

내 몸의 유효유를 채워라 효소건강법

온몸이 나른하고 입맛이 뚝 떨어지는 계절이다. 바쁘고 입맛 없다는 핑계로 끼니를 자주 거른다면? 평소 스트레스를 많이 받거나 정제·가공식품을 유난히 좋아한다면? 혹시 효소부족이 아닌지 봐야 한다. 특히 요즘처럼 활동량이 늘어나고 신진대사가 왕성해지는 시기에는 효소가 많이 필요하다. 하지만 여러 가지 이유로 효소가 부족해지기 쉽다. 산소만큼이나 중요한 생체유효유인 효소가 과연 우리 몸에서 어떤 일을 하고 왜 부족해지는지, 어떻게 섭취하는 것이 좋은지 알아본다.

효소는 매일 땀이나 소변, 소화액 등을 통해 일정량이 소모되고 있다. 따라서 소모되는 만큼 다시 잘 채워져야만 효소가 부족해지지 않는다. 평소 효소가 부족해지기 쉬운 생활을 하고 있다면 더욱 신경을 써야 한다. 효소는 주효소인 단백질과 보조효소인 비타민·미네랄로 구분된다. 그런데 정제 가공된 식품은 먹기는 편리해도 비타민·미네랄이 거의 없어서 체내에서 효소를 만드는 능력을 떨어뜨리게 된다. 또 가공식품에 들어가는 각종 식품첨가물이나 화학약품, 오염물질 등이 식품 속에 들어 있는 효소의 양을 감소시킨다. 식품은 가공처리를 하지 않은 자연 그대로의 상태일 때 가장 효소가 풍부하게 들어있다. 특히 요즘에는 온실재배로 사계절 언제나 구할 수 있는 식품이 많아졌지만 햇볕을 듬뿍 받고 자란 제철 식품에 더 풍부한 효소가 함유되어 있다. 지나친 스트레스도 효소 부족 상태를 부른다. 스트레스를 받으면 비타민, 미네랄이 많이 소모돼 효소생산에 쓰일 양이 그만큼 줄어들기 때문이다. 따라서 매 끼 균형이 잡힌 식사를 하지 못하거나 정제·가공식품을 즐기는 경우, 스트레스를 많이 받는 경우에는 몸에 필요한 효소가 부족해지지 않도록 더 신경을 써야 한다.

● 자연식을 한다

효소건강법을 실천하는 가장 첫 번째 비결은 신선한 야채와 과일, 해조류, 곡류 등을 가공·정제되지 않은 자연상태로 섭취하는 것이다. 예를 들어 백미보다는 현미에, 흰 밀가루보다는 통밀가루에 효소가 많고 야채는 생으로 먹을 때 효소를 많이 섭취할 수 있다. 우리나라 사람들이

좋아하는 김치나 청국장, 된장, 고추장 같은 발효 식품에도 효소가 매우 많다. 요즘 인기가 많은 새싹채소도 효소가 풍부하다. 싹이 난 지 5~10일 사이에 효소와 미네랄, 비타민이 특히 많다고 한다.


● 효소제품을 이용한다

만약 질병이 있어서 식사를 제대로 못하는 등 평소 식사를 통해 충분한 효소를 공급받기 어려운 경우라면 효소식품을 이용하는 방법도 있다. 요즘에는 효소로 만든 각종 건강보조식품들이 많이 나와 있어 믿을 만한 제품을 고르면 된다. 보통 효소식품엔 비타민과 미네랄, 엽록소 등의 유용한 성분이 많아 몸 안에 축적된 노폐물과 독성 물질을 제거해 신진대사를 활성화시키는 효과가 있다. 따라서 소화가 잘 되고 혈액순환이 좋아지며 정상작용으로 장이 튼튼해지는 효과를 기대할 수 있다. 효소식품은 원료에 따라 현미효소, 울무효소, 버섯효소, 알로에효소, 해조효소, 과채효소, 야채효소, 복합효소 등으로 매우 다양하다. 시중에서 구할 수 있는 효소식품은 크게는 분말로 된 것과 액상제품이 있는데, 분말효소로는 곡류효소식품이 대표적이다. 현미배아 소맥배아 울무 밀겨 대두 등 영양소가 풍부한 곡류에 미생물을 접종, 발효시켜 만든다. 액체로 된 효소식품은 보통 '효소음료'라는 이름이 붙어 있다. 영양이 풍부한 과일과 채소, 산야초 등을 장기간 자연발효시키는 과정을 거쳐서 만든다.

● 효소음료를 만들어 마신다

액상 효소식품은 가정에서도 쉽게 만들 수 있다. 오히려 시판되는 것보다는 가정에서 직접 만들어 마시는 것이 훨씬 좋다. 재료로 쓰이는 무공해 야채가 비싸서 구입하기 어렵다면 직접 산으로 들로 나가 산야초를 채취하면 좋은 운동이 되니 일석삼조의 효과가 있다. 채취할 때는 도로변이 아닌 오염이 없는 지역에서 채취한다. 넉넉히

만들어 두고 물에 타서 마시면 흰설탕 등으로 당분을 섭취하는 것보다 훨씬 건강에 좋다. 각종 산과일과 산야초, 케일 오이 당근 무 상추 쪽갓 등 50여 가지 재료를 준비한 다음(가능하다면 100가지를 구한다) 깨끗이 씻어서 물기를 제거해 분쇄기로 간다. 이것을 항아리(겉이 매끈매끈하고 빛이 나면서 붉은색이 도는 항아리는 해로운 유약이 묻은 것이므로 피한다)에 담고 흑설탕을 1대 1로 섞어 8~12개월 이상 충분히 발효시킨다. 재료의 양이나 종류, 비율에 크게 구애받을 필요는 없지만 자연산 돌미나리는 꼭 넣는 것이 좋다. 혹시 독초가 들어가더라도 해독작용을 하기 때문이다. 또 황설탕 1kg당 붉은 소금 10g 정도를 넣어주면 더 좋다. 보통 식용 가능한 채소나 산야초는 모두 효소를 담글 수 있다. 그리고 당뇨병에는 달걀비를 1년 이상 발효시킨 단일효소가 좋고 고혈압, 동맥경화, 관절염 등에는 솔잎 단일효소가 더 효과적이라고 한다. 달걀비나 솔잎효소는 1대 1의 비율로 흑설탕을 넣고 1달 정도 발효시켜 만든다. 그런 다음 건더기를 건져내고 더 발효시킨다. 완성되면 약 3~5배 정도의 생수를 섞어 하루 2~3회 마시면 된다. 이렇게 매일 효소를 생수에 타 물 대신 마시면 차츰 여러 가지 효과를 볼 수 있다. 정상효과를 위해선 아침에 반드시 공복에 먹는 것이 좋다.

매실효소도 만들기 쉽고 맛이 좋아 인기가 높다. 6월 초순 또는 중순에 익은 매실과 황설탕을 1대 1비율로 용기에 넣고 발효시킨다. 한 달 후에 매실을 건져내고 더 숙성시켜서 물에 타서 마시면 체기가 있을 때나 소화가 되지 않을 때, 갈증이 날 때 효과가 있다. 

(출처 : 송은숙 건강전문 프리랜서)