

## 정력식품? 환상은 금물

이 미 숙 서울여대 영양학과 교수

대부분의 여자들은 예뻐진다면 물불을 가리지 않는다. 그렇다면 '남자들은..?' 대부분의 남자들은 정력에 좋다면 물불을 가리지 않는다. 아무리 엽기적인 음식이라도 정력에 좋다고만 하면 일단 먹고 본다. 그들에게는 왜 정력에 좋은지, 과학적인 근거가 있는지 없는지는 중요치 않은 것 같다. 그러나 과연 정력에 좋다는 음식들은 정말로 효과가 있을까?

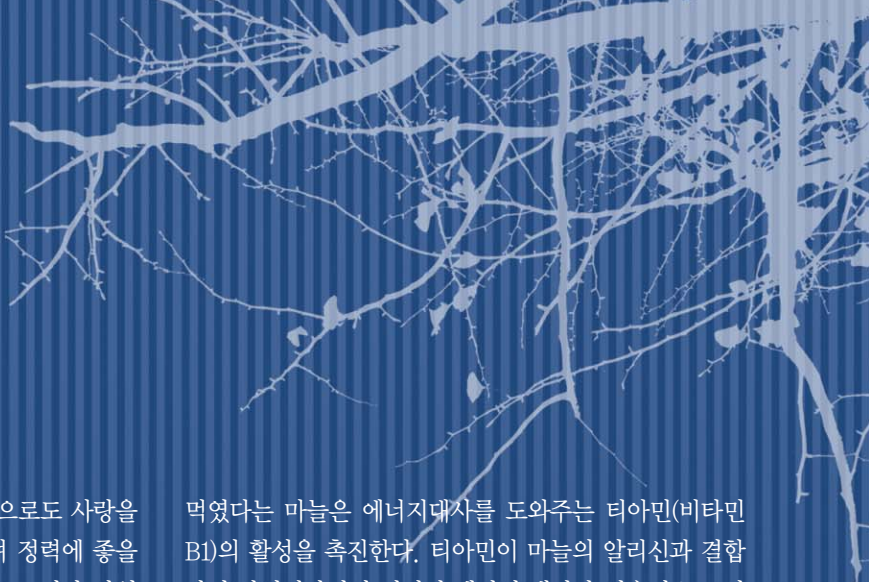
해구신(물개의 생식기)과 웅담(곰의 쓸개), 뱀은 예로부터 한방에서 보신강정제로 사용해왔다고 알려져 있다. 그러나 이들의 약효는 입증되지도 않았을 뿐더러 물개도 곰도 뱀도 이제는 보호대상 동물이다. 보다 만족스런 성생활을 위한 노력을 탓할 수는 없지만, 추한 한국인의 동남아 보신관광이 아직도 사라지지 않고 있다는 마스크의 보도를 접할 때마다 참으로 씁쓸한 마음을 지울 수가 없다.

보신탕도 정력식품으로 널리 알려져 있다. 개를 먹는 것이 야만적이니 어찌니 떠들어대는 프랑스 여배우의 생각에 동조할 마음은 추호도 없다. 다만 뱀이나 개를 식용으로 함에 있어서 식품위생상의 안전성이 전혀 확보되지 않았음을 강조하고 싶다. 모름지기 식품이란 맛이나 영양 혹은 기능적인 면을 따지기에 앞서 기본적으로 위생적이어야 한다. 그런데 우리나라에서는 개가 식육으로 허가되

어 유통되는 것이 아니기 때문에 그 개가 식육으로 적합한지 여부를 확인할 방법이 없다. 그저 내가 먹는 개가 안전하기를 간절히 바랄 뿐.

정력식품이라고 하면 대부분 이와 같이 일반적으로 흔히 먹지 않는, 심지어 엽기적이기까지 한 것들이 대부분이다. 그러나 정력증진을 기대하고 먹은 혐오식품이 정말 효과가 있었다면 다행이겠지만, 기생충이나 세균감염으로 본전도 못 찾는 경우가 허다한 게 현실이다. 돈 잃고, 건강도 잃는 혐오식품에서 눈을 떼어 이제 눈을 조금 가까이, 우리의 식탁으로 옮겨보자.





장어는 정력식품일 뿐 아니라 보신 음식으로도 사랑을 받고 있다. 힘차게 꿈틀거리는 장어를 보며 정력에 좋은 것이라는 추측을 하는 것이 무리도 아니다. 그러나 사실 장어는 정력에 도움이 될 수도 있고 반대로 해가 될 수도 있다. 장어의 영양적 특징 중 하나는 콜레스테롤이 매우 높다는 것. 남성호르몬의 재료가 콜레스테롤이기 때문에 적당한 콜레스테롤 섭취는 남성호르몬 합성을 증가시켜 정력에 도움을 줄 수 있다. 그러나 고콜레스테롤 혈증으로 인한 발기불능의 경우, 장어는 콜레스테롤 수치를 높여 질병 자체를 더욱 악화시킴으로써 기대와는 반대되는 결과를 가져올 수 있다.

술은 섹스에 도움이 될까? 많은 사람들이 술을 사랑의 묘약으로 알고 있다. 그러나 셰익스피어의 말을 빌자면 “술은 욕정을 불러오나 행위능력은 상실 시킨다” 즉, 오히려 정력에 저해가 되는 것이다. 적당한 음주는 긴장감을 풀어주고 성욕을 증가시킬 수 있다. 그러나 지나친 음주는 자율신경 마비로 오히려 발기저하를 초래할 수 있다. 결국, 술이 사랑의 묘약이 되느냐 못 되느냐는 음주량에 달려있는 것. 아무리 정력에 좋다고 알려진 복분자 술이라도 취할 정도로 마시면 말짱 헛일이다.



현대 과학이 입증한 최고의 정력식품은 마늘이다. 피라미드를 축조한 노예들과 만리장성을 쌓은 인부들에게

먹였다는 마늘은 에너지대사를 도와주는 티아민(비타민 B1)의 활성을 촉진한다. 티아민이 마늘의 알리신과 결합하여 알리티아민이 되면서 에너지 대사가 지속적으로 일어나도록 돕는 것이다. 에너지 대사가 활발해지면 모든 일에는 물론 성생활에서도 활력이 넘쳐난다. 실제로 마늘 추출물을 먹여본 동물실험에서 성교 횟수가 현저히 증가함을 관찰할 수 있었다.

등푸른 생선이 두뇌발달과 암 예방에 도움이 된다는 사실은 널리 알려져 있다. 그런데 이뿐만 아니라 반갑게도 등푸른 생선은 정력에도 도움이 될 수 있다. 남성호르몬은 40대 이후 서서히 감소하며 남성호르몬의 감소는 성욕의 감퇴와 성기능부진과 밀접한 관련이 있다. 따라서 남성호르몬의 계속적 분비는 성기능유지에 매우 중요한 일. 등푸른 생선에 많이 들어있는 오메가-3 지방산을 섭취하면 남성호르몬의 농도가 증가함이 밝혀졌으며 정자의 운동성도 향상시키는 것으로 나타났다.

그러나 마늘, 등푸른 생선이 아무리 실험적으로 효과를 나타냈다고 해도 그것이 나에게도 효과적이라는 보장은 없다. 이것은 성기능 저하의 원인이 너무도 다양하기 때문이다. 성기능 저하는 노화에 따라 누구에게나 일어날 수 있는 현상이지만 고지혈증이나 당뇨, 고혈압 등 만성질환이 있는 경우 성적인 능력은 특히 현저하게 저하된다. 그리고 이러한 원인질환이 적절히 치료되고 관리되지 않는 한 성적 능력의 회복은 불가능하다. 결국 정력에 좋은 음식이란 각자의 건강을 최적의 상태로 유지시켜줄 수 있는 음식인 셈이다.

발기불능 치료제처럼 섭취 후 몇 시간에 가장 효과적이라거나 몇 시간동안 지속된다고 말할 수 있는 정력식품은 없다. 근거도 없고 안전도 확신할 수 없는 정력식품을 언제까지 고집할 것인가. 이제 그만 정력식품의 환상에서 벗어날 때가 되었다. 🍷