

몸 다루기 팡이버섯이 내 몸을 청소한다

몸을 정화시키는 팡이버섯

| 에구치 후미오 | 성백희 옮김 |

배설력과 영양소로서 건강을 돕는 팡이버섯에 대해 이야기합니다(편집자 주).



버섯이 ‘우리 몸의 청소부’라 불리는 이유

버섯은 분류상 어디에 속할까? 마트에 가보면 버섯은 대부분 채소 코너에 놓여 있다. 그래서 아마도 채소나 식물에 속한다고 오해하는 사람들이 많을지도 모르겠다.

하지만 사실 버섯은 균류다. 생물은 크게 동물계, 식물계, 균계, 원생생물계, 원핵생물계(세균 등)의 다섯 가지 범주로 분류된다. 우리가 먹는 음식 중 고기나 생선은 동물계, 채소는 식물계, 그리고 버섯은 균계에 속한다. 낫토균이나 젓산균, 누룩곰팡이와 같은 부류다.

균류인 버섯은 말라죽은 나무나 가지, 낙엽, 동물의 배설물처럼 식물이나 동물한테 더는 쓸모가 없어진 것들에 균사를 뻗어서, 그 양분을 먹이로 삼아 성장한다. 양분을 흡수하는 과정에서 수목이나 낙엽은 분해되어 흙으로 돌아간다. 버섯을 ‘숲의 청소부’라 부르는 이유도 이 같은 정화 작용에서 비롯되었다.

사람의 몸속에서도 버섯은 비슷한 일을 한다. 버섯의 몸체에는, 다당류(단당이 연결된 화합물로, 전분이나 셀룰로오스가 그 예) 등이 서로 얽혀서 구성된 세포벽이 존재한다. 이 세포벽이 바로 현대인에게 부족한 식이섬유다. 식이섬유가 위장에서 분해되면 결과적으로 유익균을 늘려서 장내 환경을 정돈하고, 또 여분의 지방분을 변으로 배설시키는 등의 작용을 한다. 즉 버섯은 ‘우리 몸의 청소부’로서 체내의 불요한 요소를 말끔하게 배출시키는 기능을 한다.

식이섬유가 체내를 깨끗이 청소해준다면, 채소를 먹어도 마찬가지로 아닐까 생각할 수도 있다. 하지만 채소의 식이섬유와 버섯의 식이섬유는 성질이 전혀 다르다.

채소 대부분에 함유된 식이섬유는 주로 세포가 쉽게 파괴되는 가용

성可溶性 식이섬유다. 채소의 성분을 분해해 보면 수분이 대부분이다. 분명 비타민이나 미네랄도 함유하고 있지만 그 양은 극히 적다. 단백 질도 거의 없다. 게다가 세포벽이 쉽게 파괴되기 때문에 아무리 많이 먹어도 장까지 오기도 전에 분해돼버려 변통便通의 개선까지는 이어지 지 않는 경우도 있다.

반면 버섯의 식이섬유는 세포가 쉽게 파괴되지 않는 난용성難溶性이 주를 이룬다. 버섯을 먹을 때 잘 씹지 않으면 다음날 변으로 그대로 배출되는 이유도 이 같은 성질의 차이 때문이다. 버섯도 채소와 마찬가지로 수분을 많이 함유한 식품이지만, 식이섬유를 구성하는 세포벽이 튼튼하기 때문에 장에 모이기가 더 쉽다는 특징이 있다. 버섯을 먹으면 장은 단단한 섬유를 저분화低分化하기 위해 열심히 움직이는데, 이 자극으로 변통이 촉진된다. 난용성이라는 말에 혹시라도 장 속에 오래 남아있으면 어쩌나 걱정할지도 모르지만, 전혀 그럴 필요가 없다. 변의 형태로 모조리 배출된다.

팽이버섯의 식이섬유 양은 양배추의 두 배 이상

수많은 버섯 가운데 내가 팽이버섯에 주목한 이유 중 하나가 풍부한 식이섬유 때문이다. 버섯 중에서도 팽이버섯의 식이섬유 양은, 채소와 비교했을 때 양배추의 약 두 배가 넘는다(그림).

더욱이 팽이버섯의 식이섬유를 형성하는 세포의 골격 성분에는 다른 버섯과는 차별된 특징이 있다. 그 성분은 바로 세포벽 속에 함유된 버섯키토산(키토글루칸chitoglucan)이란 다당류로, 팽이버섯의 함유량은 버섯 중 최고이다.

버섯키토산은 위에서 소화되는 과정에서 장을 자극해 연동운동을

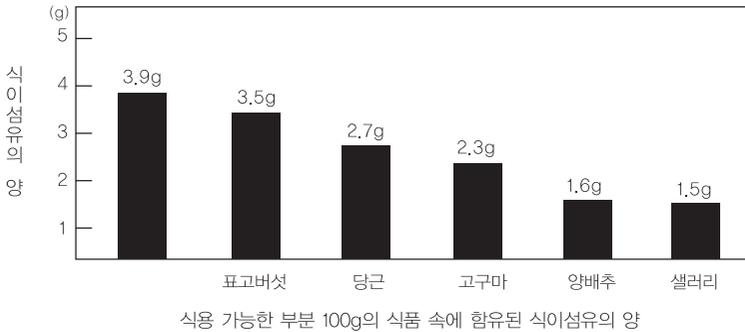


그림 1. 팽이버섯의 식이섬유는 양배추의 두 배 이상

촉진한다. 잘 녹지 않는 식이섬유가 뱃속에 머물러 있으면 소화하려고 장이 열심히 움직이기 때문이다. 단순히 배설을 촉진하는 데서 끝이 아니다. 혈액 속으로 녹아든 버섯키토산은 비만의 원흉인 피 속의 남아도는 지방을 붙잡아서 변과 함께 배설시킨다.

변뿐만 아니라 지방까지 배설시키는 버섯키토산. 이 성분을 다량 함유한 팽이버섯을 먹으면 버섯키토산의 작용으로 배설력이 좋아진다고, 이미 많은 연구 데이터가 증명하고 있다.

배설력도 올려주고, 영양 균형도 잡아주는 팽이버섯

체내의 독소인 변이 배출되어 장내 환경이 개선되면 다양한 건강 효과가 따라온다. 체중이 줄어든다. 허리가 날씬해진다. 뽀루지나 여드름이 줄면서 피부가 고와진다……. 이런 멋진 변화를 특히 팽이버섯을 먹을 때 더욱 기대할 수 있다. 또한 뒤에서 자세히 설명하겠지만, 팽이버섯은 영양 균형이 뛰어나다. 그리고 초저칼로리(식용 부분 100g당 22kcal)다.

이처럼 ‘배설력’으로 장을 깨끗하게 청소해주고, 균형 잡힌 ‘영양소’로 건강을 돕는다는 팽이버섯의 2대 장점을 잘 기억해두자. 건강한 몸으로 가는 첫걸음은 규칙적인 배변 습관이다. 그리고 그 다음으로 중요한 것이 몸에 좋은 영양의 섭취다.

그동안 버섯 중에서도 별로 주목을 받지 못했던 팽이버섯이, 알고 보니 ‘배설 촉진’ 효과와 ‘영양 보급’ 효과를 겸비하고 있었다. 하나의 식품이 양쪽 모두에서 뛰어난 작용을 하다니, 우리 연구자들 사이에서도 놀라운 일이었다. 팽이버섯은 지금이라도 재평가되어야 할 식품이다. 이 책을 읽는 당신도 반드시 그 효과를 체험해서 건강에 도움을 받기 바란다.(끝) 

- 이 글은 『팽이버섯이 내 몸을 청소한다』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **에구치 후미오**江口文陽 | 농학박사. 1965년 일본 군마 현에서 태어났다. 도교농업대학교 대학원 농학연구과 박사 후기 과정을 수료했다. 일본학술진흥회 특별연구원, 도교농업대학교 강사 등을 거쳐 2001년부터 다카자키高崎건강복지대학교 건강복지학부 건강영양학과 조교수로 재직했으며, 2004년에 정교수가 되었다.

현재 일본버섯학회 이사 및 학회지 편집위원, 일본균학회 평의원, 일본염증재생의학회 평의원, 일본식품보장과학회 평의원, 일본목재학회 연구강화기획위원, 환경성 환경기운슬러, 도교농업대학교 지역환경과학부 강사, 도교대학교 대학원 강사로도 활동하고 있다.

그가 버섯에 관심을 가지기 시작한 것은 아버지의 면역요법을 목격한 다음부터다. 말기 암으로 적출 수술을 받은 그의 아버지는 버섯 추출물이 들어간 약을 복용하는 한편, 영지버섯과 아가리쿠스 버섯 달인 물을 음용하는 민간요법으로 병에 대한 저항력을 높여 이후 22년을 더 살았다.

그는 버섯이 지닌 약리효과를 알아내기 위해 대학에 진학했을 때부터 오늘에 이르기까지 전문적인 연구를 계속해 왔다. 그 같은 연구를 계속하던 와중에 알게 된 것이 ‘팽이버섯의 약효’다. 생활습관 병이라 불리는 비만과 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등을 예방하는 데 팽이버섯이 다른 버섯들을 능가한다는 사실을 깨달았다. 팽이버섯의 뛰어난 약효 성분은 바로 엄청난 ‘배설 효과’였다.

‘버섯 박사’라 불리는 그는 이 책에서 최신 연구 결과와 실제로 팽이버섯 건강법을 실천한 사람들의 데이터 등을 근거로 여러 가지 방면에서 팽이버섯이 지닌 작용을 설명했고, 더 쉽고 빠른 효과를 실감할 수 있는 식요법 등을 소개했다. 지은책으로 『버섯을 이용한다』, 『몸에 맛있는 버섯요리 115』 등이 있다.

역자 | **성백희** | 전문 번역가. 이화여자대학교 중어중문학과를 졸업했다. 옮긴 책으로 『생각의 힘』

이시하라 유미), 『하루 10분 일광욕 습관』(우쓰노미야 미쓰아키), 『좋은 기척서 나쁜 기척서』(이토쿠 쇼고), 『나답게 살아가기』(다나다 가츠히코), 『숫자세일즈』(기쿠하라 도모아키) 등이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

팽이버섯이 내 몸을 청소한다

에구치 후미오 지음 | 성백희 옮김 | 출판사 전나무숲 | 정가 12,000원



『팽이버섯이 내 몸을 청소한다』는 ‘우리 몸의 청소부’ 팽이버섯의 건강법을 소개한다. 팽이버섯은 양배추의 2배가 넘는 정도로 식이섬유가 풍부하고, 배설 효과가 높은 버섯키토산(chitinoglycan)을 가장 많이 함유하고 있어서, 체내의 불필요한 요소를 깔끔하게 배출시킨다. 팽이버섯을 하루 100g씩만 먹으면 체지방을 끌어내고, 숙변을 제거해준다.

일본 전역을 강타한 ‘팽이버섯 얼음’ 건강법

팽이버섯 얼음을 만드는 과정을 보면 팽이버섯을 ‘분쇄한다(간다)’ ‘끓인다’ ‘얼린다’라는 세 단계를 거친다. 이 과정을 통해 팽이버섯의 식이섬유와 버섯키토산은 단단한 세포벽이 부서지고 응축되고 팽창하면서 약효 성분의 흡수를 높일 수 있는 상태가 된다.

팽이버섯 얼음은 팽이버섯의 유효 성분을 효율적으로 섭취할 수 있을 뿐 아니라 다양한 방식으로 응용해 먹을 수 있는 뛰어난 식품이다. 요리에 넣으면 팽이버섯의 감칠맛이 더해져서 맛이 한층 깊어진다.

과학으로 증명된 버섯키토산의 체지방 분해/배설 효과

남녀 24명을 대상으로 버섯키토산을 사용한 실험에서 체지방량과 체지방률, 체중, 허리둘레의 모든 항목에서 놀라운 감소 효과를 보였다. 다른 실험에서는 BMI(Body Mass Index, 체질량지수) 24 이상인 피험자 22명에게 버섯키토산 300mg을 함유한 과립을 8주간 복용시킨 뒤, 복용 전과 후를 각각 계속하여 대조해보았다. 그 결과, 버섯키토산 섭취 전에는 124.9cm²였던 평균 내장 지방 면적이 8주간 섭취 후에는 93.6cm²까지 감소했다.

두 시험 모두에서 버섯키토산이 풍부한 팽이버섯은 체지방을 분해하는 작용과 지방이 체내에 흡수되기 전에 배설하는 작용이 뛰어나다는 사실이 입증되었다.