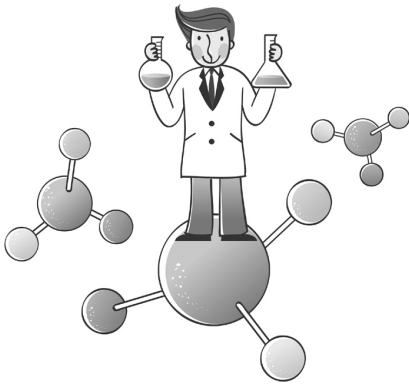


생명에너지 효소 이야기 - 상



김 용 서

자연으로 심신을 다스리는
전곡한의원 대표원장



생명 에너지인 효소를 줄이지 않는 생활이 중요

최근 화제가 되고 있고, 이미 그 존재가 건강을 지키는 열쇠라며 대단히 중요시되고 있는 것이 체내효소이다. 영어로는 enzyme이라고 하는 효소란, 간단히 말하면 여러 가지 생명활동을 관리하는 생명력 또는 생명에너지이다. 생명이 있는 곳에는 반드시 효소가 있는데, 동물이나 식물은 효소를 토대로 하여 생명력과 에너지를 생성해낸다. 식물의 씨앗에서 눈이 나와, 과일이 열리고, 잎에 단풍이 드는 등의 일련의 생명 활동에는 효소가 중요한 역할을 한다. 우리의 몸도 똑같다. 인간 몸 안의 효소는 다 음과 같은 활동을 한다.

- * 몸의 항상성과 면역력, 자연치유력을 정상적으로 유지
- * 세포의 재생과 회복을 시키고, 신경이나 호르몬계의 균형을 조정
- * 먹은 음식물 소화
- * 체외로부터 들어왔거나 체내에서 생성된 독성 물질을 해독



한방과 건강

이런 중요한 활동을 함에도 불구하고 의학이나 영양학 분야에서는 지금까지 효소의 활동을 중요하게 여기지 않았다. 그것은 효소의 분석과 합성이 가능하지 않아 연구가 늦어졌기 때문이라 생각한다.

사람은 태어났을 때 누구나 체내효소를 충분하게 갖고 있다. 유아는 노인의 100배나 되는 양의 효소를 가지고 있다. 그러나 체내에 가지고 있는 효소를 가지고 있다. 그러나 체내에 가지고 있는 효소의 양은 사람마다 유전적으로 태어날 때부터 다르며, 평생 만들어지는 양에는 한계가 있다. 이렇게 각각의 사람이 갖고 있는 일정량의 효소를 '잠재 효소' 라고 부른다.

효소에는 체내에서 만들어지는 것 음식물 등을 통한 외부로부터 취하는 것 두 종류가 있다.

또 이들의 차이나 활동에 따라 잠재효소(인간 각자 나뉘대로 태어날 때 가지고 있는 일정량의 효소) 소화효소(음식물이 소화되는 과정에서 효소에 의해 잘게 분해되어 혈액으로 흡수되는데 이 일련의 과정을 담당하는 효소) 대사효소(흡수된 영양소를 내장 등의 조직으로 보내서 활동을 잘 할 수 있도록 도복 체내에서 생기거나 들어온 화학물질이나 독소를 해독하는 효소) 음식물효소(식물이나 동물 등 날 음식에 함유되어 있는 효소)로 분류된다.

소화효소와 대사효소는 같은 잠재효소를 기초로 만들어지기 때문에 한 쪽에서 많은 효소를 사용하게 되면 다른 한 쪽의 활동이 소홀하게 된다. 그 결과 결핍이나 소모가 많게 되면 암이나 생활습관병을 비롯하여 여러 가지 질병을 초래하는 원인이 된다.

결국 체내효소가 결핍되었을 때 장수가 끊진다고 생각해도 좋다. 효소를 줄이지 않는 생활습관이나 식사법이 건강을 지키며 장수와도 깊은 관계가 있는 것이다.



체내효소의 활동을 돕는 비타민과 미네랄은 부족 되기 쉽다

우리가 건강을 유지하고 장수할 수 있을지 여부는 체내효소를 충분히 유지하느냐에 달려 있다. 바꿔 말하면 체내효소가 부족하게 되거나 사라지면 노화가 빨리 찾아오고 질병에 걸리기 쉽다. 또 단명으로 이어진다. 체내효소가 없어져 몸의 항상성 유지와 면역력, 자연치유력이 약해지거나 그러한 활동을 할 수 없게 될 때 수명이 다 되었다고 해도 틀린 말이 아니다.



효소는 고분자인 단백질의 일종이다. 체내에서 한 물질을 다른 물질로 바꾸는 데 있어 촉매 역할을 한다. 아직까지 사람의 체내에서 어느 정도의 효소가 활동하고 있는지는 정확하게 알려져 있지는 않지만 그 수는 3000종류 이상이라고 한다. 예를 들면 체내에서 가장 큰 장기인 간은 그 역할을 다하기 위해서 500종류 이상의 효소를 사용하고 있다.

우리몸 안에서 효소가 충분히 활동하는 데는 비타민과 미네랄이 필요하다. 그 반대로 효소가 충분하지 못하면 비타민이나 미네랄, 다른 영양소들이 효과적으로 이용되지 않는다는 것을 의미하거나와 서로 보조하는 관계이다. 그렇기 때문에 비타민과 미네랄을 합해 보효소라고도 한다.

우리 몸을 건강한 상태로 유지하기 위해서는 91종류나 되는 영양소가 필요하다고 한다. 그 내역을 보면 60종류의 미네랄, 16종류의 비타민, 12종류의 아미노산과 3종류의 필수지방산이다.

그러나 환경오염이나 식품첨가물, 토양의 영양부족 등으로 인해 우리 몸은 필요한 영양소를 제대로 체내에 섭취하지 못하고 있다. 이는 고혈압이나 당뇨병, 암 등 많은 생활습관병을 만들어 내는 원인인 활성산소를 해독하는 효소가 충분하게 활동하지 못하는 상태라고도 할 수 있다.

따라서 스스로 관리, 자제할 수 있는 담배, 술, 첨가물, 약물 등과 같은 것은 될 수 있으면 삼가는 것이 좋다. 활성산소 등 자신의 체내에서 발생하거나 체외로부터 들어와 자신이 컨트롤할 수 없는 것의 해독을 위해 충분한 효소를 저장하는 것이 중요하다.

체내효소가 부족하게 되는 가장 큰 원인 중의 한 가지는 가공식품의 과다한 섭취를 들 수 있다. 우리들이 주식으로 먹는 흰쌀밥이나 하얀 빵, 하얀 우동, 설탕 등은 식품이 본래 가지고 있는 비타민, 미네랄, 효소류가 정백에 의해 거의 상실된 것이다. 더욱이 영양가의 저하뿐만 아니라 식품 첨가물과 농약의 사용, 환경호르몬의 증가 등으로 인해 체내에는 점점 유해한 화학물질이 들어오고 있다.

또한 동물성 단백질이나 지방이 많은 식사는 장내에 다량의 독소를 만들어낸다. 이것들이 서로 모여 체내효소를 소모시킬 뿐 아니라 장상의 악화와 장내세균의 이상 상태를 초래하는 것이다. 그 결과 장내세균이 효소의 생존을 막아 체내효소를 감소시키는 악순환을 만들고 있다.





체내효소의 소모를 줄이는 방법

사람이 가지고 있는 체내효소는 주로 다음과 같은 3가지의 활동에 사용된다. 소화를 시킨다. 해독을 시킨다. 건강 유지와 몸의 나쁜 부분을 회복시킨다. 등이 그것이다.

아마도 당신들은 일시적으로 식사를 중단하는 단식요법으로 암을 비롯하여 난치병을 개선시킨다는 이야기를 들은 적이 있을 것이다. 그 이유에 관해서는 음식물을 일시적으로 끊음으로써 내장의 활동이 활성화되었다는 정도로 흔히 설명되어 왔다.

그러나 이 같은 빈약한 설명도 체내효소로 설명하면 충분해진다. 음식물을 끊으면 소화와 사용되던 체내효소가 몸의 나쁜 부분 즉 질병을 회복하는데 사용되기 때문에 질병이 개선되거나 치유가 된다.

이런 사실에서 알 수 있듯 우리들이 가지고 있는 체내효소는 가능한 한 소모시키지 말고 유지하는 것이 장수의 비결이 된다. 체내효소의 소모를 될 수 있는 한 적게 하기 위해서는 소화와 해독에 사용되는 효소를 줄이면 되는데, 그러기 위해서는 다음과 같은 점에 주의해야 한다.

- * 술이나 담배, 커피, 차 류(농약이 많은 차), 약 등을 피한다.
(그 대신 좋은 물을 1일 1500~2000ml를 마신다.)
- * 스트레스를 해소시킨다.
(스트레스는 대량의 활성산소를 발생 시킨다.)
- * 식품첨가물, 인공색소, 농약을 피한다.
- * 환경오염, 강한 자외선이나 X-ray 등을 피한다.
(대량의 활성산소를 발생시켜 체내효소를 소모시키기 때문이다.)
- * 환부에 활성산소가 발생하기 때문에 만성적인 염증(치주염이나 대장염 등)에 걸리지 않도록 하고, 걸리더라도 조기에 치료한다.
- * 정백이 된 식품이나 가공식품을 과다섭취하지 않도록 한다.
(보효소인 비타민, 미네랄의 결핍으로 효소의 활동을 충분히 돕지 못한다.)
- * 고단백, 고지방, 기름이 많은 요리나 가공식품을 섭취하지 않도록 한다.
(과산화지질은 활성산소를 발생시키는 원인이 되기 때문이다.)
- * 배부르게 먹지 않고 80%정도만 먹고, 과식을 하지 않으며 밤늦게 먹지 않는다.
(늦어도 잠자기 5시간 전까지는 식사를 마치도록 한다. 대량의 소화효소의 소모를 예방한다.)



- * 음식물 소화가 잘 되도록 잘 씹는다. 적어도 한 입에 30~50회는 씹는다.
소화를 잘 시키면 소식하게 되고 효소도 절약하게 된다.
- * 먹은 음식물을 24시간 이내에 배설시킨다.
(장내에서 독소나 노폐물을 대량 만들지 말아야 한다. 대량으로 만들면 그만큼 해독을 위한 효소가 소모된다.)

특히 체내효소를 보존하고 유지하기 위해서는 앞의 주의 점 중 맨 마지막에 설명한 배설이 중요하다.

대장에 도달한 배설물은 세균의 시체나 소화되지 못한 음식물의 쓰레기이므로 시간이 지나면 장내에서 부패해 독소를 발생시킨다. 독소의 해독에는 대량의 체내효소가 필요하게 되므로 가능한 한 24시간 이내에 몸 밖으로 배설하는 것이 중요하다.



배앓기기만 하는 한쪽의 체내효소 보충 요령

체내효소는 나이가 들면 누구나 감소하게 마련이지만 어느 정도는 식품을 통해 보충할 수 있다. 그러나 무엇보다 중요한 것은 체내효소의 소모를 적게 하는 것임을 명심하고 다음 사항을 중요하게 여겨 세심한 신경을 쓸 필요가 있다.

- * 알코올, 담배, 첨가물, 인공색소, 보존제, 향생물질 등의 약과 같은 화학물질은 피할 수 있으면 가급적 삼가야 한다.
- * 장내에서 만들어지는 독물이나 노폐물을 적게 만든다.
고단백식을 하지 않는다. 특히 육식을 적게 한다.
(소화가 안 된 단백질은 장내에서 많은 독소를 만들어 낸다.)
- * 커피관장으로 장내의 환경을 깨끗하게 만들면 독소의 발생을 적게 하거나 저지하게 된다.
그럼으로써 해독에 사용되는 효소의 양이 적게 되는 이점이 있다.

효소를 보충하기 위해서는 다음과 같은 방법이 효율적이다.

- * 생식품을 많이 먹는다. (야채, 과일, 어패류)
- * 청국장, 된장, 야채절임 종류 등의 발효식품을 취한다.(효모에는 많은 효소가 함유되어 있다.)



한방과 건강

- * 미정제의 곡물(현미, 부곡류)을 먹는다. 장내 세균의 균형이 좋아지고 효소의 생산을 증가시킨다.
- * 비타민이나 미네랄의 보급, 소화효소를 보급하는 보조식품을 먹는다.
(현미 발효식품, 맥주효모 등)
- * 유산균 생성 엑기스를 취한다. 유산균 생성 엑기스는 장내의 유산균을 증가시키고, 나쁜 균을 억제한다. 그 결과 장내의 효소의 생산을 증가시켜 체내 효소의 보급에 도움이 된다.

생식품에는 스스로를 분해시켜 체내에서 소화되어 땅으로 환원하는 효소가 풍부하게 함유되어 있다. 그러나 효소는 열에 약해 48도에서 118도의 가열 조리를 하게 되면 소멸되고 만다. 효소를 섭취할 때는 가급적 날것으로 혹은 날것에 가까운 상태의 식품을 취하는 것이 이상적이다.

또한 우리나라에는 청국장, 야채 절임, 된장 등 훌륭한 발효식품이 많이 있다. 이들 발효식품의 효모에는 효소가 풍부하게 함유되어 있으므로 식품에 의한 효소의 섭취가 가능해진다. 된장국을 끓일 때 끓는 물에 된장을 녹이면 고온이어서 효소는 아깝게도 죽고 만다. 따라서 일반 냄비의 물이 식을 때를 기다려 손가락을 넣을 정도의 온도가 되면 된장을 타야 효소가 사라지지 않는다. 흰쌀밥이나 흰 밀가루 음식, 흰 설탕 등의 흰 음식물은 정백하는 과정에서 식품 본래가 가졌던 비타민, 미네랄, 효소류가 거의 소실되어 버린다. 따라서 가급적 정백을 하지 않은 식품을 취하는 것이 효소를 섭취하는 길이 된다. 효소의 활동을 좋게 만드는 보효소의 활동을 하는 비타민과 미네랄을 섭취하는 것도 중요하다. 자기의 체질에 맞는 비타민제나 건강보조식품을 취하는 방법도 좋다. 현미발효식품, 맥주효모와 같이 효소가 많은 보조식품이 있으므로 자기체질에 맞는 것을 골라 취하는 것이 좋다.



비타민과 미네랄, 효소가 풍부한 현미밥

많은 사람들이 주식으로 하는 흰쌀밥, 흰 밀가루 음식 등은 정제에 의해 본래 있어야 할 비타민, 미네랄, 효소류의 대부분이 소실되어 있다. 매일 사용하는 조미료와 가공식품의 거의 모든 것에는 식품 첨가물이 들어 있다.

우리나라는 식품첨가물의 수가 많은 나라로 350종류나 되는 식품첨가물의 사용이



허가되어 있다. 이는 두 번째로 많은 나라인 미국(140종류)의 배 이상이나 되는 수이다. 언젠가 시판되는 도시락의 첨가물 수를 조사해본 결과 하나의 도시락에서 무려 80종류나 되는 첨가물이 함유되어 있는 것도 있었다.

야채나 과일 등 농산물에도 농약이나 화학비료가 사용되고 있고 수질의 저하나 환경오염에 의해 음식물 그 자체의 품질이 저하되어 있다. 무의식중에 우리의 체내로 유해한 물질이 자꾸자꾸 들어오고 있는 것이다.

영양의 균형이 좋고 칼로리가 충분하게 보이는 식사라도 체내에서 필요로 하는 식사지만 다음과 같은 점은 반드시 주의해야 한다.

- * 식품첨가물이 들어 있는 식품이나 가공식품은 피한다.
- * 주식으로는 정제하지 않은 곡물(현미, 보리 등)을 섭취한다.
- * 많은 야채, 콩, 해조류, 과일을 매일 먹는다.

특히 주식인 쌀은 본래 껍질만 칸 현미가 좋다. 현미에는 배아와 쌀겨가 있는데 여기에는 40여 종류 이상의 성분이 그대로 살아 있는 채로 들어 있다.

배아에는 비타민B군, E군, K군, 칼슘, 마그네슘, 철, 인, 칼륨 등의 미네랄과 효소도 풍부하게 들어 있다. 현미에는 빠진 영양소가 없을 정도로 주식으로서는 이상적이다. 현미에 많이 함유되어 있는 식이섬유나 푸틴산에는 식품첨가물이나 농약 등의 화학물질, 장내에서 만들어지는 많은 독소와 노폐물을 체외로 배출시키는 역할도 한다. 또한 배아에는 활성산소의 해를 제거하는 후라보노이드의 강한 힘도 있다.

현미라고 하면 밥 짓기가 어렵다거나 맛이 없다고들 하는데, 현재 시판하고 있는 밥솥에는 대부분 현미메뉴가 있어 물의 양을 조금 많이 하면 얼마든지 맛있는 현미밥을 지을 수가 있다. 일부러 압력 밥 솥을 사용할 필요도 없다. 물론 질이 좋은 쌀을 골라 사는 것도 중요하다. 나 자신도 현미 2~3컵에 부곡물(납작 보리쌀, 조, 수수 등)을 적당히 섞은 것을 1컵 섞어 1일 2~3회 주식으로 하고 있다. 나의 권유로 주식을 현미와 부곡물로 바꾼 환자들을 이 많으며 당뇨와 고혈압 같은 만성 성인병 등에도 도움이 되었다고들 한다. 이것은 동시에 몸 전체의 컨디션과 상태가 개선되었다는 것을 의미한다. 