말도 있다.

물론 우리네 실정에까지 그대로 통용되는 얘기가기야 할까마는, 이런 저런 보약은 형편에 닿지 않고 속절없이 넘어가는 인생의 고비 고비에서 자그마한 위로를 주는 것 가운데 비타민이 끼는 것은 분명하다. 그렇다면 발견되기 시작한지 70 년이 고작인 비타민이란 물질이 황금기를 맞게 된 배경은 무엇일까?

가장 큰 재산임에 틀림없는 건강, 그러면서도 늘상 무심타가 잃고난 뒤라야 찾으려 애를 쓰는 건강, 이것을 지키는 때에는 여러가지 조건이 맞아야 한다고 알기는 한다. 시대는 엄청나게 변했음에도 불구하고 어느 외국 잡지를 보니, 건강의 조건으로 꼽히는 것은 맑은 공기와 물, 적당한 햇빛, 건전한 정서생활, 알맞은 운동, 스트레스 관리, 비타민을 비롯한 영양섭취 등의 테두리를 벗어나지 못하고 있다.

남녀없이 평균 수명이 연장되었다고는 하나 하루하루 살기는 더욱 고달퍼지는 것 같으니 탈이다. 저 무서운 암과 갖가지 성인병은 언제 닥쳐올지 모르는 위협인 듯도 싶고, 대도시 생활에서 어김없이 쌓이는 스트레스는 심신의 조화를 망가뜨리는 것도 같다.

살아 있는 한 들며마시지 않을 수 없는 공기, 하루에 여섯 컵 정도 마셔야 한다는 물부터가 적정거리로 삼기에 충분하다.

과학아니라 그 무엇을 안다 한들 혼자서 간단히 풀 수 있는 한계는 훌쩍 넘어서 버렸다. 요즘 부쩍 강조되고 있는 자연식만 해도 그렇다.

가장 이상적인 식사는 옛날 옛적 동물 속에 살던 우리 조상들이 먹던 자연식이라지만, 고도의

산업화시대를 살면서 원시 시대의 식생활을 고집한다는 일은 자칫 특수층의 행세를 연상케 한다.

워낙 간편하다는 인스턴트 식품이 사발에까지 담겨 나오는 통에 생활에 쫓긴다는 주부들은 의면할 재간이 없다.

비타민의 황금시대

옛 사람들의 슬기는 감탄해주어야 한다. 한 예를 들어 유콘 지방의 인디언들은 영하 20도의 추위에서 과일채소를 구경 못해도 괴혈병의 염려가 없었다니 말이다. 그들은 동물을 사냥해서 우선 콩팥 위의 두개 기름 덩어리부터 식구 수대로 쪼개 먹는 것이 관습이라 한다. 그것이 바로 부신으로서 비타민C가 모여 있는 부위였으니, 학자들에 의해서 비타민C가 발견 확인되기 이전부터 인디언들은 비타민C가 부신에 많이 들어있다는 것을 깨우쳤던 셈이라고 풀이한다면, 과장된 칭찬이 되는 것일런지. 그들은 또한 내장을 먹고 안심살은 멍멍개에게 던져 준다고 한다.

그러니까 현대인의 스테이크는 인디언의 개떡이로부터 그 지위가 크게 향상된 꼴이 된다.

선진국이 못되는 우리같은 나라들에서 가장 중요한 칼로리원이 되는 것은 아다시피 탄수화물이다. 그런데 쌀눈이 붙어 있는 현미는 땅에 떨어져서 싹을 틔우지만, 쌀눈과 속껍질을 벗겨버

린 백미 알갱이는 땅에 떨어져 보았자 썩어 버리고 만다. 밀과 설탕 따위도 정련과정을 거치면서 비타민과 효소 등 알짜를 고스란히 잃게 되는 운명을 겪는다.

결국 독일에서 특허를 따낸 앵겔베르그 정미



金 明 子
〈淑大 化學科 教授〉

기는 서양의 온전한 쌀에서 영양소를 깎아버린 다음 동양까지 진출하여 우리에게 흰쌀밥을 먹이게 된 것이다. 그리고 현대쌀 덕분에 허약하다는 뜻의 베리베리, 즉 각기병을 낳게 된 것이다.

1912년 풍크가 현미로부터 신비한 생명력을 지닌 성분을 찾게 되면서 생겨난 비타민이란 이름은 A로부터 현재 U 까지 이르는 이름짓기가 계속되고 있다.

현대 과학의 가공할 만한 발달은 자신과 똑같은 또하나 인물의 출현을 염려하는 경지에 이르렀다고 하나, 다른 모든 지식이 그러하듯이 비타민의 정체 또한 벗겨지지 못한 부분이 많다.

그리하여 비타민으로 규정되었으면서도 그 생화학적 기능에 대해 불분명한 경우도 허다하며, 비타민이냐 아니냐로 옥신각신하는 화합물에 속하는 것도 스무가지는 된다. 그러나 훗날 새롭게 비타민이라 불릴 화합물이 몇이나 될지는 전혀 알 수가 없는 것이다. 따라서 분명한 것은 비타

민의 과학에서도 벗겨야 할 베일이 많다는 사실이 아닌가 한다.

최근 들어서는 비타민의 결핍증이 우려되는 경우는 많지 않고 오히려 과다증이란 것이 비타민 A, D, 그리고 K와 같은 지용성에서 문제될 수 있음이 지적되고 있다. 그러나 결핍증상이 관찰되지 않는다고 해서 반드시 적정수준의 섭취가 이루어진다고 볼 수 있을지는 의문이다. 어쨌던 학계 일부에서는 현재 규정된 권장량의 타당성에 대한 의견이 상존하고 있다.

미국 사람들은 7천 5백만명 이상이 세계에서 가장 비싼 오줌을 배설하고 있다고 탄한 사람도 있다. 비타민의 경우에도 예외없이 문제가 되는 것이 그 편제인 모양이다.

어느 종합 비타민 값을 따져 보니 날개당 2백원이란 계산이 나온다. 미국 FDA의 하루 권장량을 함유한 한알인데, 다섯 식구가 한달에... 하고 보니 가계에 적지 않은 부담이란 결론에 이른다.

물론 안 먹어도 된다. 그러나 비타민 관련 연구에 의하면 요즈음처럼 각종 오염, 즉 대기 오염물을 비롯한 식품첨가물, 담배, 커피, 술 등 헤아릴 수 없이 많은 요인들이 비타민의 필요를 증가시키는 것으로 유도하고 있다.

그러면 음식물로 섭취하면 되지 않느냐. 그런데 불행히도 미식과 편의를 위주로 한 고도의 식품가공은 비타민의 손실을 필연적으로 만들고 있다. 그러니 요즈음 정부미로 방출되는 현미를 먹으면서도 농약 잔유농도가 얼마나 되는가 싶어 뒀맛이 개운치 않다.

칼로리 위주의 현대식품, 인위적으로까지 깎아버린 비타민 결손, 그것을 보충한다고 수백만불 짜리 비타민 기업을 키우는 쫓인 시점에서, 불가피한 것은 제껴 놓더라도 잃은 것을 찾아야겠다는 생각이 절실해지는 것이 무리는 아니리라.