

‘식생활 십계명’과 ‘김치 된장 청국장’ 노래 배우기

이 기 영

호서대학교 자연과학부

1. 서론

요즘 만두 파동 이후 우리가 먹는 음식이 안전하지 않다는 우려로 유기농산물의 소비가 급증하는 등 식단에 웰빙붐이 일어나고 있다. 성장기 청소년들은 기름지고, 달고, 짠 햄버거, 치킨, 피자 등의 패스트푸드와 각종 유해 색소나 방부제등이 첨가된 가공식품에 길들여져 건강악화가 사회적 보건환경문제로 대두되고 있다. 이들 음식은 육류위주로 만들어져 지방성분이 지나치게 많고 미네랄이나 단백질, 효소, 섬유질들이 부족하여 성장기 청소년들에게 칼로리 과잉과 영양의 불균형을 가져와 비만과 체력저하 및 대사이상으로 인한 심성의 불안을 초래하고 있다. 특히 비만은 소아 당뇨와 고혈압 등으로 이어져 청소년들의 건강이 극도로 악화되고 있는 실정이다.

합성색소나 보존료 등의 유해 화학물질들은 대사증후군을 유발해 집중력과 학력저하를 일으키고 지능지수까지도 떨어뜨리는 것으로 조사되고 있다. 이러한 문제는 우리나라에서 교실붕괴라는 사회적 문제를 일으킨 주요원인중의 하나로 생각되며 먹거리가 국민의 심성을 좌우해 국가의 미래를 결정하는 매우 중요한 요소임을 알 수 있다. 근래 우리나라에서 사람들의 윤리와 도덕성이 땅에 떨어지고 품성이 거칠어지며 이기주의가 만연하는 풍조는 세계화와 함께 들어온, 미국에서 조차 쓰레기음식으로 불리는 패스트푸드와 간편한 가공식품의 범람과 무관치 않다.

먹는 것과 몸과 마음은 하나로 연결된다(食則身,身則心).우리가 먹은 음식으로 우리 몸이 만들어지고 몸의 건강상태가 심성을 좌우하기 때문이다. 건강한 먹거리가 건강한 사회를 만든다. 따라서 시민들이 기본적으로 좋은 음식을 먹어야 밝고 윤리적으로도 성숙한 행복한 사회를 만들 수 있는 것이다. 좋은 음식이란 농약, 방부제 타르색소 등의 식품첨가물이나 유해화학물질로 오염되지 않고 영양적으로 균형잡힌 음식이다. 미래의 주인공인 청소년들의 올바른 교육과 인성함양을 위해 올바른 식습관의 확립을 위한 교육은 필수이다. 또한 적어도 학생들의 급식만큼은 농약을 안치고 각종 화학첨가물들이 첨가되지 않은 안전한 우리 유기농산물을 이용하는 등의 적극적인 조치가 필요하다. 특히 음식 맛은 어린시절에 길들여지므로 아이들에게 기름지고 달고 짠 패스트푸드는 삼가야 한다. 적어도 학부모들이 학생들 간식으로 패스트푸드를 제공하거나 자녀들 생일파티를 패스트 푸드점에서 하는 행위는 이제 그만 두자.

2. 식생활 십계명

어린이들의 건강증진과 올바른 식습관 교육을 위한 식생활 지침으로 ‘식생활 십계명’을 만들어 보았다. ‘식생활 십계명’을 청소년들에게 널리 보급해 건강에 해로운 육류중

심의 저급 서양 먹거리와 쾌락추구와 물질중심의 서구적 가치관으로 무너진 우리고유의 식생활문화를 다시 세우자.

- 식생활 십계명 -

하나, 감사하며 먹는다.

우리 가족들은 가급적 외식을 피하고 가능하면 매일 아침저녁으로 식탁에서 만난다. 식탁은 바로 가족들이 다함께 만나 서로 사랑과 관심을 나누고 자연스럽게 아이들에 대한 가정교육이 이루어지는 장소이다. 성장기의 어린이들에게 식욕은 모든 육구의 근본이므로 스스로 자제하는 방법을 배우고 서로 나눔의 예절을 가르치는 곳이기도 하다. 모든 예절은 바로 가정의 식탁에서 나온다. 여기서 아버지의 역할이 매우 중요하다. 특히 아버지가 가장으로서 자녀들과 함께 저녁을 나누며 식사예절의 모범을 보여야 가정이 제대로 선다. 모든 가족이 식탁에서는 서로 양보하며 즐겁게 먹어야지 절대로 화를 내서는 안된다.

또한 식탁은 자연의 생명을 대하는 곳이기도 하다. 야채와 과일, 곡식, 생선이나 육류 등 먹을거리는 모두 살아 있는 생명을 원료로 해서 만들어진 것이다. 우리는 생명을 소중히 여기듯이 먹을 것을 소중히 여기는 마음을 가져야 한다. 여기에 더해 항상 먹을 수 있다는 사실 자체에 대하여 감사하는 마음을 간직해야 한다. 하느님께 감사하고 자연에게도 감사하고 물론 음식을 준비하시는 부모님에게도 감사해야 한다. 음식을 함부로 버리는 것은 생명을 하찮게 보는 것이다.

둘, 골고루 통째로 먹는다.

모든 곡류나 어류 등 개개의 생물체들에게는 골고루 필요한 영양소가 다 들어있다. 그러나 식품원료들을 가공하면서 전분이면 전분, 기름이면 기름 한 가지만 빼내느라 나누어 영양의 불균형이 생긴다. 이것이 모든 현대병의 원인이 된다. 주부들은 식탁을 차릴 때 도정 식품, 정제 식품, 가공 식품, 조작된 식품을 피해야 한다. 도정한 음식, 정제한 음식을 대표적으로 들어보면, 흰쌀, 흰 밀가루, 흰 설탕, 흰 소금, 흰 조미료이다. 5백 식품이라고 한다. 가능하면 현미에 통보리, 콩 등 오곡을 섞어 먹어야 한다.

또한 가리지 말고 골고루 먹어야 우리 몸이 정상적으로 발육할 수 있다. 우리 몸에 필요한 대표적인 영양소는 열량원인 탄수화물과 지방, 우리 몸의 구성과 유지에 필수 요소인 단백질과 칼슘 등의 미네랄, 신진대사를 조절하는 미량원소인 비타민 등이 있다. 그 밖에 채소와 콩, 과일 등에 풍부한 영양소인 섬유질은 소화가 안 되고 장에서 미생물의 에너지원이 된다는 이유로 예전에는 그다지 필요치 않은 것으로 과소평가했었지만 요즈음엔 섬유질이 장을 건강하게 해 주는 아주 중요한 역할을 한다는 사실이 과학적으로 밝혀지면서 오히려 섬유질 섭취의 필요성이 강조되고 있다. 섬유질을 충분히 섭취하면 변비에도 안 걸리고 무서운 암과 당뇨도 예방할 수 있다. 그뿐 아니라 비만 예방에도 좋아 날씬한 몸매의 미인이 되고 싶으면 섬유질 섭취가 필수이다. 우유나 유제품, 육류, 소세지 등 서구유래 음식과 설탕 밀가루 등 가공식품은 섬유질이 전혀 없다. 반면 우리나라

라의 대표적 전통식품인 김치나 된장은 섬유질이 풍부한 발효 음식이어서 다이어트용 건강식품으로 꼽힌다. 수입된 농약이 많이 든 흰 밀가루 보다는 영양가 높고 면역력을 키워주는 우리 통밀가루를 먹어야 한다. 밀치를 통째로 먹으면 좋듯이 곡식도 통째로 먹어야 한다. 그래야 미네랄이나 비타민, 효소들을 섭취할 수 있어 비만이나 당뇨에 안 걸린다. 흰색식품은 많은 경우 표백제를 사용했을 뿐만 아니라 한 가지 성분만 들어있는 바보식품으로 건강의 적이다. 거무튀튀한 신토불이 식품들이 미네랄과 비타민이 많은 진짜 건강식품이다.

셋, 싱겁게 먹는다.

소금은 만병의 원인이다. 우리나라의 사람들의 1일 평균 소금 섭취량은 15~20g으로 권장량 6g보다 서너 배나 높아 고혈압과 당뇨에도 치명적이다.

먹더라도 천일염을 이용해야 한다. 시판소금 중에 납과 카드뮴, 수은 등이 검출되었는데도 얼마 전부터 품질검사가 아예 면제돼 국민건강이 위협받고 있다. 더구나 남해와 서해 바다가 중금속이나 화학물질로 오염돼가고 있어서 깨끗한 소금을 구하기가 점점 어려워진다. 최근 일부 잘못 제조된 구운 소금, 볶은 소금, 죽염에서 다이옥신이 검출된 예가 있으니 조심해야 한다. 충분히 높은 온도로 제조되어야 안전하다. 또한 아이들이 좋아하는 라면 등 가공식품엔 소금이 많이 들어다. 세계보건기구(WHO)는 체중 60kg인 성인의 경우 1일 다이옥신 섭취허용량을 240pg으로 제한하고 있는데 다이옥신이 검출된 소금의 경우 하루 6~300g(평균 21g)을 먹으면 이에 해당된다.

천일염: 염전에서 햇빛에 증발시켜 제조, 80% 염분, 20% 미네랄

구운소금: 천일염을 볶아 만듦, 3단계로 만드는데 400, 600, 800도로 볶는데 비소, 산화물, 카드뮴과 납 등이 제거됨

정제염: 천일염에서 간수를 뺐, 표백처리

죽 염: 천일염을 왕대나무에 다져넣고 황토로 입구를 봉해 소나무장작으로 가마에서 1000-1300도로 9번 구어 만듦

맛소금: 천일염의 간수성분을 제거해서 화학조미료 첨가

청산가리 소금: 수입 소금 중에 소금이 습기를 빨아들이는 것을 막기 위해 청산가리 성분인 포타슘페로시아나이드를 첨가, 신경염이나 갑상선등 내분비계장애 유발

넷, 천천히 꼭꼭 씹어 먹는다.

음식을 먹을 때는 천천히 꼭꼭 씹어 먹는 습관을 들여야 한다. 우리 한국인들은 마음이 급해서 무엇이든지 빨리빨리 해치우는 습관이 있는데 적어도 먹을 때만은 여유롭게 즐기면서 천천히 먹자. 꼭꼭 씹어 먹어야 소화도 잘 되고 신경이 건강해져 머리도 좋아진다. 요즘 가공식품들은 섬유소가 들어있는 껍질들을 다 제거해서 사실 씹을 것도 없는데 이 때문에 어린이들 턱이 발육이 안돼 약해지고 뾰족해진다고 한다. 가능하면 가정에서 섬유소가 풍부한 야채나 현미 등을 매일 먹자.

다섯, 적게 먹고 남기지 않는다.

이왕이면 적게 먹는 습관을 들이는 것이 바람직하다. 음식을 많이 먹으면 일찍 늙는다. 먹은 음식을 소화시키기 위해 우리 몸의 기관이 일을 더 많이 하기 때문이다. 음식은 우리 몸에 필요한 에너지를 얻는 연료인데 연료를 많이 사용한 택시가 이 삼년 만에 폐차되듯이 음식을 많이 먹어버릇하면 수명이 단축된다. 소식은 건강과 장수의 비결이다. 미국 텍사스 의대 노화 연구소에서 쥐 실험을 한 결과, 실컷 먹인 쥐보다 적게 먹인 쥐가 더 건강하고, 수명이 30%나 더 긴 것이 확인되었다. 마음껏 실컷 먹은 쥐들은 내장이 빨리 까맣게 변하고 병에 자주 걸려 일찍 죽었다. 적게 먹을수록 몸도 마음도 건강해진다. 적게 먹는 습관을 들이면 위가 작아져 조금만 먹어도 포만감이 들어서 음식을 자제하게 되고 또한 음식 욕심이 적어져 음식을 남기는 일도 줄어든다. 우리나라에서 일 년 동안 버려지는 음식물은 무려 16조 원 어치로 전체 식량의 사분의 일 정도가 그대로 버려지는 셈이다. 돈으로 따지면 북한 사람 모두가 굶주림을 면하고도 남을 만큼의 식량을 살 수 있다. 유엔의 발표에 의하면 2000년대 들어서 에티오피아, 소말리아, 수단, 케냐, 우간다, 지부티 등 아프리카 동북부에 위치한 나라에 비가 거의 내리지 않고 있다. 또 수단과 소말리아, 에티오피아에서 전투가 벌어지고 난민이 이동하면서 백만 명이상이 굶어죽을 위기에 처해 있다. 이러한 사실을 알고 있다면 누구든 함부로 음식을 버려서는 안 된다. 남은 음식물을 발효시키면 가축 생균사료로 이용할 수 있고, 이 기술은 현재 음식물을 재활용하는 시설에서 널리 이용되고 있다. 그러나 가장 좋은 방법은 음식물을 소중히 여겨 밥 한 톨이라도 남기지 않는 습관을 들이는 것이다.

여섯, 채식을 늘린다.

육식은 이미 말한바와 같이 콜레스테롤이나 중성포화지방이 많아 각종 고혈압, 당뇨병 등의 원인이 된다. 채소나 과일 등은 식이섬유와 각종 미네랄 등이 함유되어 많이 섭취해야 좋다. 하우스 재배보다는 제철에 나는 야채를 구입하면 농약성분이 햇빛에 분해되거나 비에 씻겨서 훨씬 적다. 잎이 너무 크거나 색깔이 짙은 것도 화학비료를 너무 많이 준 것이니 피해야 한다. 벌레먹은 부분이 있는 야채나 과일은 농약을 과다하게 치지 않아 안전하다는 증거이니까 오히려 주저 말고 구입하자. 아이들이 야채를 싫어 하니까 걱정인데 야채수프나 야채효소를 만들어 발효시켜서 먹이면 좋다. 백화점이나 슈퍼마켓에서는 물러진 시금치나 상추 쪽갓 등이 보기 힘든데 이것은 수확 후 농약 (포스트 하비스트)을 쓰기 때문이다. 시들어 보이는 것이 오히려 안전하다. 우엉이나 연근, 도라지도 너무 하얗게 보이면 아황산염이나 표백제를 의심해야한다. 피부염과 천식을 일으킬 수 있다. 배추는 겉잎을 버리면 농약이 크게 줄어든다.

일곱, 유기농산물을 애용한다.

가능하면 유기농법으로 지은 농작물을 이용하자. 매 주말 우리가족들은 한살림에서 운영을 도와주는 주말 농장에 가서 농사를 짓는다. 농약이나 화학비료, 제초제는 전혀 사용하지 않고 퇴비로만 기르는 농산물을 유기농산물이라고 부른다. 유기농산물은 벌레 먹거

나 작아서 불품없지만, 맛이 고소하고 건강에도 무척 좋다. 농약이나 제초제 같은 것이 남아서 아토피를 일으키거나 우리 몸에 환경호르몬으로 작용하거나 암을 일으키는 일도 없다. 농장이나 텃밭을 이용해 직접 농사를 지어 보면 달팽이나 배추벌레, 땅강아지 등 신기한 자연의 친구들을 많이 만날 수 있는데 이렇게 벌래도 살 수 있는 세상이 돼야 우리도 계속 살 수 있다.

<유기농상점 이용법>

백화점에서 파는 유기농산물은 너무 비싸고 유기농산물로 만들었다는 가공식품들도 잘 살펴보면 중국산을 비롯한 수입품이 많아 신뢰감이 생기질 않는다. 그러나 한살림, 한국 유기농생협, 가톨릭 우리농생협처럼 농민과 소비자들이 회원제로 직접 연결돼 유기농산물만을 전문적으로 생산해 직거래로 취급하는 곳은 믿을 만하고 값도 그리 비싸지 않다. 이런 곳은 물건이 떨어져도 값싼 외국수입농산물을 사용하지 않는다.

유기농제품은 재배방법에 따라 구분을 하는데 농약과 화학비료를 쓰는 일반 관행농법으로 오랜 동안 이용해온 논밭의 지력을 회복시켜 건강한 토지를 만들려면 적어도 3년 이상 걸리기 때문이다. 보통 '유기농산물'이란 3년 이상 농약과 화학비료를 주지 않고 재배한 것을 말하는데 농수산물관리소에서 매년 잔류 농약 검사를 실시해 인증해준다. 그 아랫단계인 '전환기 농산물'이란 농약과 화학비료를 1년 이상 주지 않고 재배한 것이다. '무농약'은 1년 이상 농약을 치지 않고 화학비료를 적정량의 1/3 이하로 사용한 것을 말하며 '저농약'은 농약의 양과 횟수를 절반이하로 줄여 생산한 상품이다.

도시에서 살면서 가장 안전한 식탁을 보장받을 수 있는 방법은 직접 농장을 갖거나 적어도 믿을 수 있는 유기농 농장과 직거래를 하는 것이다. 본격적인 주 5일 근무제가 실시되면 주말농장에 참여해보는 것도 좋은 방법이다.

가족들이 다 함께 땀을 흘리며 농사를 지어보자. 땀 흘려 직접 재배한 농작물을 먹는 기쁨이야말로 삶의 정수를 맛보는 일이다. 건강에도 좋고 아이들의 교육이나 가족의 단합을 위해서도 필요하다. 이백년 전 다산 정약용 선생님은 건강한 삶을 위해 관리나 학자들도 농사를 지어야한다고 설교하셨다.

여덟, 우리 발효식품(김치, 된장, 간장 등)을 애용한다.

김치는 식이섬유, 비타민A, C가 풍부하고 칼슘, 인, 철분 등의 무기질도 우유보다 많고 유산균이 장을 청소해줘 세계적인 건강식품으로 인정받고 있다. 최근엔 고춧가루의 매운맛 성분인 캡사이신이 다이어트 효과가 있다는 사실이 과학적으로 인정되면서 일본에서는 김치 열풍이 불고 있다. 어린이들도 어려서부터 김치 국물의 시원한 맛을 들여야 기름진 맛이나 단맛으로부터 거리를 둘 수 있으니 길을 들여야 할 것이다.

또한 된장은 우리 음식의 자존심이다. 콩 자체가 원래 풍부한 단백질과 리놀렌산등 좋은 성분들을 다량 함유하고 있지만 발효과정을 거쳐 몸에 좋은 미생물과 효소가 풍부하고 비타민이나 펩타이드, 아미노산등 많은 새로운 생리활성 성분들이 생성되었기 때문이다.

우리나라는 콩의 원산지이고 콩을 발효시킨 된장, 간장 등 두장문화의 세계적 중심지이다. 된장국 먹고 체해본 사람은 거의 없을 것이다. 이것은 된장이 발효과정에서 우리 몸에 좋은 바실러스라는 미생물에 의해 이미 소화된 상태이기 때문이다.

암에 걸린 쥐에게 된장과 간장을 먹였더니 암세포가 80%나 줄었다는 보고가 있다. 이것은 된장에 유방암, 직장암, 위암, 전립선암 등에 효능이 있는 이소플라본과 사포닌, 트립신억제제 같은 항암성분들이 풍부하기 때문이다. 최근 이소플라본은 갱년기 여성의 골밀도를 높여 골다공증을 예방하고 혈관 건강에 유익한 고밀도 콜레스테롤 농도를 증가시켜 새로운 갱년기 증상 치료제로 이용되고 있다. 더구나 된장에는 섬유질이 보통식품보다 5배 이상 풍부해 당의 흡수속도를 늦추어주고 트립신 억제제와 레시틴은 췌장의 인슐린 분비를 촉진시켜 당뇨병자에게 그만이다. 된장에 풍부한 레시틴은 혈전을 녹이고 치매예방성분인 아세틸 콜린의 원료가 되어 뇌졸중과 치매를 예방할 수 있다. 또한 발효 중에 만들어지는 펩타이드 성분은 안지오텐신 전환효소의 활성을 억제해 고혈압을 예방한다. 한편 바실러스균은 정장효과가 뛰어나고 풍부한 섬유소와 사포닌의 도움으로 변비와 설사를 동시에 예방해준다. 이밖에도 된장에는 칼슘과 칼륨, 철분, 아연 등의 미네랄이 풍부해 육류과잉섭취로 산성화된 혈액을 알카리화시켜 뼈의 칼슘을 빼앗기지 않도록 골다공증의 진행을 막아준다. 이렇게 골고루 함유된 비타민과 미네랄들은 다양한 효소와 함께 신진대사를 촉진시켜 주므로 다이어트효과가 있다. 우리가 된장국을 주로 먹던 시절엔 밥을 고봉으로 먹어도 비만환자는 찾아보기 힘들었다. 된장은 우리 음식문화의 자존심으로 우리를 비만과 당뇨, 뇌졸중으로부터 지켜주는 건강과수꾼이다.

아홉, 화학조미료를 덜 쓴다.

과도하게 사용할 경우 우리의 입맛을 망치고 신경과 뇌에 장애를 가져올 뿐만 아니라 최근엔 뼈의 성장을 멈추고 암까지도 일으킬 수 있다고 알려진 화학조미료의 사용을 줄여야 한다. 라면이나 햄, 소시지, 이온음료, 케첩이나 천연조미료뿐만이 아니라 맛소금에도 이미 많은 양의 화학조미료가 사용되고 있으니 조심해야 한다.

열, 패스트푸드와 가공식품을 피한다.

비만과 당뇨 등 각종 현대병의 원인인 패스트푸드와 가공식품을 멀리해야 한다. 달고 짜고 기름진 패스트푸드와 가공식품을 피해야 아이들이 건강해진다. 화학조미료를 듬뿍 쓰고 알 수 없는 재료를 쓰는 외식도 마찬가지로 삼가하자.

우리나라 전통식단은 서양식이나 지중해식보다도 건강한 식단으로 평가되나 소금(권장량의 125%) 비타민C(148%)의 섭취는 너무 많고 칼슘(41%), 섬유질(75%), 철분(76%) 등은 지나치게 부족하다. 데우거나 태운 음식과 알코올 섭취도 과도하며, 아침밥을 굶거나 외식을 너무 많이 하는 것도 개선돼야 할 사항으로 지적되었다. 이에 따라 한국식을 중심 식단으로 하되 현미, 잡곡밥, 과일, 물 등을 더 많이 섭취하면서 외식을 줄여야 건강에 도움이 된다.

3. 김치 된장 청국장’ 노래 배우기

음악은 단순히 소리가 아니다. 1994년 미국 캘리포니아대의 고든 쇼 박사와 프랜시스 로셔 박사는 시공간 추리력과 음악간의 상관관계를 밝히는 실험을 했다. 그 결과 모차르트의 음악을 들려주었던 그룹 학생들 간의 시공간 추리력은 단 10분 만에 8-9점이나 향상되었다. 이 현상은 ‘모차르트 효과’로 널리 알려지게 되었다. 또한 음악은 치료의 역할도 한다. 음악치료는 음악활동을 체계적으로 이용하여 사람의 신체와 정신기능을 향상시켜 행동의 변화를 가져오게 하는 음악의 전문분야이다. 음악은 야만인의 마음을 부드럽게 하고, 단단한 암석을 연하게 하며 떡갈나무를 휘게 하는 힘이 있다. 요즘은 과학적 연구결과 동물은 물론이고 식물들도 좋은 음악이 신진대사를 촉진해 살아있는 모든 생명체들을 건강하게 만드는 것으로 입증되고 있다.

이미 오래전 공자는 음악이 사람의 마음을 움직이는 힘이 큼을 간파하고 ‘음악이란 천지의 조화이며, 예란 천지의 질서이다’라고 설파했다. 그는 지혜와 무욕과 용기와 재주를 갖추고 예와 악으로 문채(文彩)를 보태면 인간완성이 이루어진다고 보았다. 노래는 감동을 구체적 진동에너지로 생명체들에게 전해주어 한마음이 되게 하므로 이기심으로 닫힌 사람들의 마음을 쉽게 열어주어 환경사랑을 일깨워준다. 노래를 통한 환경교육은 그 어느 매체보다도 효과가 크다.

참 고 문 헌

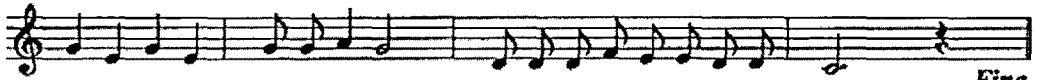
1. 노래하는 환경교실
2. EBS-TV, 인터넷, ‘생방송 60분-부모’ 2004년 6월 7일 - 10일

김치 된장 청국장

이기영



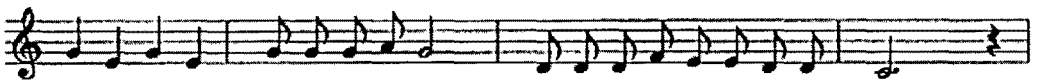
김치 된장 청국장 냄새는 고약하지 만



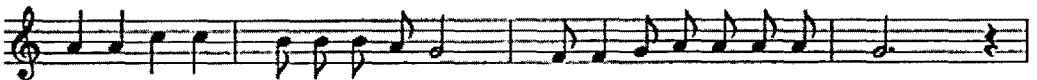
시원하고 구수한맛 우리몸엔보약이지 요 *Fine*



치킨 피자 햄버거 기름지고 입에 달지 만



비만 당뇨 고혈압으로 우리몸을 망가뜨려 요



매일 같이 싹껏 먹어도 절대로 물리지 않 는



날씬하고 튼튼해지는 신도불이 우리 먹거



리 -