

생식으로 못 다루는 병은 없다 '생식' 이 혈당관리 핵심이다

글 / 황성주(의학박사) · 홍성길(공학박사)

미 의회에서 '미국 상원 영양문제 특별위원회'를 구성하여 2년 동안 미국 사람의 건강과 식사 관계를 조사한 뒤, "모든 성인병은 식사의 잘못에서 비롯된다."라고 결론을 내렸다. 보고서의 내용에 따르면 서구식 식사법을 탈피하면 당뇨병은 50%, 심장병은 25%, 암은 20%의 발생률을 줄일 수 있다고 한다. 그런데 사람들은 병에 걸리면 병원에서 치료하려고만 하지 병의 발생 원인을 고치려고 하지 않는다. 식이요법은 자연치유요법 가운데 가장 확실한 방법이다. 그 중 생식은 성인병 치료에 도움이 되는데 당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 위장병 등은 생식 3개월이면 효과를 볼 수 있다. 또, 음식물이 지나는 고유성분을 파괴하지 않고 체내로 공급하기 때문에 식사의 균형을 잡아주는 건강 지킴이 식품으로 바뀐 현대인에게 적합한 식사방법이라 할 수 있다.

》》 저혈당지수 식품인 생식

한국식품영양과학지에서 발표된 현재 시판되고 있는 생식 제품의 혈당지수를 조사한 결과 평균 43~62의 값이 나왔다. 당뇨병환자에게 권고되는 식품의 혈당지수가 보통 55 이하이니, 생식은 기본적으로 당뇨병환자가 섭취하기에 무리 없는 혈당지수를 가지고 있는 셈이다. 그러나 혈당지수가 55가 넘는 생식도 있으니 선택할 때 주의해야 한다. 혈당지수는 식품 섭취 후 일정 시간 동안 변화하는 혈당의 양인데, 이때 '양' 못지않게 '속도'도 중요하다. 보통 식사를 하고 최대 혈당을 나타내는 시기는 대략 30~60분 사이이다. 최대 혈당 수치를 나타내는 시간에서 혈당의 상승폭은 포도당을 섭취했을 때는 정상 혈당에서 약 60mP/MDL 상승하는 반면, 생식을 섭취했을 때는 종류에 따라 차이가 있으나 포도당의 50~65퍼센트 수준인 약

33~45mP/MDL상승하는 것으로 나타났다. 이 실험 결과는 생식이 당뇨병환자와 당뇨 위험 군을 위한 대응식이자, 더 나아가 일반인을 위한 당뇨 예방식이 될 수 있다는 사실을 보여준다.

》》 생식의 항당뇨 효과

당뇨환자를 위한 대응식은 이미 시중에 많이 나와 있다. 저마다 저혈당지수 식품을 내세우며 균형 잡힌 영양 공급을 해준다는 제품이다. 그러나 생식은 환자들이 장기 복용하면 당뇨 증상을 개선시킨다는 점에서 대응식과는 다르다.

단국대 식품영양학과 교수팀은 2004년 생식과 당뇨에 관련한 전(前) 임상실험을 실시하였다. 당뇨병에 걸린 실험쥐를 두 그룹으로 나눠 일반사료와 생식제품을 각기 먹인 결과 170일 뒤 일반사료를 먹은 쥐는 모두 죽은 반면, 생식제품을 먹은 쥐는 절

반이 살아남았다고 한다. 170일간 실험쥐의 체중 변화를 관찰한 결과 당뇨병 쥐는 포도당 활용도가 극도로 떨어져 체중이 거의 증가하지 않았으며 혈당량도 생식을 먹인 그룹이 일반 사료를 먹인 그룹보다 훨씬 낮았다.

》》 당뇨병사망률을 낮춘다

고혈당은 생명을 위협하는 요인인데, 당뇨병을 유발한 쥐도 대부분 조기에 사망하는 경향을 보였다. 실험쥐가 사망하는 비율을 6개월에 걸쳐 조사한 결과 쥐는 평균 2년(108주) 정도의 수명을 보이는데, 실험에는 보통 생후 8주 정도 된 쥐를 사용한다.


당뇨를 유발한 실험쥐는 발병 후 50일 경(생후 15주)에 사망하는 확률이 50퍼센트를 넘어섰으며, 150일 경(생후 30주)에는 100퍼센트 사망했다. 실제로 당뇨가 얼마나 위험한지 보여주는 대목이다. 하지만, 동일 조건에서 생식을 같이 섭취한 실험쥐는 사망률 50퍼센트를 나타내는 시기는 약 120일 경(26주)이었고, 이 수치는 6개월(32주)이 지나서도 유지되었다. 이 실험은 당뇨가 가져오는 건강 악화를 생식이 완화했다는 것을 의미한다.

》》 고혈당체질을 바꿔준다

당뇨 증상을 개선하는데 생식이 도움을 준다는 동물 실험 결과를 바탕으로 중국 베이징의 동광병원에서 임상실험을 했다. 실험은 크게 두 가지 방향으로 진행하였는데 하나는 한국인과 중국인에게 95퍼센트 이상의 비율로 발생하는 제 2형 당뇨병환자 30명이고, 다른 하나는 내당능 장애자라고 불리는 당뇨 발병 고위험군 30명이다. 사전에 공복 시 혈당을 조사한 뒤 3개월간 하루에 생식을 2회(1회당

40그램)씩 섭취하여 개선 상태를 관찰한 결과 다른 처방 없이 생식만으로 제 2형 당뇨 판정을 받은 환자의 평균 혈당이 약 140mP/MDL에서 내당장애 수준인 120mP/MDL까지 낮아진 것이다. 더 놀라운 것은 저혈당지수 식품들이 순간 혈당 상승은 막아 줄 수 있으나 식후 2시간 혈당까지 정상화하지 못하는데 생식을 3개월간 섭취한 실험군에서 내당능 장애자의 15~20mP/MDL, 2형 당뇨 환자는 20~25mP/MDL 떨어졌다. 이 같은 결과는 생식이 체내 당 대사를 정상화하는데 크게 기여한다는 것을 보여준다.

》》 장기적 혈당관리에 탁월

동광병원에서의 임상실험 이후 당 대사와 관련된 여러 인자가 종족에 따라 다를 수 있으므로 유전자와 식생활이 다른 인도네시아에서 두 번째 임상실험이 시행되었다. 실험은 제2형 당뇨병환자 22명에게 생식을 6주간 섭취하게 한 다음 중국과 함께 항목을 측정하고 결과 공복 시 혈당은 평균적으로 약 30mP/MDL, 식후 2시간의 혈당은 약 70mP/MDL 감소했다. 중국과의 실험보다 실험자간의 혈당이 떨어지는 수치가 크게 차이가 났는데 이것은 생식 섭취 기간이 짧아서 나타난 현상으로 추측한다. 즉, 사람마다 생식을 받아들이는 속도가 다를 수 있기 때문에 개인차가 큰 것이다. 그러므로 혈당 조절을 위해 생식을 섭취한다면 최소 3개월 이상 지속해야 효과를 볼 수 있고 더 나아가 생식을 지속적으로 섭취하면 단기적인 혈당 상승을 짧은 시간에 억제하는 효과와 더불어 장기적인 혈당을 관리하는데도 큰 도움을 얻을 수 있을 거라 예상하고 있다. 



모든 병은 식생활에서 시작.
생식의 과학적 원리가 고스란히 담겨 있는 『생식으로 못 다루는 병은 없다』
음식 고유의 천연물질을 섭취하여 우리 몸에 생명력을 불어넣는 생식이 얼마나 유익한 식생활인지 소개하는 책이다.