

SBS 스페셜 생명의 선택

당신이 먹는 게 삼대를 간다

SBS 다큐멘터리 「생명의 선택」 3부작을 바탕으로 한 이 책은 미국 예방의학의 권위자 딘 오니시 박사를 비롯해 20여 개국의 과학자와 의료진의 연구 결과를 통해 음식과 유전자의 상관관계를 밝혀낸다. 유전자의 운명이 식사와 환경으로도 바뀔 수 있음을 독자가 쉽게 이해할 수 있도록 전문가 인터뷰는 물론, 우리나라와 외국의 사례를 제시하고 사진과 간단한 해설을 덧붙였다. 한편, GMO, 비정상적으로 사육된 가축으로부터 공급되는 육류, 농약과 화학 비료로 오염된 채소 등 우리 밥상의 현주소를 파악하고 예전 우리 할머니 할아버지가 드시던 소박하고 오염되지 않은 먹을거리로의 회귀를 주장한다.

▶ 음식이 유전자를 바꾼다

중국 산시성에는 20명의 아이 중 8명이 기형아로 태어나고 있다. 이곳은 건조한 기후 탓에 채소가 잘 자라지 않아 엽산의 섭취가 부족하다. 엽산은 일종의 비타민으로 체내에서는 만들어지지 않고 음식 섭취를 통해서만 얻을 수 있다. 엽산은 태아의 발육에 직접적인 영향을 주고, 임신해서 3개월까지 모체에 엽산공급이 부족하면 신경관 결손증이 발병한다. 때문에 이곳의 아이들은 손가락이 여섯 개 가진 아이가 태어나기도 하고 척추가 갈려서 태어나는 아이들도 많다. 반면 너무 잘 먹어서 탈인 곳도 있다. 미국에 애리조나 주의 피마 인디언의 후손들은 세계 최악의 ‘당뇨병 부족’이라는 오명을 입고 있다. 이들은 당뇨병과 함께 암, 심장병



등의 성인병도 많이 앓고 있다. 이들이 처음부터 병에 취약한 민족은 아니었다. 피마 인디언들은 사막의 척박한 환경에서도 살아남은 강인한 부족이다. 그러나 사막의 밥상에 도시의 패스트푸드가 밀려오면서 재앙이 닥쳤다. 너무 급격히 식사습관이 바뀐 탓에 인디언들의 유전자와 몸은 변화를 따라잡지 못한 것이다. 그 덕에 부족민의 70%가 당뇨를 앓고 있다. 이들의 잘못된 식사습관은 후손에게 대물림되어 아직 아홉 살, 열 살밖

에 되지 않은 아이들도 당뇨합병증으로 사지를 잘라내기도 한다.

▶ 음식 비슷한 물질이 아니라 음식을 먹어라
 미국의 저명한 저널리스트 마이클 폴란은 “음식 비슷한 물질 대신 음식을 먹어라.”라고 목소리를 높였다. 현대인의 비틀린 식생활을 꼬집는 지적이다. 현대인들의 밥상은 이미 가공식품이 점령하였다. 가공식품은 가공 단계에서 원래의 영양소가 없어지거나 감소하고, 다량의 식품 첨가물이 들어간다. 이런 식품을 즐겨 먹으면 병에 걸리고 오래 살지 못하며, 기형의 자녀가 태어날 확률이 높아진다. 아프가니스탄과 파키스탄의 산악 지대에 사는 원시 부족들은 병에 걸리지 않고 장수한다. 그 이유를 파헤쳐보니, 이들은 동물을 사냥해서 내장과 위의 껍질을 먹고 근육이나 맛 좋은 살코기는 오히려 개에게 던져주었다. 문명 세계의 똑똑한 백인과는 반대로 했다. 또, 가공된 음식을 전혀 먹지 않고, 단백질과 비타민, 미네랄을 풍부하게 섭취한다. 그 덕에 원주민들은 무병장수하고 있다. >