



날달걀이 목소리를 바꾼다? 과학적인 근거가 있을까?

이 미 숙 서울여대 영양학과 교수

합창대회 전날, 비릿한 냄새를 참아가며 날달걀을 쭉쭉 빨아먹던 추억이 있다. 날달걀을 먹으면 정말로 뚝배기 깨지는 목소리가 피꼬리 소리로 바뀔 수 있을까? 이삿짐 나르고 먼지 잔뜩 마신 날, 저녁메뉴는 대개 삼겹살이다. 돼지 삼겹살은 정말 목에 낀 면지를 닦아주는 효과가 있을까? 목에 좋다고 알려진 음식들, 그 진실을 알아보자.

목소리를 좋게 만들기 위해서 날달걀을 먹는 것은 다분히 날달걀의 미끈거리는 질감이 주는 선입관 때문이다. 그러나 이러한 방법은 아이를 잘 낳으라고 산모에게 참기름을 먹이는 것만큼이나 비과학적인 것이다. 아쉽게도 날달걀의 그 어떤 성분도 목소리를 좋게 만들어주지는 못한다.

물론, 목 안쪽에 있는 기도나 식도의 표면에는 '뮤신'이라는 끈적거리는 점액질이 있고, 이 점액질의 성

분은 단백질이기 때문에 단백질이 부족하게 되면 점액질의 분비가 줄어들어 세포의 손상이 일어날 수 있다. 또한, 상피세포의 상태에 직접적인 도움을 주는 비타민A 역시 기도나 식도의 상피세포를 건강하게 유지시키는데 필수적인 성분이다. 이런 관점에서 본다면 분명 단백질과 비타민A가 풍부한 식품들은 기도나 식도를 건강하게 유지시켜 줄 수 있다. 그리고 달걀은 그러한 식품들 중 하나이므로 달걀을 목에 좋은 음식으로 꼽을 수도 있을 것이다.

그러나 달걀을 익히지 않고 날것으로, 그것도 껍질에 구멍을 뚫어 빨아 먹어야 할 이유는 없다. 아니, 오히려 이러한 방법은 달걀 껍질에 붙어 있을 수 있는 각종 세균을 쭉



쭉 빨아먹게 됨으로써 예상치 못한 부작용이 나타날 수도 있다. 게다가 날달걀의 영양소 흡수율은 반숙으로 적당히 익힌 달걀에 비해 떨어진다. 결국 장점보다 단점이 더 많은 셈이다.



먼지를 많이 마시는 노동을 한 후 돼지고기 삼겹살을 먹는 식습관은 꽤 오랜 전통(?)을 자랑한다. 일제 시대 일본의 탄광으로 징용 갔던 우리의 조상들은 삼겹살도 없어 돼지 껍질로 목에 낀 석탄가루를 닦아냈다는 이야기가 전해질 정도. 먼지를 마신 후 돼지고기 삼겹살을 먹는 사람들은 돼지의 기름으로 폐의 먼지를 씻어낼 수 있다고 굳게 믿는 것 같다. 그러나 이는 인체해부학상 도저히 있을 수가 없는 일이다. 엄연히 기도과 식도가 나뉘어 있는데, 기도를 통해 폐로 들어간 먼지를 어떻게 식도를 통해 위로 들어가는 돼지고기가 씻어낼 수 있다는 말인가? 음식물이 정상적인 경로인 식도로 들어가지 않고 기도로 들어간 경우 흔히 '사레 들렸다'는 표현을 하는데, 이렇게 되면 우리 몸은 발작적인 기침을 통해 기도로 들어간 음식물을 뱉어낸다. 만약 돼지고기가 한 점이라도 기도로 넘어간다면 호흡곤란으로 숨이 막혀서 죽을지도 모른다.



먼지제거 뿐만 아니라 돼지 삼겹살이 중금속을 해독하는 효과가 있다는 속설도 있어서 황사 예보만 있으면 삼겹살이 날개 돋친 듯 팔려나간다고 한다. 안 그래도 우리나라 사람들이 삼겹살만 좋아하는데, 매년 봄마다 점점 더 심해지는 중금속을 포함한 황사 덕분에 삼겹살의 인기는 더더욱 하늘로 치솟고 있는 것이다.

매마침 올 봄에 발표된 한편의 연구 결과는 삼겹살의 식을 줄 모르는 인기에 가속도를 더했다. 한국식품연구원 한찬규 박사팀의 연구에 의하면 돼지고기가 공장 근로자들의 혈중 중금속 농도를 낮췄다는 것. 각종 신문과 잡지에서는 연구 결과를 대서특필했다. 그러나 이 연구에서는 다른 식이요인들의 통제가 전혀 이루어지지 않았고, 돼지고기를 먹지 않은 대조군(비교대상)이 없었을 뿐 아니라 실험에 참여한 인원도 충분치 않

았기 때문에 단 한번의 연구 결과로 돼지고기가 중금속 해독에 효과가 있다고 단정 짓는 것은 무리가 있다.

사실 목에 가장 좋은 음식은 물이다. 감기에 걸려 병원에 가면 따뜻한 물을 많이 마시라는 충고를 많이 듣는다. 물을 마셔서 식도의 점막을 촉촉하게 유지시키는 것이 중요하기 때문이다. 그러나 물도 잘 마셔야 한다. 너무 뜨겁거나 너무 차가운 물은 오히려 점막을 위축시키거나 손상시킬 수 있다. 뜨거운 음식을 많이 먹으면 식도암 발생 위험이 높아진다는 조사 결과도 있다. 맛은 없지만 40도 정도로 약간 따뜻한 물이 목에는 가장 좋다. 그런 의미에서 모과차나 유자차 등 각종 차를 많이 마시는 것은 목 건강에 도움이 되는 방법이다.



목이 아플 때는 음식의 크기도 중요하다. 목이 아파서 음식을 삼킬 수 없는 경우라면 음식물을 작은 크기로 잘라 식도에 부담을 덜어 주도록 하는 것이 좋다. 조리 시에 큰 덩어리로 조리를 했더라도 충분히 썰고, 침과 함께 섞어서 부드럽게 만들어주면 삼키기도 쉽고 음식물이 넘어가면서 식도를 자극하지 않는다. 식도를 손상시키지 않으려면 조미료의 사용도 주의를 해야 한다. 짜거나 맵거나 신 맛을 내는 모든 조미료는 식도 점막을 손상시킬 가능성이 있다. 특히 식도에 염증이 생긴 경우라면 고추, 고추냉이, 카레가루, 겨자, 생강, 고추장, 핫소스, 식초 등 자극성이 강한 조미료는 피하는 것이 좋다.



식도를 편안하게 하기 위해서는 죽이나 국수, 부드러운 생선, 부드럽게 요리한 달걀이나 두부, 우유 및 유제품, 섬유질이 적은 음식이 좋다. 반면 잡곡밥, 찰밥, 바게트, 오징어, 낙지, 힘줄 있는 고기, 뼈째 먹는 생선, 연근, 우엉, 말린 채소 등 질감이 딱딱하고 질긴 음식들은 식도에 부담을 줄 수 있다.

‘뭘가 뭐에 좋다더라’ 하는 근거 없는 속설에 현혹되지 말자. 때는 바야흐로 21세기, 우리에게 눈부시게 발전한 과학이 있다. 🌈