



## 식탁 오염, 경계 주의보!!!

식품의 가장 기본적인 조건은 안전. 맛도 중요하고, 영양소 함량도 중요하고, 또 건강을 증진시키는 기능성도 중요하지만 ‘안전’이 확보되지 않은 먹거리라면 모두 무용지물이다. 식탁 오염으로부터 우리의 건강을 지켜줄 안전한 먹거리를 찾아보자.

요즘 우리의 식탁 안전에 빨간 불이 켜졌다. 과일, 채소는 농약으로 범벅이고, 해산물은 바다의 오염 때문에 마음 놓고 먹을 수가 없다. 진달래 먹고 물장구치는 어린 시절은 그야말로 노래 가사어나 나오는 이야기일 뿐. 어디 그뿐이라 환경호르몬에 유전자 변형 농산물까지 정말 믿고 먹을 수 있는 식품을 찾기가 하늘의 별따기다.

중금속은 한 번 체내에 들어오면 좀처럼 배설되지 않고 몸에 축적되어 심각한 독성을 유발한다. 요즘처럼 대기, 수질, 토양이 모두 오염된 상태에서는 농산물, 수산물, 축산물에 이르기까지 거의 모든 식품이 중금속 오염에서 자유롭지 않다. 특히 요즘 같은 봄철에는 중국에서부터 몰려오는 황사에 다량의 중금속이 함유되어 있기 때문에 더더욱 주의가 필요하다.

다행히 중금속 오염은 영양 상태에 따라 완화시킬

수 있다. 중금속 오염의 대표선두인 수은은 체내 비타민 C의 저장을 감소시켜 결핍을 초래한다. 반대로 비타민 C를 충분히 공급했을 때 수은의 독성을 완화시키는 효과가 있다는 동물실험 결과가 많이 있다. 따라서 평소에 과일이나 신선한 채소를 많이 먹어두면 불가피하게 수은을 조금 먹게 되었다라든 독성을 줄일 수 있다. 또 칼슘, 비타민 D, 단백질의 부족은 여러 가지 중금속의 독성을 높이므로 우유, 계란 등을 자주 섭취하고 일광욕을 자주해서 이들 영양소가 부족되지 않도록 하는 것이 좋다.

중금속의 오염이 심한 공장 주변에 거주하는 초등학생의 철분 영양 상태와 체내 납, 카드뮴의 축적 정도를 조사한 연구에서는 철분이 부족한 어린이의 체내에 중금속의 축적이 훨씬 많은 것으로 나타났다. 철분은 장 점막에서 흡수될 때 납과 서로 경쟁적으로 흡수되기 때문에 철분의 섭취가 부족한 경우에 납의 흡수가 촉진되어 납중독이 쉽게 일어날 수 있다는 것. 카드뮴의 경우에도 철분 부족 시 흡수가 증가되므로 충분한 철분의 섭취가 매우 중요하다. 철분은 간, 계란 노른자, 조개류에 매우 많이 들어 있다.

납과 카드뮴을 투여한 흰쥐에게 김정콩 추출물을 주었더니 납과 카드뮴에 의해 증가되었던 효소의 활성이 감소되었다는 보고도 있다. 즉, 콩이 중금속에 의한 간 독성 및 세포의 파괴를 어느 정도 억제시킬 수 있다는 얘기. 콩밥이나 콩자반 등으로 꾸준히 콩을 섭취하는 것이 좋다.

농약의 섭취를 줄이려면 물론 믿을 수 있는 유기농 제품을 구입하는 것이 가장 좋겠지만 여의치 않다면 농약을 최대한 제거할 수 있도록 제대로 씻기라도 하자. 가장 좋은 방법은 야채·과일 전용세제를 이용하는 것이다. 식초나 소금을 이용하는 방법은 기대만큼 효과적이지 않다. 고인 물에서 씻는 것 보다는 흐르는 물에 여러 번 씻는 것이 더 깨끗하다.

환경호르몬은 최근 몇 년 사이 지구의 오염이 심각해지면서 핫이슈로 떠올라 우리의 식탁을 위협하고 있다. 환경호르몬이란 환경으로 방출된 화학물질이 생체내로 흡수되어 호르몬처럼 작용한다고 해서 붙여진 별명. 정식 명칭은 ‘내분비 교란 물질’이다.

환경호르몬을 피하기 위해서는 캔에 담겨 있는 음료나 식품은 가급적 먹지 않는 것이 좋다. 그보다는 유리병이 더 안전하다. 또 음식을 보관하거나 전자레인지로 음식을 데울 때는 플라스틱 용기나 랩을 사용하지 않는 것도 중요한 기본수칙. 그러나 편리하다는 이유로 이 안전수칙은 종종 무시된다. 어린이용 그릇이나 수저로는 플라스틱 재질을 많이 사용하는데 이 또한 바람직하지 않다.

환경호르몬은 식품 용기를 통해서만 섭취되는 것은 아니다. 식품 자체에 이미 환경호르몬이 들어있는 경우도 있다. 대부분의 환경호르몬은 화학적 특성상 지방에 축적되는 성질이 있으므로 육류에 붙어있는 지방조직을 될 수 있으면 제거하고 먹는 것이 좋다.

흔히 기름기가 많은 튀김이나 전 등을 흰 종이 위에 올려놓는 경우가 많은데 이는 매우 위험하다. 염소계 표백제로 표백된 흰 종이나 휴지에는 환경호르몬이 들어있기 때문에 지용성인 환경호르몬이 음식에 녹아들어갈 가능성이 있다. 뿐만 아니라 흰 종이를 더욱 하얗게 보이도록 사용하는 형광물질은 암을 유발할 수도 있다. 최악의 선택은 달력 뒷면에 전 올려놓

기. 표백제, 형광물질에 인쇄잉크까지 합쳐져 그야말로 설상가상이다. 하얀 종이, 눈에는 깨끗하게 보일지 몰라도 진짜로 깨끗한 것은 절대 아니라는 사실을 명심하자.

유전자변형식품이란 기존의 식품 종자에 유용한 유전자(병충해 저항성, 제초제 저항성 등)를 인위적으로 결합시켜 유용한 유전자 특성을 강화한 식품을 말한다. 안전하다 아니다 말도 많은데, 명확히 안전성이 확인되지 않은 상태에서 시판이 허용되어 소비자들에게 불안과 혼란을 유발시키고 있다. 그야말로 100% 자기 판단에 따를 수밖에 없는 상황. 유전자변형식품을 먹고 싶지 않다면 가급적 수입농산물 보다는 우리 농산물을 이용하는 것이 좋다. 그나마 우리 농산물들은 아직까지 비교적 안전하니까.

흔히 등푸른 생선은 건강에 좋은 것으로 잘 알려져 있다. 그러나 바닷물의 수은오염이 심해지면서 그것도 안심하고 먹을 수 있는 것이 아니라고 한다. 특히 등푸른 생선 중에서도 참치처럼 덩치가 큰 생선들은 수은이 더 많이 축적되기 때문에 고등어나 꽂치처럼 작은 생선을 먹는 것이 더 바람직하다.

어떤 기준으로 식품을 선택하시는지? 맛, 영양소 함량, 기능, 편리성... 다양한 식품 선택의 기준 가운데 가장 우선이 되어야 할 것은 역시 ‘안전’이다. 식탁 오염에서 살아남는 길은 역시 올바른 정보와 세심한 주의뿐. 🌈

