

35억년전 탄생한 인류 미래식량

스피루리나

바다보다 8배 짙 미얀마 트윈탕 분화구 호수 서식

뇌파 안정 효과...미얀마 정부, 스님 200명 무상지원



자연산 스피루리나가 서식하는 미얀마 트윈탕 소금호수 전경. 250만년 전에 화산폭발로 이루어진 분화구.



스피루리나 코리아가 미얀마 정부와 독점 계약으로 올해 초부터 수입·판매하고 있는 '라이프 내추럴 스피루리나'.

35억년전에 탄생한 최초의 광합성 생명체인 '스피루리나(Spirulina)'는 세계보건기구(WHO)와 나사(NASA)에서 미래식량과 우주식량으로 지정된 미생물이다.

국내에서도 80년대부터 인공배양으로 상업화에 성공해 현재 8개 업체가 경쟁중이다. 국내에서 유통되고 있는 대부분은 중국 하이난섬과 태국 사이암, 캘리포니아 어스라이즈, 하와이 등지에서 양식한 스피루리나 원료분만을 가지고 만든 제품이라 대동소이하다. 하지만 바다보다 8배 짙 소금 호수인 미얀마 트윈탕 분화구 호수에 살고 있는 스피루리나는 각종 영양소가 풍부한 세계 유일의 자연산으로서 미얀마 정부의 통제하에 엄격하게 생산되고 있다.

스피루리나코리아는 올해 미얀마 수도 양곤과 서울 두 곳에 법인을 세우고 독점적으로 자연산 염호의 풍부한 영양소를 먹고자란 스피루리나를 영양 보조식품으로 만든 '라이프 내추럴 스피루리나'를 출시했다. 아직 정식 시판되지 않고 온라인으로만 일부 한정 판매 하는데 벌써부터 인기가 폭발

적이다.

특히 뇌파와 마음을 안정시키는 효과가 있고 신체의 기능을 조화롭게 해줘 잠선을 많이 하는 스님들에게 건강보조식품으로 안성맞춤인 것으로 알려져 있다.

실제로 미얀마에서는 스피루리나를 먹고 건강을 되찾은 아심 나니시라 스님(종정급)의 적극적인 요청에 의해 정부에서 직접 매월 2백여명의 한정된 스님들에게 무상으로 지원해주고 있다.

스피루리나를 꾸준히 복용하고 있는 아심 스님은 "스피루리나는 스님들의 채식생활로 인해 부족한 아미노산, 단백질, 미네랄, 비타민 등을 공급해 줘 수행생활의 필수 요소인 고도의 정신세계를 유지하는데 큰 도움이 된다."고 밝힌바 있다.

스피루리나 문종철 사장(42)도 "스피루리나에는 단백질 함량이 60%에 달하고 12종의 비타민과 18종의 아미노산이 들어있다. 또한 철분도 시금치보다 5배 높고 베타카로틴이 당근보다 10배 많이 들어 있다"며 체식을 하는 스님들에게 당

극적으로 권하고 싶다고 말한다.

이어 문사장은 스피루리나가 불교와 인연이 깊다고 설명한다. 미얀마 트윈탕 소금 호수에 가면 수백년전에 조성된 스투 파(탑)들이 여러개 있는데 미얀마 정부가 그중에 하나에서 의 미심장한 비문을 발견했다고 한다. "생명의 근원이 있는 곳 영원하리라"라는 문구였다. 이 문구를 미얀마 정부에서는 옛날 미얀마 불교의 선지식들이 앞을 내다보고 지구상 최초의 미생물인 스피루리나가 후세 사람들의 무명장수를 위해 중요하게 사용될 것이라는 의미로 해석하고 있다.

스피루리나의 성능은 NASA(미항공우주국)에서 우주선에 승선하는 우주인의 비상식량으로 채택되면서 알려지기 시작했다. 이어 UN(국제연합)과 WHO(세계보건기구), FDA(미국 식품의약품), FAO(국제연합식량농업기구) 등에서 인류의 미래식량으로 지정한바 있다. 가격 3개월분 18만8천원
www.spirulinakorea.com, (02)2235-8849

스피루리나의 특징

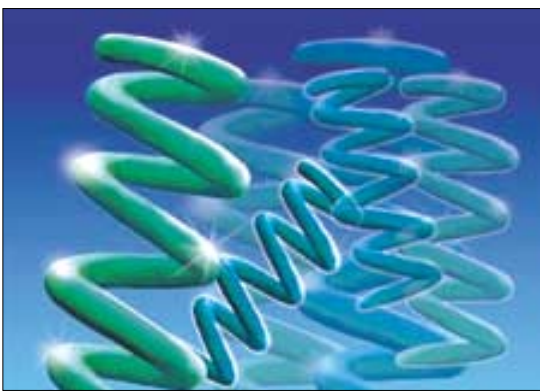
지구상 최초의 생명체 최고의 완전식품

스피루리나는 지구에서 가장 먼저 생긴 생명체이다. 지구의 나이 40억년에서 5억년을 뺀 35억년이 스피루리나의 나이. 20억년의 나이를 먹은 클로렐라에게는 '중조 할아버지' 짝이다. 식물성 동물성 해조류 박테리아의 성격을 띤 플랑크톤인 스피루리나는 사이아노 박테리아 또는 청색 미세남조류의 원핵 다세포 미생물이다.

용수철처럼 생긴 모양에서 비롯된 '스피루리나'라는 이름은 '나선형(Spiral) 모양을 하고 있는 미생물'이라는 의미다. 스피루리나는 호수 주변에 살고 있던 원주민들의 식품으로 이용됐으며 16세기 아즈텍인, 마야인들의 주식이었다.

스피루리나의 생육환경은 혹독하다. 바닷물보다 6~7배 더 높은 소금함유량(10~20%), 기온 40℃와 수온 32~42℃의 고온, PH9~11의 강알칼리성의 조건에서 자란다.

스피루리나는 필수영양소를 골고루 갖춘 녹색의 완전식품이다. 특히 단백질과 녹황색 야채가 가지고 있는 영양성분이 풍부한 고단위 천연 열목영양소가 많다. 인체에 필요한 5대 영양, 49가지 영양소를 비롯해 2~3만여 종류의 영양소가 함축되어 있다. 각종 성분이 인체와 거의 같은 비율로 구성되어 있고 세포막이 없어 체내 소화흡수율이 95% 이상이다. 그래서 소화기능이 약화된 환자, 노약자, 유아 등이 섭취하



DNA 이중 나선구조도와 흡사한 나선형의 스피루리나.

면 효과가 크다. 장기간 복용해도 영양 불균형을 일으키지 않는 강알칼리성 완전식품이다.

스피루리나의 뛰어난 효능은 다양한 곳에서 발견된다. 우선 체지방 분해에 탁월해 다이어트식품으로 각광받는다. 거기에 변비와 갱년기 지연 효과까지 있어 여성들에게 더욱 좋다.

스피루리나를 복용하게 되면 갈증 및 설사 증세가 쉬워진다. 때문에 빈혈 신경통 류머티스 골다공증 치료에도 효능을 보인다. 노화 방지 암 예방에 좋은 스피루리나는 면역기능을 향상시키고, 항암제의 부작용을 억제한다. 암의 전이와 AIDS 바이러스 및 고혈압 억제, 당뇨에도 효과가 좋다.

스피루리나는 건강기능식품으로서의 안정성과 영양면에서 완전식품으로 UN(세계연합), WHO(세계보건기구), FDA(미국식품의약품)로부터 공식 인정받은 식품이다. 우주선 승선 우주인들의 비상식량으로 NASA(미국항공우주국)에서 결정된 식품이다. FAO(국제연합식량농업기구)에서 인류미래식량으로 지정하기도 했다.

중앙일보 제12735호

2005년 12월 21일 수요일 27

“스피루리나, 당뇨에 효험” 인슐린 저항성 개선

남조류의 일종인 스피루리나가 당뇨병 환자의 혈당 조절에 유용하다는 연구결과가 나왔다.

최근 열린 대한내과학회 학술대회에서 허내과 허갑범 원장은 "2형(성인형) 당뇨병 환자 50명에게 스피루리나를 하루 세 번(2g씩) 3개월 제공한 결과, 인슐린 저항성의 지표인 분당(分當) 혈당 감소율이 복용 전 1.64%에서 복용 후 2.33% 개선됐다"고 밝혔다.

분당 혈당 감소율은 인슐린을 주사한 뒤 혈당이 1분당 몇 나 떨어지나를 보여주는 수치. 인슐린 저항성이란 인슐린이 혈액 내에서 본연의 역할을 잘 수행하는지를 보여주는 것으로 당뇨병의 기준이 된다. 일반적으로 분당 혈당 감소율이 2.5% 이하면 당뇨병의 판단기준인 인슐린 저항성이 있는 것으로 판단한다.

스피루리나는 지구상에서 가장 오래된 말투로 체내 흡수율이 높아(95%) 먹으면 거의 모든 영양소가 몸 안에서 이용되는 것이 특징이다.

또 이 연구에서 스피루리나를 복용한 그룹은 혈관 건강에 유익한 HDL 콜레스테롤 수치가 복용 전 50.3(mg/dl)에서 53.1로 높아졌고, 혈관 건강에 해로운 중성 지방 수치는 189.9(mg/dl)에서 172.1로 감소했다. 연구팀은 또 배 부위의 지방 두께가 복용 전 49.4mm에서 41.6mm로 줄어든 것도 의미 있는 결과로 해석했다.

이와 달리 스피루리나를 복용하지 않은 다른 10명의 당뇨병 환자에게는 인슐린 저항성, 혈중 콜레스테롤 수치, 지방 두께에서 이렇다 할 개선이 없었다.

허 원장은 "스피루리나의 단백질 함량이 높은 것(55~70%)이 당뇨병 환자의 혈당 조절에 도움을 주고 허기증을 없애주며, 기운이 나게 한 것 같다"고 풀이했다.

국내 당뇨병 환자의 대다수가 단백질 섭취 부족 상태인데 스피루리나가 이를 보충해 줄 수 있다는 것이다. **박태균 식품의약품안전처장**
tkpark@joongang.co.kr

스피루리나의 연구 연혁

- 1827년 독일 해조류학자 투르핀에 의해 스피루리나로 명명.
- 1970년 UN FAO(유엔식량농업기구)가 인류의 미래식량으로 권장.
- 1976년 WHO(세계보건기구)가 미래식량으로 지정.
- 1980년 UN FAO(유엔식량농업기구)가 인류의 미래식량으로 지정. UN IDO(유엔공업개발기구)가 인체의 영양과 안전성을 인정.
- 1986년 미국 NASA는 폐쇄상태에서의 효과적인 식량 및 산소공급체로 지정. US NCI(미국국립암연구소)는 AIDS 바이러스 억제효과 및 면역증진효과 발표.
- 1989년 US NCI(미국국립암연구소)는 항암 및 AIDS 바이러스 감소효과 발표.
- 1990년 미얀마 트윈탕호수에서 자연산 스피루리나 생산.
- 1991년 IO(국제해양학회)가 기아에 대비할 식량원천 선정.
- 1993년 WHO(세계보건기구)가 스피루리나를 인류의 안전한 미래식량으로 지정.
- 1996년 미국FDA(미국식약청) 안전성 기준시험 합격.

섭취 방법

성인(고교생 이상)-성인의 일반적인 건강상태를 기준으로 1일 6~9정(3~4.5g)을 하루 2~3회 나눠서 섭취. 스피루리나를 아침식사 대용으로 할 때는 좀 많은 양의 생수와 함께 섭취.

초·중학생-성인보다 조금 적은 1일 4~6정(2~3g)을 하루 2~3회 나눠 섭취. 영양이 많이 필요한 성장하는 나이이므로 더 많이 먹어도 무방.

초등생 이하-어린이 기준으로 성인의 절반 수준인 1일 3정(1.5g) 정도의 스피루리나 섭취가 적당. 어린이의 경우 정제 섭취가 불편하면 정제를 적당히 분쇄해 우유나 요구르트 미숫가루 등과 혼합해 섭취.

유아(3세 이하)-1일 2~3정(1000mg~1.5g)을 1일 2~3회 나눠 섭취하거나 분쇄해 분유·이유식 등에 첨가 섭취. 선진국의 많은 사람들은 더 많은 에너지, 건강 유지, 체중

음용 방법

조절 그리고 몸의 정화를 위해 스피루리나를 섭취한다. 식간이나 식사 전후에 다른 음식과 상관없이 스피루리나를 이용해 좋은 영양분을 섭취할 수 있다.

스피루리나는 운동선수에게 더 많은 지구력과 에너지를 준다. 노인에게는 더 좋은 영양분을 흡수할 수 있도록 도와준다. 임신부나 수유기의 산모, 아이들에게 이상적으로 안전한 식품이다.

1.휴대하기 편한 낱알 포장 형태로 언제든 집에서도, 일하면서, 이동하면서 사용.

2.건강한 하루를 위해 아침에 마시는 맛 좋은 과일 또는 야채주스에 가루형태로 만든 스피루리나를 섞어서 마시면 진정한 웰빙생활의 선구자가 된다.