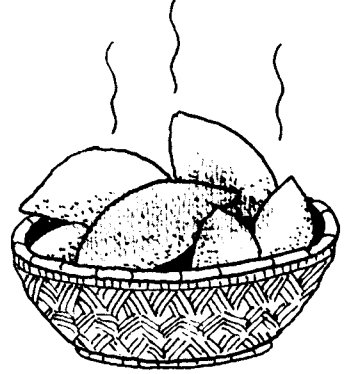


고혈압 예방에 유용한 고구마

유 태 종
(고려대학교 교수)



군 고구마의 구수한 향기는 따뜻한 고향의 정감을 우리에게 안겨 준다.

고구마의 원산지는 중앙아메리카라고 한다.

컬럼버스가 미대륙을 발견한 당시 그곳 원주민들은 고구마를 이미 많이 재배하고 있었다고 한다.

컬럼버스가 스페인의 이사벨라 여왕에게 바친 많은 물품 중의 하나가 바로 이 고구마인데 그것이 유럽에 전달된 시초로 알려져 있다.

고구마와 비슷한 식물이 열대 아메리카에 있으며 고구마와 가까운 종류인 마나 캐사바, 돼지감자 등이 인도·스리랑카·자바·필리핀·중국 등지에 야생 또는 재배되어 왔다.

사포오드라는 학자는 페루의 안콘에 있는 유사 이전의 고분에서 고구마의 모형을 발견했다고 한다.

유럽에 전해진 고구마는 스페인 사람에 의해 필리핀의 마닐라에, 한 포르투갈 사람에 의해서 말레이시아에 전해지고, 필리핀의

루손도에서 중국의 복건성에 전해졌으며, 이 지방에서 유구열도에 건너가 일본에 밭을 붙였다고 한다.

우리나라에 고구마가 도입된 것은 이조 영조 36년(1763)으로 알려져 있다. 조엄이 통신정사로 일본에 가는 길에 대마도에 들러 고구마를 보고 이것을 부산진에 보내왔으며 다음해 돌아오는 길에 다시 대마도에 들러 이것을 얻어다 동래와 제주도에 심게 한 것이 우리나라에 고구마가 들어온 시초이다.

고구마란 이름은 대마도의 고오꼬 이모란 말에서 유래했다고 한다.

쌀이나 밀에 비하면 재배관리가 간단하며 노력과 비료를 적게 들여도 되고 기상조건의 변화에도 저항력이 강하다. 전 세계의 생산량은 약 7천만톤인데 그 중 80% 이상이 아시아에서 생산되고 있다.

고구마는 나팔꽃과 마찬가지로 메밀과에 속하는 덩굴성인데 원산지인 중남미와 같은 열대에서

는 다년초인데 우리나라와 같은 온대에서는 일년초가 된다.

단위면적당 칼로리 생산량이 가장 큰 작물로 10a당 1천8백만 칼로리나 되어 인류의 식량공급면으로도 큰 몫을 하고 있다.

고구마는 씨앗을 뿌리면 뿌리가 자라서 이것이 주로 비대하지만 보통은 씨고구마에서 싹을 내어 심게 된다. 고구마의 뿌리는 처음에는 비교적 땅속 얇은 부분에 옆으로 퍼지지만 자람에 따라 차차 땅속 깊이가 뻗어 들어가 수확할 무렵에는 땅속 45cm 깊이까지 이른다.

알뿌리는 품종에 따라 차이가 있으며 구형·방추형 등 여러 가지 것이 있는데 같은 품종이라도 환경조건에 따라 모양이 크게 달라진다.

껍질색은 백색, 황색, 홍색, 자



나트륨 배설 증가!

홍색과 이들의 중간색인 것 까지
각양각색이다.

우리나라에서 재배되고 있는 주
요 품종은 외래종과 국내 육성종
이다.

간식용으로는 점당질이고 단맛
이 많은 것이 좋다. 절간(썰어 말
린것) 용과 공업용으로는 분질에
녹말 함량이 많은 것이 알맞다.

수원 147호, 충승 100호, 신
미, 황미 등이 있다.

열량은 쌀의 1/3정도이고 고구
마의 살색이 짙은 것은 비타민 A
의 모체인 카로틴이 많이 들어있
다.

이 카로틴에는 알파, 베타, 감
마 등의 종류가 있는데 비타민 A
의 효과를 올릴 수 있는 것은 베타
카로틴이다. 이 베타 카로틴
이 최근 항암효과가 큰 것으로 발
표되어 화제가 되고 있다. 노란색

이 짙은 고구마에는 베타 카로틴
이 0.2mg% 나 들어 있다.

무기질, 즉 회분으로 가장 많
은 것은 칼륨이다. 330mg% 나
들어 있는데 백미중의 115mg%
와 비교해 보면 얼마나 많이 들어
있는지 짐작할 수가 있을 것이다.

반면 식염의 성분인 나트륨의
섭취가 요즘 고혈압의 원인으로 지
적되고 있는데 칼륨은 화학적으
로 나트륨과 비슷한 성질을 가지
고 있어 상호 길항작용이 있다.
칼륨 성분을 사람이 많이 먹게 되
면 나트륨과의 길항작용으로 체
외로 나트륨이 많이 빠져 나가게
된다. 말하자면 칼륨과 나트륨은
서로 시샘을 하게 되는 것이다.
그래서 칼륨은 고혈압의 발생을
억제하는 인자로 알려지게 되었
다.

칼륨이 많은 고구마를 먹으면
요중에는 나트륨 배설이 증가하
므로 고혈압의 예방에 유용한 것
으로 해석되고 있다.

혈압을 낮추기 위해 사용되는
강압이뇨제는 나트륨이나 물의 배
설을 증가시키는데 동시에 칼륨
의 배설도 증가되어 혈중의 칼륨
이 감소된다.

이러한 저칼륨 혈증을 막기 위
해서는 칼륨이 많은 식품을 섭취
해야 한다.

고구마에는 질이 좋은 섬유가
0.7g% 들어 있는데 이것은 여분
의 중성지방의 흡수를 저해하면
서 혈중의 여분의 콜레스테롤을
장내에 배출하는 효용을 가지고
있다.

이러한 섬유질의 중요성이 최
근 클로즈업 되어 식이섬유
(dietary fiber)로 불리고 있다.

이것은 장내에서 유산균 등 인
체에 매우 중요한 미생물의 번식
을 돕고, 한편으로 유해한 발암
물질이나 기타 불필요한 것, 예를
들면 과잉의 중성지방 같은 것의
흡수를 막아 건강을 지켜 주는 것
이다.

성인의 경우 1일 7g 이상의 식
이성 섬유를 섭취하는 것이 바람
직하다고 한다.

고구마는 장내에서 발효가 일
어나 가스가 발생하기 쉽다.

고구마에 섬유가 많을 뿐만 아
니라, 아마이드라는 성분이 미생
물의 번식을 도와주기 때문인 것
으로 알려져 있다.

고구마의 단백질은 감자보다 적
은데 그 단백질의 1/3은 아마이드
이며 2/3는 순단백질이다.

어린이가 놀다가 장난감이나 식
품이 아닌 이물질을 먹게 되는 일
이 있는데 그런 때에는 굳고구마
를 잘 씹지 않고 삼키게 하면 이
물질이 고구마에 휩싸여 배설된
다.

고구마를 먹으면 피부가 고와
진다고 알려져 있는 것도 바로 변
통을 좋게 하는 성질 때문인 것
으로 설명된다.

고구마의 소화율은 당질이 98.
7%, 단백질 67%, 지방 85.7%
로 보고한 학자가 있다. 이 결
과에서 보는 바와같이 고구마의
소화성은 매우 우수한 것에 속하
는 것이다.

고구마는 100g에서 130칼로리
이상이나 열량이 나기 때문에 발
육기에 있는 청소년에게는 매우
훌륭한 건강간식이라고 할 수 있
다. 