

필리핀, 일본 그리고 한국의 웰빙요리의 재발견

WELL-BEING CUISINE IN FAR-EAST ASIA IN PHILIPPIN, JAPAN & KOREA

Evangeling E. Timbang

Exchange Professor Gyeongju University South Korea
University of Santo Espana street, Philippines

나 영 선 Young Sun Ra

안산공과대학 호텔조리과 교수
Profe. Dept. of Hotel Culinary Arts, Ansan College of Technology

The Filipino Well-Being Cuisine: A Rediscovery

Introduction

The 20th century has paved the way to the growth of hotels' spa and other health facilities in resorts. The prominent factors which contributed to this phenomenon are the high net worth baby boomers and the worried world population caused by loss of job security (Zimmerman, 2006). Both groups share common needs for new healthy services which can promise new life structures of relaxation and enriching experiences away from stress and tension. The baby boomers are continuously searching for healthy ways to celebrate retirement years while the corporate world continues to downsize in order to survive inducing stress levels among employees. Thus, this niche market has started to enjoy the benefits of aromatherapy to spa cuisine as healthy remedies. Furthermore, this development has encouraged the food and lodging industry to reconsider more holistic hotel and resort design to address the growing health needs.

This development has further propelled the \$ 80 B global health industry to explore all possibilities in addressing the growing healthy lifestyle needs. Green dining, slow cooking, alternative cuisine, and well-being food preparation have become almost synonymous in the world of health-conscious people of the 21st century. They have become more concerned with what they eat in terms of food's nutrient contents, and its healthy and ill effects to the body. Functional foods categorized as - a. high fiber conventional foods b. modified and enriched foods c. synthesized foods like yogurts have become interesting components of wellness programs.

On the other hand, large international communities are now moving to save food biodiversity respecting the environment, human beings and tastes while celebrating pleasure and diversity of the world's best foods. One of them is called the "Slow Food" movement which tries to adhere to the traditional quality ways of producing and preparing foods for the table.

PHILIPPINE WELL-BEING PROGRAM: ISSUES, CONCERNS AND PROSPECTS

Health Concerns

In the Philippines, the following were observed as factors responsible for increasing health problems: 1. working single/married mothers – less home-cooked meals 2. high fat/junk foods intake – leading to obesity problems 3. increased patronage for processed foods with high additives/preservatives content and 5. changed lifestyles (slow to fast living).

Another growing concern is on the alarming increase of overweight and obesity cases. There is a high incidence of deaths due to heart attacks caused by obesity as the primary culprit (Velasco, 2005). Among the identified factors leading to the causes of deaths, lifestyle choice (modifiable) was found to contribute the highest 50% mark.

Decade of Healthy Lifestyle

Thus, the year 2005-2015 was declared by President Gloria Macapagal Arroyo as "Decade of Healthy Lifestyle"(Veneracion , 2006). She signed Proclamation 958 with the objective of mobilizing all stakeholders-government and non-government agencies, professional organizations, medical associations and the educational institutions to promote healthy living while preventing and controlling non-communicable diseases.

Quick Service Restaurants

The incumbent administration is primarily concerned with the junk foods being offered by the country's fast food giants affecting the total well being of both the young and adult consumers. This movement has initiated the on going series of meetings and consultations to help improve meals being served in public dining places.

To date, the following quick service restaurants have adhered to the government campaign for healthy dining:

1. Wendy's- a. more veggies are offered in the menu b. no salt-low salt food requests(now available) c. cooked in vegetable oil food request (now available) d. fortified buns with minerals and vitamins e. Healthy Lifestyle Corner - provides campaign materials on ills of smoking and guide to healthy eating
2. Seattle's Best and Starbuck's Café - offer Soy Milk
3. Jollibee has included in their food product line-up healthy options such as a. Fresh Vegetable Salad with Asian Dressing b. Macaroni Vegetable Salad c. Chicken Salad
d. Sotanghon Soup (fine mongo bean noodle soup) e. Macaroni Soup f. Tuna Pie

Jollibee Foods Corporation started in 1975 with 2 ice cream parlors in Cubao, Quezon City. It is the largest fast food network in the Philippines with 1,200 local and international outlets. This includes the 88 Yong He King fast food outlets in China. The signature brand names and products are the Jollibee hamburger, Greenwich pizza, Chowking oriental foods, Delifrance breads and Red ribbon cakes. In 2005, Jollibee conquered 75% of the market generating an impressive combined gross income of \$ 71 Million in 2004 and \$ 38 Million in the 1st half of 2005.

To date, this dynamic company has earned for itself the following awards: 1. "Asia's Most Admired Company" for 6 years (1998-2003) 2. "Best Asian Company in Food, Drink and Tobacco" 3. "Best Small Company"(2002-2003). Mr. Tony Tan Caktiong, the Jollibee President/Founder/CEO was recently recognized as the "World Entrepreneur of the Year and Management Man of the Year".

Lodging Business

On the lodging industry end, EDSA Shangri-La Hotel started to offer in its Hi-lo Café extra ordinary dining experience promoting balanced meals which are low in fat, sodium and sugar, high in fiber and by using natural sources of essential carbohydrates.

The Farm San Benito, a luxury 5-star Spa resort in the south of Manila was recently awarded with the titles "Best Retreat, Best Holistic Program and Best New Age Activity". Its "85/15 Restaurant" serves plant-based, raw food diet (no cooking). Eating 85% raw foods and 15% cooked foods help restore vitality,

energy and "life-full" experience. The fruits, vegetables, grains, herbs and nuts are blended, dehydrated and transformed into unique culinary concoctions.

Peninsula Hotel will soon launch its health program, "Peninsula Wellness" with the objective of providing its pampered guests with healthy lifestyle spa facilities and services in Peninsula Manila. The unique program will feature the offering of light and healthy dining experience of well balanced menus using organic ingredients from local farms. The hotel shall also publish the wellness recipes of its best chefs in a book called "Naturally Peninsula". Peninsula Hong Kong Spa will open on May, 2006 while Bangkok Peninsula Spa will start to operate in December, 2006.

Organic Farming

Organic food farming aims to maintain the integrity of the food without preservatives, pesticides, chemicals or use of irradiation. The Organic Producers Trade Association (OPTA) is a non profit volunteer association that aims to promote a healthier lifestyle and safer environment through organic agriculture. Aside from organizing exhibits, trade fairs, symposia, lectures and book launching, OPTA has been active in both environment conservation and waste management projects too. The following are some of the Philippine farms which have engaged in the cultivation and production of the organic produce:

1. GEO Farm produces Spirulina –a concentrated natural source of nutrition, essential amino acids as well as chlorophyll, beta carotene and other health enhancers.
2. HERBANA Farm –produces organic herbs, salad greens, free range chicken and aquaculture.
3. A.P. INOCENCIO Farm – produces free range chickens

Mara Pardo de Tavera organized the 1st organic market in Manila and Asia.

In addition to this development is the objective of the Department of Trade and Industry (DTI) to reach \$1 B sales in 2010 to 5 \$ B sales in 2020 of organic and natural health products. The country is the 23rd most plant species rich country world wide while being the 7th in the Asia Pacific region.

Food Manufacturing Companies

Furthermore, the local health enthusiasts have started to raise concerns over the increasing processed food products flooding the markets- canned meats, bottled and powdered juices and preserved meats with all its chemical additives and preservatives.

Thus, Republic Act (R.A.) 8976 known as the Philippine Food Fortification law was enacted in November, 2004 to combat micronutrient malnutrition in the country by fortifying 55 processed foods of 25 companies producing noodles, bread, fruit drinks and biscuits with Vitamin A. Every fortified product carries the "Sangkap Pinoy" Diamond seal. However, the measures taken by the concerned agencies seemed not enough to solve the growing health issues and concerns as some quick service restaurants (fast foods), snack food companies and beverage companies continue to enjoy huge sales with less or little efforts to improve the nutritional values of their products.

BRIEF CULINARY HISTORY

The Filipinodiet pattern consists of rice as the staple food (steamed or boiled plain), fish or meat and vegetables. It is said to be one of the healthiest eating patterns in the world (Fernandez, 1999). The country's 7,107 islands (700 are habitable) offer simple, tropical cuisine made of indigenous foods like fish from the seas, lakes, rivers, swamps and brooks, fruits, green vegetables and root crops from the lush lands, to wild animals from forests and mountains. In the earlier times, fish, meat (main protein sources) and vegetables were basically grilled (inihaw), steamed (pasingaw), boiled (nilaga), and not cooked or eaten raw but pickled (kinilaw- marinated in vinegar/lime juice). Bamboo and clay pots are used in moist heat cooking and foods are wrapped with leaves when grilled.

960 A.D. - 11th Century

Chinese colonies were founded along coastal towns. Traders brought noodles (pancit), soy products, rice and dumplings along with their silk and ceramics. They introduced deep fat and stir frying techniques, use of chopsticks, sweet potato recipes and congees.

12th Century

Traders from Borneo, Java and Malay came to settle in the islands bringing with them various spices, Satay and the use of bamboo for cooking.

13th - 15th century

Arabs came to introduce Islam Religion and influenced the "no pork" food habits of the southern islands. Maguindanao, the 3rd largest island became a Sultanate.

16th - 19th Century

Spain came (1521) to discover and name (1542) the Philippines, introduce Christianity (except Mindanao) and invade local cuisine with both Spanish, Iberian and Mexican flavors using olive oil, saffron, tomatoes, paprika, chorizo, jamon and the pickling mix of the famous Filipino dish "Adobo"(marinated meat in vinegar, soy sauce, garlic, onion, pepper, oregano, bay leaf). Philippines served as the trade center point to China. Fruits from Spain and the New World (America) were brought and planted in Philippine soil.

The present culinary customs and traditions such as the preparation of grand buffets during fiestas and other special occasions were inherited from the Spanish colonizers. Even popular Chinese foods like fried rice (Morisqueta Tostada) were baptized with Spanish names. However, uprisings against Spain gave birth to revolution cuisine which introduced the use of beer, yellow ginger and lard fat for cooking. Local menu with French names was served during inaugural the dinner of the 1st Philippine Constitutional Republic in 1899.

20th Century

This was the period of the American rule in the Philippines after signing the Treaty of Paris with Spain. The Filipinos found delight with American canned food, hotdog, sandwich, salad, ice cream, bread and beverage. Food preservation was taught and food sanitation and safety were emphasized.

PHILIPPINE CULINARY REGIONS

Well-Being Cuisine of the Islands

The country's geography and its island people give each region a distinct character (Alvina, 1999). The three biggest islands are Luzon, Visayas and Mindanao respectively. The distinct Filipino flavors in the 7,107 islands speak of the rich Malay, Chinese and Spanish culinary influences. Central Luzon represents the region with sour taste from the use of fresh fruits as main sour ingredients in soup base recipes called "Sinigang". It is a bouillabaisse-like offering of meat or seafood with native vegetables tangy (slightly acidic) flavored with a choice of tamarind, guavas, green mangoes, tomatoes, kamias or pineapple. It is the home of "Adobo", the Filipino all-time national dish of pre-marinated meat or chicken cooked with or without gata (coconut milk) in vinegar, soy sauce and spices. "Inihaw na Bangus with Palaman" (broiled milkfish stuffed with tomatoes, onion and native "alagao" leaves) is always featured in both home dining table and in famous restaurants' buffet. The "chicken and rice cooked inside bamboos" lunch experience has become an attractive part of Subic Bay JEST Camp package tour in the north.

Furthermore, the fertile rice and sugar lands of Central Luzon are where two known culinary provinces namely: Bulacan and Pampanga can be found. One can have a taste of the rarest array of exotic dishes of Batute (stuffed frog), Tamales (spicy rice cake wrapped in banana leaves), Crispy Crickets, Fermented Crab Eggs, Buro (fermented rice with fish) in this Kapampangan dialect speaking province.

On the other hand, the Tagalog speaking Bulakenos welcome its guests with a delightful samples of "ensaymada" (a yeast roll with native cheese and salted egg), various home cooked rice cakes in banana leaves (cooked in coconut cream) called "Suman" and "Pastillas", the sweet carabao's milk concentrated paste flavored with native lime rind in dainty cut-out dainty wrappers .

Being the only predominant Catholic country in Asia, Christmas is well observed with culinary traditions of "Puto Bumbong" (a blend of "pirurutung", the sticky purple rice and yam cooked by steaming in a whistling bamboo poles) and "Bibingka" (naturally fermented rice flour with native cheese and salted eggs in banana leaves broiled to doneness). These are best served with native Pandan / Anise scented avocado tea or "Salabat" (ginger flavored beverage).

The following are the other exceptionally tasting country side food specialties from the southern part of Luzon: 1. Tagaytay City - a. Sinaing na Tulingan (Tuna fish simmered for long hours with Kamias, a local sour fruit) b. Inihaw na Tilapia (fresh water catch fish broiled in coconut husk) 2. Lipa City -a. Panutsa (peanut brittle) and Bukayo (shredded fresh coconut meat in caramelized sugar) b. Two of the world's rarest fresh water fish, Maliputo and Tawilis are found in Batangas. 3. Quezon Province - Pancit Habhab (noodles in banana leaf). Batangas organic coffee beans make really good coffee after a healthy meal.

Furthermore, Bicol Region in the southern part of Luzon tries to distinguish itself from the rest of the regions with its flavorful recipes cooked and simmered in an exciting blend of fresh, pure, natural coconut cream and hot chili peppers locally called "labuyo". Banana blossoms, jackfruit, taro leaves or any edible part of a plant may consist this recipe popularly called "Laing". When garlic, onion, meat or pork and shrimp paste are used and mixed with the coco cream and chilis, the recipe is aptly called "Bicol Express".

On the northwest coast of Luzon is the Ilocos Region consisting of 5 provinces. The region is known for its rice and vegetable meal pattern. Meat is not usually served but are dried or made into spicy native sausages. A recipe of fresh farm or backyard vegetables cooked in fish or shrimp broth called Pinakbet is common sight at the dinner table. It maybe prepared with broiled fish as a soup or as a sautéed dish with

anchovy paste. Another favorite is Dinengdeng which is a malunggay vegetable dish in a soup base. On the upper north side is the Mountain Province best known for the rice terraces built many centuries ago. Wild animals are mostly roasted, salted, smoked or dried. Kinil-oy is made of leafy vegetables, sweet potatoes, rice cooked together. Tapuy is the famous native Igorots' rice wine while Sabeng is the camote wine. Trinidad Valley produces the freshest fruits and vegetables in the country.

The Visayan Region boasts of the freshest meals as the islands composing the region enjoy regular harvest of the sea bounty. (This is where one can buy the biggest fresh fish, prawn or shrimp direct from the primary source and have it cooked in the opposite restaurant). "Sutukil" is the password to remember when one wants to have a unique dining experience with a fresh catch. The "Su" refers to sugba (or broil) for the main fish body. The "tu" is tula (or soup) for the fish head and the "kil" is kilawin (or marinating the fish in fresh lime, vinegar, chili, onion and garlic). Fresh coconut juice soup with chicken and sautéed heart of Palm trees with shrimps, pork or chicken are among the local specialties too.

The Mindanao Region is one of the best examples to illustrate the Malay culinary influence. One can observe the absence of pork in the regular diet. Their cuisine is rich in fresh or grilled seafood seasoned with chili, roasted coconut, curry, lemon grass, coriander, turmeric or yellow ginger. These ingredients cooked as a soup or stewed in rich coconut cream sauce with green papaya. These are best served with root crops like sweet potatoes, yam and cassava which grow in abundance in the area. Glutinous rice is served with prawn, spices, coconut milk and turmeric. Fresh Cassava is made into delectable desserts and cakes.

In Zamboanga, the Spanish-speaking natives are fond of preparing Cocido, a Spanish dish is made of pork, vegetables, sweet potatoes, cooking bananas (local name is saba) and fresh corn. The province offers fresh prawns, crabs and curacha. While in Davao, visitors may enjoy the bountiful supply of exotic fruits such as durian, pomelo, mangosteen and rambutan.

Coastal town folks serve festive foods of grilled and broiled fish and meat on tables covered with banana leaves in seashell containers while the lowlanders proudly present their native specialties in wicker baskets or carved wooden plates. The array of sumptuous foods will not be complete without the favorite dippings like fresh native lime and lemon juice, sauces from soy and fish (patis), and accompaniments like chopped onions, fresh tomatoes, green mangoes, pickled papaya (atchara) and fermented shrimp paste (bagoong). Foods are enjoyed using either the bare hands or a pair of spoon and fork.

Filipino Drinks

A list of healthy drinks is available to complement the Filipino well-being foods. Among the popular juices are Fresh Mango Juice (ripe yellow or raw green), Buko Juice (fresh, soft, young coconut meat and its natural coco water) and Ginumis (coconut milk drink with toasted rice and seaweed gel floats). In addition, daily spoonful intake of Virgin Coconut Oil (VCO) is now widely accepted in the country because of its various health related functions: lowering cholesterol level, speeding body metabolism and due to its anti microbial and antiviral properties.

Pito-Pito (an herbal health drink made of 7 kinds of local tea leaves), Tsaang Gubat (wild tea leaves rich in fluoride), Banaba Tea (used to regulate diabetes and weight) and Sambong Tea (for renal and kidney treatment) have become important elements of healthy dining. Pandan leaves are used to add fragrance and

pleasant distinct flavor in beverage concoctions while (Tanglad) Lemongrass has turned to be a refreshing after dinner drink aside from being the prominent flavor ingredient in Binacol recipe (chicken with coconut). Salabat (ginger tea with other tropical tea leaves) is the main beverage that goes well with rice cakes during festivals. Early mornings and late evenings are not complete without having enjoyed the aroma of Barako (freshly brewed local ground coffee beans) gathered from the farm or the mountainside.

Local popular alcohol drinks are part of festive celebrations. They are Tuba (fermented sap of the nutless coconut tree), Lambanog (distilled spirit from Laguna and Quezon), Layaw (corn spirit from Cagayan Valley) Basi (sap of nipa palms) and Tapuy (rice wine from the Mountain province). These alcohol based drinks are also used as ingredients in ethnic Filipino cookery.

In a recent development, the country's Department of Tourism has conceptualized "Culinary Tourism" as part of its Heritage Tourism Program. This undertaking aims to introduce the unique Philippine cuisine to both domestic and international markets and to make Philippines a culinary destination in Asia. This will provide the right avenue to rediscover the healthy features of the local produce and wellness attributes of the Philippine cuisine. Local guests and tourists will have an authentic culinary experience while in the region. In addition, this government agency also promotes indigenous foods of the country by organizing Philippine Food Festival celebrations throughout the year.

Among the monthly events are – 1. "Ube festival" (Purple Yam cultivation and appreciation in Bohol) 2. "Dulang Food Fest" (revival of the Pinakbet vegetable dish of Ilocos region) 3. "Bangus Festival" (features 101 ways of cooking the national fish-Milkfish in Pangasinan) 4. "Mango Festival in Cebu and Gimaras Islands" (rediscovering culinary ways to appreciate Mango) and 5. "Balot sa Puti Festival in Pateros" (features "Balot" an unfertilized egg industry in the area).

CONCLUSION

The growing health issues in the country need to be addressed not only by the government but by every member of the society concerned with the building of a healthy and strong nation. The efforts being undertaken by President Arroyo administration in declaring the Decade of Healthy Lifestyle, the DOT's Kulinarya Program, the private sector's Wellness activities, the Organic Farming developments, Green dining and healthy meal trends in the food and lodging business, the quick service restaurants' healthy offerings and the booming spa cuisine in resorts have opened opportunities to revisit the healthy features of the local cuisine.

The need to rediscover the country's vast and rich culinary wealth will help meet the country's well-being concerns. The knowledge and practice of using fresh, natural, nutritious and abundant indigenous materials truly enhance foods served at the dinner table. The sustainability of adhering to food preparation methods that will preserve valuable nutrients for the body remains one of the challenges in the local culinary scenario.

The Luzon Regional Cuisine

The foundation of Filipino cooking- Nilaga (Boiling), Pasingaw (Steaming), Pinangat / Hilabos (Simmering), Ihaw (Broiling) and Kinilaw (no cooking; marinating fish in fruit or palm vinegar and spices) are well observed in the local cuisine preparation. These culinary methods help keep the nutrients in food while cooking. The use of fresh vegetables and fish assure the locals of healthy diets.

The Visayas Regional Cuisine

The use of fresh, local ingredients showcases the ethnicity and value of the region's cuisine. The preparation of the fish by marinating in lemon and vinegar keeps the freshness and natural sweetness of its flavor.

The Mindanao Regional Cuisine

The region is rich with natural ingredients which contribute to the color, flavor and nutrients to the dishes. The food preparation techniques used from slow cooking to simmering denote not only the love for ethnic flavors but the assurance of quality and healthy meals for everyone.

Hopefully, the Filipino flair for cooking, passion for dining and the growing global demand for healthy foods will further contribute to the appreciation and development of the Filipino Well-Being Cuisine.

REFERENCES:

Alejandro, Reynaldo, Alvina, Corazon, Fernandez , Doreen and Reyes, Millie. The Foods of the Philippines (1999) . Authentic Recipes from the Pearl of the Orient Seas . Periplus Editions . (Hong Kong) . Singapore.

Bartelle, Karen Hulene (2003). Fine Filipino Foods. Hippocrene Books .

Veneracion, Connie (2006). Beyond Fast Food Menu. Manila Standard on Today..

De Jesus, Aya Veneracion (2005). Big Potential in the Business of Health and Wellness. The Manila Times.

Velasco, Zenaida (2005). Fight Obesity and Achieve a Healthy Lifestyle.

www.wikipedia.org/wiki/Filipino_cuisine

www.barkada.de/cuisine.

<http://forums.egullet.org>.

www.geocities.com/sagada_igorotcuisine

www.camperspoint.com

www.tahoonline.info.

www.worldclasscuisine.blogspot.com

www.manilatimes.net

www.ehotelier.com

www.asiacuisine.com

www.filipinoheritage.com

www.epilipinas.com

The Filipino Well-Being Cuisine: A Rediscovery

필리핀 웰빙 요리의 재발견

Introduction 도입

20세기는 호텔의 스파와 리조트의 다른 건강 시설이 발전하는 계기가 되었다. 이런 현상의 중요한 이 유로는 늘어난 베이비붐 세대들의 순자산과 보장되지 않은 고용 환경을 걱정하는 세계 인구에게 있습니다. (Zimmerman 2006), 두 그룹은 모두 휴식이라는 새로운 인생 구조와 스트레스와 긴장을 잊어버릴 수 있는 새로운 건강 서비스에 대한 욕구를 가지고 있습니다. 베이비붐 세대들은 은퇴를 건강히 즐길 수 있는 방법들을 끊임없이 찾고 있고, 기업들은 살아 남기 위해 축소화를 계속하며 직원들의 스트레스 레벨을 올리고 있다. 그리하여 이 틈새 시장은 아로마테라피에서 스파 요리에 이르기까지 건강 요법이 주는 이득을 보기 시작했다. 또, 이 개발은 식음료와 숙박 업계에 호텔이나 리조트의 전체적인 디자인을 자라나는 건강에 관한 욕구에 맞추어 재고하도록 장려한다.

이 개발은 \$80b(800억 달러)에 달하는 세계 건강 업계를 성장하는 건강한 라이프스타일에 관한 욕 구를 충족시키기 위해 여러 가능성을 연구하도록 촉진했다. 그린 다이닝, 슬로우 쿠킹, 대체 요리, 그리고 웰빙 요리 등은 21세기 건강 의식적인 사람들과 거의 동의어로 들린다. 음식의 영양학적인 측면과 그것이 몸에 미칠 수 있는 장단점에 대해서도 더욱 신경 쓴다. 기능성 음식들은 -1. 높은 섬유질의 편 의성 음식 2. 변형되고 인공적으로 영양을 높인 강화 식품 3. 요거트와 같은 종합 식품- 등으로 나뉘며 건강 프로그램에 중요한 구성요소가 되었다.

다른 한편으로 세계 여러 사람들은 전세계적인 음식들을 즐기는 동시에 식품의 다양성을 간직하고 환 경과 인간과 맛의 중요성을 인식하는 것에 초점을 맞춘다. 그 중 하나가 전통적인 재배 방법과 요리법 을 고수하는 “슬로우 푸드” 운동이다.

Philippine Well-Being Program: Issues, Concerns and Prospects

필리핀 웰빙 프로그램: 논쟁점, 관심사, 가능성

Health concerns(건강 관심사)

필리핀에서는 건강문제의 증가하는 요소로 다음이 관찰되었다:

1. 일하는 싱글/결혼한 여성들- 집에서 하는 요리의 감소
2. 높은 지방질/정크푸드 섭취량- 비만 문제
3. 첨가제와 방부제가 많이 들어있는 가공식품의 증가
4. 변화된 라이프스타일 (느림에서 빠르게 살기.)

또 다른 문제는 비만인구의 급증이라고 할 수 있다. 비만으로 생긴 심장마비사의 발생률이 높다. (Velasco 2005). 라이프스타일(변화할 수 있는)이 증명된 전체 사망 이유의 50%를 차지했다.

Decade of healthy lifestyle(건강 라이프스타일 10년)

Arroyo 대통령은 2005-2015년을 “건강 라이프스타일 10년” 으로 선포했다. (veneration 2006) 그녀는 건강 리빙과 비전염성 질병의 방지를 위한 전체 이해 관계자들- 정부와 비정부 기관, 전문가 집 단, 의학협회와 교육 기관 등-의 총동원을 목적으로 하는 성명서 958을 서명했다.

Quick service restaurants(QSR에서의 건강식품 서비스)

현정부는 전체 어린이와 성인들의 웰빙을 위협하는 패스트푸드 업체들의 정크푸드 공급에 우선 관심 을 가지고 있다. 이 움직임은 공중음식점에서 제공되는 음식의 개선을 위한 미팅들과 회의들을 시작하 게 하였다.

현재까지 다음의 퀵서비스 레스토랑들이 정부의 건강 음식 캠페인에 참가하였다.

1. Wendy's -
 - a. 메뉴에 채소의 증가
 - b. no salt-low salt foods
 - c. 식물성 기름으로 조리된 요리
 - d. 미네랄과 비타민이 첨가된 강화시킨 빵
 - e. 건강 라이프스타일 코너- 흡연의 단점과 건강한 먹기에 관한 캠페인 정보를 제공
2. Seattle's best 와 Starbucks cafe- 두유 제공
3. Jollibee는 그들의 생산 라인에 다음과 같은 건강 옵션들을 추가했다.
 - a. 신선한 샐러드와 아시안 드레싱
 - b. 마카로니 채소 샐러드

- c. 치킨 샐러드
- d. 소탕혼 수프 (고운 몽고 콩 국수 수프)
- e. 마카로니 수프
- f. 참치 파이

Jobilee Foods Corporations는 1975년 Quezon city의 Cubao에서 2개의 아이스크림 점으로 시작했다. 지금은 1200여 개의 국내외 아울렛을 보유한 필리핀에서 가장 큰 패스트푸드 네트워크이다. 중국의 88 Yong He King 패스트푸드 아울렛들도 포함된다. 대표 브랜드와 상품들은 Jollibee hamburger, Greenwich pizza, Chowking oriental foods, Delifrance breads와 Red ribbon cakes가 있다. Jollibee는 2004년 \$71m(7100만 달러) 와 2005년 상반기 \$38m(3800만 달러)의 수익을 달성하며 2005년 전체 시장의 75%를 장악했다.

현재까지, 이 회사는 다음과 같은 상들을 받았다.

1. "Asia's Most Admired Company" -6년간(1998-2003)
2. "Best Asian Company in Food, Drink and Tobacco"
3. "Best Small Company" (2002-2003). Jollibee의 창시자이자 CEO인 Mr Tony Tan Caktiong은 최근 "World Entrepreneur of the Year and Management man of the Year"로 뽑혔다.

Lodging business(숙박업에서의 건강식품 서비스)

숙박업계에서는 Shangri-La 호텔이 천연의 방법으로 얻어낸 필수 탄수화물을 사용한 저지방, 저염분, 저당분, 높은 섬유질 함량의 균형 잡힌 식단을 Hi-lo Caf◆에 처음 도입했다.

The Farm San Benito, 남부 마닐라에 위치한 5스타 스파 리조트,는 최근 "Best retreat, Best Holistic Program and Best New Age Activity" 라는 칭호를 얻었다. 이 리조트의 "85/15 Restaurant" 는 야채 위주의 가공하지 않은(조리하지 않은) 식단을 제공한다. 85%의 날 것과 15%의 조리된 음식을 섭취하는 것은 원기와 에너지를 회복시켜주고 건강한 삶을 체험하는 것에 도움을 준다. 과일, 채소, 곡류, 허브와 견과류는 혼합 하여 건조 시킨 후, 독특한 요리 조합으로 다시 태어난다.

Peninsula Hotel도 Peninsula Manila에 고객에게 건강한 라이프스타일 스파와 서비스 제공을 목표로 하는 "Peninsula Wellness" 라는 건강 프로그램을 곧 착수 시킬 계획이다. 이 독특한 프로그램은 근교 농장에서 얻은 유기농 재료로 만든 균형 잡힌 식단으로 가볍고 건강한 식사 경험을 제공할 계획이다. 호텔은 또 대표 셰프들의 건강 레시피를 담은 "Naturally Peninsula" 라는 요리책을 출판할 계획이다. Peninsula Hong Kong Spa는 2006년 5월에, Bangkok Peninsula Spa는 2006년 12월에 각각 열 계획이다.

Organic Farming(유기농 재배)

유기농 재배는 방부제, 농약, 화학 성분이나 방사선 처리를 하지 않고 식품 본래의 모습을 보존하는 것이 목적이다. The Organic Producers Trade Association(OPTA, 유기농 생산자 조합)은 비영리 자원 단체로서 더 건강한 라이프스타일과 유기농 농업으로 얻어지는 안전한 환경을 장려한다. 전람회, 견본시, 심포지움, 강의나 도서 발간 외에도 OPTA는 자연 환경 보전이나 쓰레기 처리 프로젝트에 적극적이다. 다음은 필리핀의 유기농 생산 방식으로 경작, 제조하는 농장들이다.

1. GEO Farm produces Spirulina(스피루리나) - 자연에서 얻을 수 있는 영양의 보고로서, 필수 아미노산, 클로로필, 베타 카로틴과 다른 건강 증진제들이 함유되어있다.
2. HERBANA Farm- 유기농 허브, 샐러드 채소, 방목한 닭, 수산 양식을 생산
3. A.P.INOCENCIO Farm- 방목한 닭 생산

Mara Pardo de Tavera 가 마닐라와 아시아에서 처음으로 유기농 시장을 조직했다.

이 개발에 추가적으로 Department of Trade and Industry(DTI, 통상산업부)는 유기농과 자연 건강 제품들의 판매가 2010년엔 \$1b(10억 달러), 2020년엔 \$5b(50억 달러)를 달성 목표를 세웠다. 필리핀은 세계적으로 식물 중자가 가장 많은 국가 순위 23위고 아시아 태평양 지역에서는 7위이다.

Food Manufacturing Companies(음식제조업체)

나아가, 건강 예찬론자들은 시장에 넘쳐 나는 가공식품- 통조림 육류, 병에 들거나 파우더화 된 주스 등 방부제와 화학 첨가제를 넣은 식품-의 생산에 대해 걱정하기 시작했다.

그리하여 2004년 11월, 미량원소의 영양 파괴에 대응하기 위한 방법으로 25개 기업의 55가지 국수, 빵, 과일 음료수, 비스킷 등의 가공식품을 비타민A로 강화시키는 Philippine Food Fortification law(필리핀 식품 강화법), 즉 Republic Act(법령) 8976을 제정하였다. 모든 강화식품은 "Sangkap Pinoy" Diamond 문장을 달게 된다. 하지만 관심 있는 기관들의 이런 대책들이 패스트푸드를 파는 퀵 서비스 레스토랑이나 간식 제조 회사, 음료수 회사들이 자신의 식품의 영양학적 질을 개선하기 위한 노력을 조금 혹은 아예 하지 않고서도 큰 매출을 올리는 것에 대한 충분한 대응책은 될 수 없는 현실이다.

Brief Culinary History(요리의 역사)

필리핀의 식단 패턴은 찌거나 삶은 쌀을 주식으로 하며 생선 혹은 육류와 야채로 이루어져 있다. 세계에서 가장 건강한 식사 패턴 중 하나라고도 알려져 있다.(Fernandez 1999) 국가의 7,107개의 섬(거주 가능한 섬은 700개)은 지역 고유의 식품인 바다, 강, 호수, 늪, 개천에서 나는 생선이나 청정한 땅에서 나는 과일, 채소, 근채류, 숲과 산에 사는 야생 동물들을 조리한 간단한 열대 요리를 제공한다. 과거에는 생선, 육류(주 단백질 원천)와 야채를 굽기(inihaw), 찌기(pasingaw), 삶기(nilaga), 식초와 라임즙에 절이기(kinilaw) 하여 먹었다. 대나무와 점토항아리는 물기가 있는 뜨거운 요리에 사용되었고, 구울 때는 나뭇잎으로 싸서 요리했다.

960A.D.- 11th Century

해변 마을들을 따라 중국 식민지가 생성 되었다. 상인들은 국수(pancit), 콩 제품, 쌀과 만두를 실크와 도자기와 함께 들여왔다. 그들은 지방유와 중국식 볶은 요리 기법, 젓가락 사용, 고구마 레시피와 죽을 소개했다.

12th Century

보르네오, 자바, 말레이 상인들이 섬에 정착하면서 여러 향신료, Satay(사테이) 요리, 대나무를 이용한 조리법을 들여왔다.

13th- 15th Century

아랍인들이 이슬람 종교를 전파하면서 남쪽 섬들에 돼지고기를 금기시하는 식 습관에 영향을 주었다. 3번째로 큰 섬인 Mauindanao가 술탄의 영지가 되었다.

16th- 19th Century

1521년 스페인이 발견하면서 필리핀이라는 명칭을 1542년에 붙여주었다. 그들은 Mindanao를 제외한 지역에 기독교를 전파했고 지역 고유의 요리를 올리브 오일, 사프론, 토마토, 파프리카, 초리조, 자몽 그리고 유명한 필리핀 절임 음식인 "Adobo" (식초, 간장, 마늘, 양파, 후추, 오레가노, 월계수 잎에 절인 고기) 등을 사용한 스페인, 이베리아 반도, 멕시코 풍미의 요리들로 습격했다. 필리핀은 중국과의 교역에 중심지 역할을 했다. 스페인과 신대륙(미국)의 과일들이 필리핀 땅에 심어졌다.

축제 때나 특별한 날에 거대한 뷔페를 차리는 등 현존하는 요리 풍습과 전통은 스페인 개척자들에게서 전수 받은 것이다. 유명한 중국 음식인 볶음밥(Morisqueta tostada) 역시 스페인식 이름이 붙여졌다. 하지만 스페인에 대한 반란은 맥주, 노란 생강, 라드 지방을 이용한 혁신적인 요리법을 탄생시켰다. 향토 음식들은 1899년 1st Philippine Constitutional Republic(제 1회 필리핀 헌법공화국) 취임식 저녁 식사에 붙어 이름으로 접대 되었다.

20th Century

이 시기에 필리핀은 스페인과 파리 조약을 맺은 미국에 의해 통치되었다. 필리핀 사람들은 미국식 통조림 음식과 핫도그, 샌드위치, 샐러드, 아이스크림, 빵, 음료수 등에 매료되었다. 식품 보존법이 전수되었고 식품 위생과 안전이 강조되었다.

Philippine Culinary Regions 필리핀 지역에 따른 요리법

Well-Being Cuisine of the Islands(섬지역의 웰빙요리)

필리핀의 지리학적 특성과 섬 주민들은 각각의 지역마다 고유한 특성을 만들어냈다 (Alvina 1999). Luzon, Visayas 와 Mindanao는 가장 큰 섬들이다. 7,107개 섬으로 이루어진 필리핀 음식의 맛은 말레이, 중국, 스페인 요리에 큰 영향을 받았다. CentralLuzon 지역은 신선한 과일을 재료로 한 신 맛이라는 "Sinigang" 이라는 탕거리 레시피로 대표된다. 이는 육류나 해산물을 토착 야채들과 함께 부야베스와 비슷한 방식으로 요리한 것인데, 그 시큼한 맛은 타마린드, 구아바, 초록 망고, 토마토, 카미아, 파인애플들을 선택적으로 사용해 만들어진다. 또 고기나 닭을 코코넛 우유와 식초, 간장, 향신료에 미리 재워두었다가 요리하는 필리핀의 대표 음식인 "Abodo" 의 고향이기도 하다. "Inihaw na Bangus with Palaman" 이라고 불리는 토마토, 양파, "alago" 잎으로 속을 채운 milkfish 구이는 집안 식탁이나 유명한 레스토랑 뷔페에 빠지지 않고 차려진다. "대나무속에서 요리한 닭고기와 밥" 점심 식사는 Subic Bay JEST Camp 패키지 투어의 매력적인 요소로 자리매김하였다.

또한 비옥한 쌀과 설탕 생산지인 Central Luzon은 유명한 요리 지방인 Bulacan과 Pampanga가 위치한 곳이기도 하다. 팜판가 언어를 사용하는 이 지방에서는 Batute(소를 넣은 개구리요리), Tamales(바나나 잎에 쌓인 매콤한 쌀 떡), Crispy Crickets(아삭아삭한 귀뚜라미요리), Fermented Crab Eggs(발효시킨 꽃게 알), Buro(생선과 함께 발효시킨 쌀 요리) 등 매우 드문 이국적인 요리를 맛 볼 수 있다.

다른 한 편으로 타갈로그 언어를 쓰는 Bulakenos는 "ensaymada" (토착 치즈와 소금간 한 계란으

로 만든 효모 빵), “Suman” 이라고 불리는 바나나 잎에 가정에서 만든 다양한 종류를 쌀 떡을 싸서 코코넛 크림에서 조리하는 요리, “Pastillas” 라고 불리는 달콤한 물소 젓 페이스트에 라임 껍질로 맛을 낸 뒤 섬세하게 빻은 요리 등 매우 매력적인 요리로 손님을 맞는다.

아시아 유일의 천주교 국가인 필리핀은 “Puto Bumbong” (“pirurutung” 의 혼합, 끈적거리는 보라색 쌀과 휘파람 같은 소리를 내는 대나무통에서 요리된 얇)과 “Bibingka” (자연 발효된 쌀과 토착 치즈, 소금간 된 달걀을 바나나 잎에 싸서 알맞게 구워낸 요리)라는 전통 요리로 크리스마스를 지낸다. 이 요리들은 토착의 판당이나 아니스 향이 나는 아보카도 차나 “Salabat” (생강 맛의 음료)와 잘 어울린다.

다음은 남부 Luzon의 맛이 뛰어난 시골 음식들이다:

1. Tagaytay City

- a. Sinain na Tulingan(지역 과일인 신 맛이 나는 카미아스와 함께 장시간 졸인 참치)
- b. Inihaw na Tilapia(코코넛 껍질 속에서 조리한 신선한 물고기)

2. Lipa City

- a. Panutsa(땅콩 과자) 와 Bukayo(카라멜화 된 설탕으로 덮은 잘게 썰은 코코넛)
- b. 세계적으로 드문 민물고기인 Maliputo 와 Tawilis는 Batangas에서 서식한다.

3. Quezon Province

- Pancit Habhab(바나나 잎에 싸인 국수). Batangas의 유기농 커피콩으로 만든 커피는 건강한 식사 이후 마시기에 매우 좋다.

남부 Luzon에 위치한 Bicol Region은 지역에서 “labuyo” 로 통하는 신선하고, 순수한 코코넛 크림과 매운 칠리고추를 섞은 것에 재료를 줄이는 요리법을 다른 지역과 차별화를 시도한다. “Laing” 이라는 레시피는 바나나 꽃, 잭푸르트, 타로토란 이파리 등 식용 가능한 모든 부위의 식물을 포함한다. 마늘, 양파, 소고기나 돼지고기와 새우 페이스트가 코코넛 크림과 고추와 함께 사용되는 레시피는 “Bicol Express” 라고 불린다

Luzon 지방의 북서쪽 해안가는 5개의 마을로 이루어진 Ilocos Region이다. 이 지역은 쌀과 야채 식사 습관으로 알려져 있다. 육류는 보통 상에 올라오진 않지만 건조하거나 매콤한 소시지로 만들기도 한다. Pinakbet이라고 불리는 신선한 농장이나 뒷뜰에서 재배한 야채를 생선이나 새우 수프에 조리한 요리는 어디서나 흔히 볼 수 있다. 이것은 생선구이와 함께 수프의 형태로, 또는 안초비 페이스트와 함께 소테 요리로 준비된다. 또 다른 인기 음식은 Dinengdeng으로서 수프에 야채를 넣어 만든다. 야생 동물들은 대부분 굽기, 소금에 절이기, 훈제 또는 건조의 방법으로 요리된다. Kinil-oy는 잎사귀 채소, 고구마, 쌀을 같이 요리해서 만든다. Tapuy는 유명한 Igorots의 청주이고 Sabeng은 고구마술이다. Trinidad Valley는 필리핀에서 최고로 신선한 야채와 과일을 생산한다.

Visayan Region은 해산물이 풍부하여 신선한 음식들로 넘쳐 난다.(이곳에서는 아주 큰 신선한 물고기나 크고 작은 새우를 잡은 사람에게 바로 사서 건너편의 음식점에서 요리해 먹을 수 있다.) 매우 독특한 식사를 경험해 보고 싶다면 “Sutukil” 라는 암호를 기억해야 한다. “Su” 는 sugba(구이)한 생선 몸통을 의미한다. “Tu” 는 생선 머리로 만든 tula(수프)를, “kil” 은 신선한 라임, 식초, 고추, 양파, 마늘에 양념한 생선인 kilawan을 의미한다. 신선한 코코넛 주스 수프와 치킨, 소테한 야자수 속과 새우, 돼지고기, 혹은 치킨 역시 지역 별미 중 하나이다.

Mincanao Region은 말레이 요리법이 미친 영향을 보여주는 최고의 예라고 할 수 있다. 일반 식단은 돼지고기가 포함되지 않는다. 그들의 요리는 고추, 구운 코코넛, 카레, 레몬그래스, 코리앤더, 심황이나 노란 생강으로 맛을 낸 신선하거나 구운 해산물들로 넘쳐난다. 이런 재료들은 수프로 끓여지거나 그린 파파야와 함께 코코넛 크림 속에서 스튜된다. 이것들은 고구마, Yam, 카사바와 같이 지역에서 풍부하게 나는 근채류와 잘 어울린다. 찹쌀은 새우, 향신료, 코코넛밀크, 심황과 함께 올려진다. 신선한 카사바는 맛있는 디저트와 케익으로 만들어진다.

Zambiana는 스페인어를 사용한다. 이 곳의 주민들은 돼지고기, 야채, 고구마, saba라고 불리는 요리 바나나와 신선한 곡물들을 재료로 Cocido라는 스페인 요리를 즐겨 만든다. 이 지방은 신선한 새우와 게, 쿠라차를 생산한다. Davao를 방문한 이들은 두리안, 포멜로, 망고 스티, 람부탄 등 열대과일을 매우 넉넉히 즐길 수 있다.

근해의 주민들은 구운 생선이나 고기를 바나나잎에 싸인 조개껍질 위에 올려서 상을 덮는다. 반면 저지대 주민들은 나무로 깎은 그릇이나 버들가지 바구니에 향토 별미를 차려낸다. 죽 늘어선 화려한 요리들의 완성은 신선한 라임이나 레몬 주스 디핑, 콩과 생선으로 만든 소스(patis), 다진 양파, 신선한 토마토, 그린 망고, 파파야 절임(atchara), 발효된 새우 페이스트(bagoong)과 같은 반찬들이다. 음식은 맨 손이나 숟가락과 포크를 사용해 먹는다.

Filipino drinks(필리핀의 음료)

필리핀의 웰빙 음식들을 더욱 빛나게 해주기 위해 많은 건강 음료가 있다. 가장 인기가 있는 것은 신선한 망고 주스, Buko 주스(신선하고 부드러운 어린 코코넛열매와 코코워터), Ginumis(튀긴 쌀과 해초 젤이 떠있는 코코넛 우유 드링크)등 이다. 또한 Virgin Coconut Oil(VCO)를 매일 한 숟가락씩 먹는 습관은 그것이 가져다 주는 여러 건강과 관련된 기능 때문에 널리 보급되었다. 콜레스테롤 수치를 낮추

고, 항균성과 항바이러스성 특성들은 신진대사를 촉진시킨다.

7 종류의 향토 차잎으로 만든 약초탕인 Pito-Pito, Tsaang Gubat (불화물이 풍부한 야생 차 잎), Banaba tea (당뇨와 몸무게 관리에 탁월), Sambong Tea(신장병과 콩팥 치료에 쓰임)는 건강한 식사의 주요한 요소가 되었다. Pandan 잎은 음료의 맛과 향을 더하는데 쓰이고, 레몬그래스는 치킨과 코코넛 요리인 Binacol의 중요한 재료이기도 하지만 식사 후 산뜻한 음료로 마시기도 한다. 다른 열대 차 잎과 함께 끓인 생강차인 Salabat은 축제 때 쌀 떡들과 잘 어울리는 주 음료이다. 이른 아침과 늦은 밤은 지방 고유 커피콩으로 달인 Barakao의 향 없이는 즐겼다고 할 수가 없다.

지역의 유명한 술들은 축제의 한 부분이다. Tuba(열매 없는 코코넛나무의 수액을 발효시킨 것), Lambanog(Laguna와Quezon의 증류주), Layaw(Cagayan Valley의 곡식 주정), Basi(니파야자의 수액)와 Tapuy(Mountain province의 청주)가 있다. 이 술들은 필리핀 민족 특유의 요리에도 쓰여진다.

필리핀의 관광부는 Heritage Tourism Program의 일환으로 “culinary tourism(요리 관광)”이라는 개념을 도입시켰다. 이는 독특한 필리핀 요리를 국내,외 시장에 소개하여 필리핀을 아시아의 요리 행선지로 만드는 것이 목적이다. 이는 지역 생산물의 건강 관련 특성들과 필리핀 음식의 웰빙 속성을 재발견 할 수 있는 기회를 만들 것이다. 현지 손님이나 관광객들은 각각 지역에서 진정한 요리 경험을 할 수 있다. 그리고 맛있는 음식에 대한 홍보는 연간 개최되는 Philippine Food Festival 축제를 통해 정부 차원의 지원이 이루어진다.

매달 열리는 이벤트로는

1. “Ube festival” (보라색 Yam 경작과 식별, Bohol)
2. “Dulang Food Fest” (Ilocos 지방의 Pinakbet 야채 요리의 부흥)
3. “Bangus Festival” (Pangasinan의 필리핀 국민 생선인 milkfish를 요리하는 101가지 방법 소개)
4. “Mango Festival in Cebu and Gimaras Islands” (망고 요리법의 재발견) and
5. “Balot sa Puti Festival in Pateros” (주변의 무정란” Barlot” 업계 소개)

Conclusion 결론

필리핀 내에 늘어나고 있는 건강 관련 이슈들은 건강하고 강한 국가를 만들기 위해 비단 정부 뿐만 아니라 사회 구성원 하나하나가 관심을 갖고 방안을 모색해야 한다. “건강 라이프스타일 10년”의 선포, DOT의 Kulinarya program, 사기업들의 건강 운동, 유기농 농장의 발전, 그런 다이닝과 음식, 숙박 업계에 생겨난 건강식 트렌드, 럭셔리 서비스 음식점들의 건강 메뉴 제공, 리조트의 온천 요리 붐 등 Arroyo 대통령 정권의 노력은 현지 요리의 건강 관련 특징들을 재발견 할 수 있는 기회를 마련해 주었다.

필리핀의 막대한 양의 풍요로운 요리들을 재발견하려는 욕구는 국가의 웰빙과 연관된 걱정을 덜어 줄 수 있을 것이다. 신선하고 자연적이며 영양가가 풍부한 재료들에 대한 지식과 요리법의 연습은 저녁 식탁을 진정 풍요롭게 바꿔 줄 것이다. 재료의 가치 있는 영양소들을 파괴하지 않고 충실히 유지시킬 수 있는 조리법의 발견은 앞으로 현지 요리계가 도전해야 할 일이다.

The Luzon Regional Cuisine

필리핀 요리의 기초인 Nilaga(삶기), Pasingaw(찌기), Pinangat/Hilabos(줄이기), Ihaw(굽기), Kinilaw(조리하지 않고 과일이나 야자 식초와 향신료에 생선을 채워두는 것) 기법들은 현지 음식 요리 과정에서 잘 관찰된다. 이런 요리 방법들은 식품 내 영양소를 조리 중에도 잃지 않도록 도와준다. 싱싱한 야채와 생선의 사용은 현지인들의 건강한 식단을 책임진다.

The Visayas Regional Cuisine

신선한 현지 재료들의 사용은 민족성과 지역 요리의 가치를 보여준다. 생선을 레몬과 식초에 재우는 조리법은 신선도와 특유의 달콤함을 간직할 수 있게 한다.

The Mindanao Regional Cuisine

이 지역은 음식의 색, 맛, 영양소에 기여하는 천연 재료들이 매우 풍부하다. 슬로우 쿠킹부터 줄이기까지 다양한 조리법은 민족 특유의 맛에 대한 애정을 의미하기도 하지만 모두를 위한 건강 식단의 질을 보장하기도 한다.

필리핀인들의 요리에 대한 천부적인 감각, 식사에 대한 열정, 건강식에 대한 전세계적인 수요는 필리핀의 웰빙 퀴진의 이해와 발전에 공헌할 것이다.

<보완 자료>

1. 웰빙 [well-being]의 개념

요약

육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형이나 문화를 통틀어 일컫는 개념.

본문

산업 고도화는 인간에게 물질적 풍요를 가져다 준 반면, 정신적 여유와 안정을 앗아간 면도 적지 않다. 현대 산업사회는 구조적으로 사람들에게 물질적 부(富)를 강요하는 시스템을 가지고 있어서, 사람들은 대부분의 시간을 부를 축적하는 데 소비한다. 따라서 물질적 부에 비해 정신 건강은 가볍게 여기는 경향이 있고, 심한 경우에는 정신적 공황으로 발전하기까지 한다.

웰빙은 이러한 현대 산업사회의 병폐를 인식하고, 육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 영위하려는 사람들이 늘어나면서 나타난 새로운 삶의 문화 또는 그러한 양식을 말한다. 1980년대 중반 유럽에서 시작된

슬로푸드(slow food) 운동, 1990년대 초 느리게 살자는 기치를 내걸고 등장한 슬로비족(slow but better working people), 부르주아의 물질적 실리와 보헤미안의 정신적 풍요를 동시에 추구하는 보보스(bobos) 등도 웰빙의 한 형태이다.

그러나 웰빙이라는 용어가 본격적으로 나타나기 시작한 것은 2000년 이후의 일이다. 이전에도 다양한 형태로 육체적·정신적 삶의 유기적 조화를 추구하는 움직임이 있기는 했지만, 이러한 움직임이나 삶의 문화가 포괄적 의미로서 웰빙이라는 이름을 얻은 것은 2000년 이후이다. 웰빙은 '복지·행복·안녕'을 뜻하는 말이다.

웰빙을 추구하는 사람들은 육체적으로 질병이 없는 건강한 상태뿐 아니라, 직장이나 공동체에서 느끼는 소속감이나 성취감의 정도, 여가생활이나 가족간의 유대, 심리적 안정 등 다양한 요소들을 웰빙의 척도로 삼는다. 몸과 마음, 일과 휴식, 가정과 사회, 자신과 공동체 등 모든 것이 조화를 이루어 어느 한 쪽으로 치우치지 않은 상태가 웰빙이다.

웰빙을 추구하는 사람들을 '웰빙족'으로 부른다. ① 고기 대신 생선과 유기농산물을 즐기고 ② 단전호흡·요가·암벽등반 등 마음을 안정시킬 수 있는 운동을 하며 ③ 외식보다는 가정에서 만든 슬로푸드를 즐겨 먹고 ④ 여행·등산·독서 등 취미생활을 즐기는 특징을 가지고 있다.

한국에서도 2003년 이후 웰빙(문화)이 확산되어 웰빙족을 겨냥한 의류·건강·여행 등 각종 상품에 이어 잡지까지 등장하고, 인터넷에도 많은 웰빙 관련 사이트가 나타났다.

2. 웰빙이란 ?

2003. 12. 31 매경 기사.

'웰빙'은 말 그대로 건강한(well,안락한·만족한) 인생(being)을 살자는 의미다.

국내에 웰빙 개념이 언급되기 시작한 것은 대략 2002년 말부터로 파악된다.외국 라이선스 계열 여성 잡지들이 미국 등지에서 불고 있는 이 라이프스타일을 앞서 소개하면서 다른 언론매체를 통해서도 퍼지기 시작했다.

웰빙의 사전적 의미는 행복, 안녕, 복지 등이다. '삶의 질'을 강조하는 용어다.여기에서 파생한 신조어 '웰빙족'은 물질적 가치나 명예를 얻기 위해 앞만 보고 달려가는 삶보다 건강한 신체와 정신을 유지하는 균형있는 삶을 행복의 척도로 삼는 사람들을 가리키는 말이다. 국내에 상업적 유행으로 번지면서 웰빙이 요가나 스파, 피트니스 클럽을 즐기며 비싼 유기농식 재료를 사용한 음식만을 선호하는 등 물질적 풍요와 고급화, 지나친 건강과 미용에 대한 집착 등으로 그 의미가 왜곡되는 경향도 있다.

정신적인 측면보다는 물질적 풍요만 강조하는 유행에 대한 비판적 시각도 만만치 않다. 원래 미국에서 웰빙은 반전운동과 민권운동 정신을 계승한 중산층 이상시민들이 고도화된 첨단문명에 대해 자연주의, 뉴에이지 문화 등을 받아들이면서 파생된 삶의 방식으로 부각됐다. 영어의 'Well-being'이란 말의 유래는 정확하지 않지만 그 근원은 60~70년대 미국 히피리즘과 연관성이 있다는 분석이 지배적이다. 2003년부터 국내에서 일반의 관심을 일으켰다.

웰빙의 대표적인 문화적 코드인 요가뿐이나 명상은 60년대와 70년대 초미국의 히피들에 의해 크게 유행했고 80년대 여피(yuppie)족과 90년대보보스족의 라이프스타일에도 웰빙은 중요한 요소였다. 물질적 가치에만 매달리던 이전 세대와는 달리 개인주의적 가치관을 바탕으로 정신적·육체적으로 건강하고 안락한 삶을 추구했기 때문. 다시 말해 웰빙은 경제력으로 단순히 잘 먹고 잘 사는 인생을 뜻하는 것이 아닌, 정신적으로 풍요롭고 육체적으로 건전한 문화적인 삶으로 이해해야 한다

3. 일본의 슬로우 푸드 운동

이태리 요리의 정수인 파스타의 재료는 화산성 토양이 많은 이탈리아를 적지로 하는 소맥이다. 피렌체를 둘러싼 토스카나 지방은 구릉지대로서 메마르고 경사지가 많아서 포도와 올리브 재배에 적합하다. 이러한 농산물은 이탈리아 요리에 필수적인 포도주, 와인비네가, 바르사미고, 올리브유 등의 원료가 된다.

북부의 롬바르디아 평야에서 수확된 쌀은 리소투라는 쌀 요리로 조리되어 이태리 요리의 폭을 넓히고 있다. 중산간지역에서 전개되는 낙농에서 생산하는 우유는 치즈로 가공된다. 그 중에서는 치즈가루로 각종 요리에 사용되는 바르미자노 레자노가 있는데, 이것은 2년동안 숙성시켜 엄격한 검사를 거쳐 시판되는 세계 제일의 햄과 야채샐러드, 어패류, 디저트 과일이나 아이스크림 재료도 대부분이 반도와 주변 바다에서 생산되는 것이다

이렇게 보면 이태리 요리의 기본적인 식재료는 대부분이 이태리산인 것을 알 수 있다. 이태리의 식료자급률은 1999년 현재 칼로리 기준으로 78%이다. 품목별로 보면, 식용곡물 80%, 조림곡물 93%, 채소류 125%, 과일류 112%, 육류 80%, 계란 97%, 우유·유제품 70%, 유지류 67%, 어패류 32%로서, 어패류를 제외한 이태리 요리의 기본적인 식재료는 대부분 자급이 된다.

즉, 이태리에서는 화산성 토양과 구릉지가 많고 반도라고 하는 바다에 둘러싸인 풍토를 활용한 특색 있는 농어업이 전개되고 있으며, 그곳에서 생산된 풍부한 식재료로 일상적인 요리를 만들고 있는 것이다. 특히 식료자급률이 높은 것은 국내 농어업과 밀착된 이태리식 식생활의 결과라 할 수 있다. 이러한 이태리의 식료사정을 감안해 볼 때 식료자급률이 칼로리 기준으로 40%에 불과한 일본에서 과연 이태리식 슬로우푸드 운동이 전개될 수 있는 조건이 갖추어져 있느냐 하는 의문도 있다. 슬로우푸드 운동의 목표를 단순히 전통식품이나 향토식품의 재평가에 두거나 이태리적인 식생활 체계의 확립을 지향한다면 일본적인 풍토의 특징을 살리면서 식료자급률을 높일 수 있을까라는 문제에 직면하게 된다.

1. 일본 풍토에 적합한 논농업

이태리의 경우에 비추어 일본의 자연조건이나 풍토를 살펴보면, 대부분의 일본인은 국토가 좁고 농업에 적합하지 않기 때문에 공업국, 즉 무역국가로 오늘날의 경제발전을 가져왔다고 생각한다. 이러한 사실은 부정할 수 없지만 일조시간이 길고 온대지대에 위치, 몬순기후인 일본 풍토는 작물생육에 매우 적합하다. 일본은 세계에서 으뜸가는 농업적지이다.

국토의 척추인 장대한 산맥이 있고, 홋카이도, 큐슈, 시코쿠의 중앙부는 산악지대이다. 일본에 내린 비와 눈은 일단 산악지대의 삼림토양에 축적되어 용수화되어 지표로 흘러내리고, 소하천이 합류하여 풍부한 수량의 하천이 되어 완만한 경사면을 거쳐 하구유역을 기름지게 하면서 바다로 흘러간다. 그래서 옛날부터 일본은 하천에서 물을 끌어와서 논이라는 농업생산장치를 만들었다. 평야부, 산간부 모두 수자원이 있는 곳에는 반드시 논농업이 존재하고 있다.

논두렁으로 구획되어 용배수가 되도록 만들어진 논은 토양유실과 토양산성화, 염류집적을 방지하고, 특정 작물의 연작도 가능하여 밭에 비하여 많은 이점을 가진 훌륭한 생산장치이다.

또한, 논에 재배되는 쌀의 단위면적당 수확량은 높다. 또한 서남온난지역에서는 2모작이 가능하여 건답화하면 후작으로 맥류, 유채, 채소, 목초 등의 재배도 가능하다. 일본에서는 들문시대이래 이러한 논 의 종합적 생산력을 완전 가동함으로써 식료자원을 확보하고 좁은 국토이면서 많은 인구부양이 가능했던 것이다.

2. 논을 토대로 다양한 식문화 형성

논의 주작물인 쌀은 밥만이 아니라 떡, 과자, 가루, 음료수, 식초, 술, 된장, 맥주 등 다양한 가공식품이나 조미료의 원료가 된다. 특히 풍부한 당질을 가진 쌀은 청주의 원료로 훌륭하다. 청주를 증류하면 소주가 되고 쌀이 없었다면 큐슈 지방의 소주문화도 생길 수 없었을 것이다.

또 논이라는 농업생산장치 전체에 주목한다면, 후작으로 생산되는 밀은 일본에서는 면, 밀기울, 된장, 간장 등을 가공하는 이외에 어묵의 부원료 등 다양한 용도로 사용되고 있다. 보리는 압맥으로 백미와 혼합밥을 만들거나 보리된장, 보리소주, 보리차 등으로 이용된다. 유채도 종전에는 논 후작으로 큐슈에서 동북지방까지 널리 심어졌으며, 유채유는 식용이나 등불용으로 사용되어 왔다. 후작으로 심는 채소는 겨울철의 귀중한 비타민공급원이 된다. 적설지대에서는 푸성귀 잎이나 뿌리 채소류가 절임으로 가공 저장되고, 산채나 어패류 등의 염장도 겨울철 식생활을 지탱하고 있다.

본작인 벼농사와 함께 여름철 주로 논두렁에 심어진 콩은 귀중한 단백질원이다. 두부, 낫또 등 전통식품 이외에도 된장, 간장의 주원료이다. 지방이 많아서 식용유 원료로서도 유용하고 대두박은 가축사료로 활용된다. 또 논을 보유하고 있는 농가는 택지주변에 채소밭에서 감자나 잡곡, 채소 등을 심어 자급적인 식생활을 하고 있다. 남북으로 긴 열도와 변화가 많은 지형을 가지고 있는 일본에서는 논농업의 부산물은 지방에 따라 다르고, 오랜 세월이 흐르면서 그 지역 특유의 향토요리와 식문화를 형성해왔다. 바다에 접한 지역에서는 근해 어류나 해초류가 식재료로 정착되었고, 산간부에서는 버섯류 등 다양한 산지 산물이 식단을 풍요롭게 해준다. 한랭지에서는 저장을 통한 절임 문화가 발달되었다.

이렇게 보면 일본 풍토에 적합한 농업형태인 논농업은 쌀을 비롯하여 풍부한 식료자원을 제공하고, 다양한 일본적 식문화 형성에 기여해 왔다는 것을 알 수 있다. 또한 골풀로 만든 다다미, 짚으로 만든 새끼줄, 명석, 짚신 등의 가공품을 함께 생각한다면 일본인의 생활 근저가 논농업에 의지하고 있다고 해도 과언이 아니다.

3. 서구적 식생활보급과 새로운 식료·농업문제

1950년대 중반부터 시작된 고도경제성장과 서구를 모델로 한 근대화는 일본의 생활구조를 일변시켰다. 특히 식생활 변화는 급격해서 쌀, 대두, 잡곡, 서류, 채소 및 그 가공품을 기반으로 한 식생활을 영양학적으로 뒤떨어진다고 하여 소홀하게 취급되고, 반대로 축산물과 빵, 유지와 설탕 등을 이용하는 서구적 식생활이 장려되었다.

영양면에서는 탄수화물 섭취를 줄이고 동물성 단백질과 지방질을 늘려야 한다는 이른바 국민영양개선운동이 국민일체가 되어 전개되었다. 1950년대 말에 시작한 학교급식 메뉴는 쿠페빵과 탈지분유를 마시는 것이었다. 이어서 계란이나 육류 제품이 추가되었지만 서구적 식생활을 흉내내는 것은 변하지 않다.

그리고 이러한 소맥분과 탈지분유는 1954년의 MSA 협정 또는 PL 480(잉여농산물처리법)에 기초한 미국의 식량전략에 따라서 전부 수입으로 충당되었다. 이들 제품의 수입에 의해 일본 시장의 사전정지작업이 된 후에 국내 축산진흥정책을 시작하였다. 특이할만한 것은 그 중에서 중소가축에게는 수입곡물을 대량으로 사료로 사용하게 되는 소위 가공형 축산이 장려되었다는 점이다.

1961년에 제정된 농업기본법은 농업의 근대화화 선택적 확대를 내세웠고 축산이 그 선두를 달렸다. 각지에 규모를 확대했다. 생유, 식육, 계란과 그 가공품 생산이 현저히 증대되고 국민의 축산물소비는 서구 수준에 근접해 갔다.

이러한 축산물의 생산 및 소비 증대와 서구적 식생활이 보급되는 이면에 일본의 식료와 농업은 다음의 2가지 문제점이 표면화되었다. 하나는 식료자급률의 급격한 저하이고, 다른 하나는 쌀 과잉문제 발생이다.

서구적 식생활이 보급되지 않고 축산물 소비도 적었던 1960년에는 칼로리 기준의 식료자급률은 82%, 곡물자급률도 79%이었다. 그러나 그 후 40년 동안에 급속히 변화하여 2000년에는 전자는 40%, 후자는 28%라고 하는 수준까지 저하되었다.

첫째 요인은 수입 사료곡물에 의존한 축산물 소비증가이고, 두번째가 지금까지 수입원료로 의존한 유지류 소비증가, 세번째가 되는 쌀 소비감소에 의한 것이다.

쌀 과잉문제는 1960년대 말부터 발생하여 1969년부터 쌀 생산조정정책이 시작되었다. 그 후 30년 이상 경과해도 과잉문제의 근본적 타개 조짐이 보이지 않은 것에서 알 수 있듯이 이 문제는 뿌리가 깊다. 그러나 그 뿌리를 파내보면 그곳에는 축산물이나 유지류 등에 밀려 쌀 소비의 일관된 감소가 나타난다. 1962년에 118.3kg을 기록한 1인당 연간 쌀 소비량은 서구 식생활의 보급과 함께 일관되게 감소하여 2002년은 63kg까지 내려갔다. 1960년대까지 일본인은 하루에 필요한 칼로리의 반을 쌀에서 섭취하였지만 현재는 4분의 1로 줄어들었고, 나머지는 축산물이나 유지류, 소맥분 등에서 섭취하고 있다. 어느 쪽이라도 수입하지 않고는 공급될 수 없는 식품이다.

4. 축산물 소비감소와 식생활 전환

이와 같은 새로운 식료·농업문제가 표면화 된 것이 소비자 기호변화에 농업분야가 적절하게 대응하지 못했기 때문이라고 한다면 문제는 간단하다. 그러나 이러한 견해를 가진 국민이 대다수라면 일본에서는 이태리적 슬로우푸드 운동이 확산되기는 곤란할 것이다.

이태리의 식생활은 그 지역 풍토에 적합한 농어업을 지키고, 그러한 식재적 기초 위에 성립되었기 때문이다. 이것을 일본에 적용시키려고 한다면 온난 다우한 일본 풍토에 적합한 논농업을 지키고, 그곳에서 얻어지는 다양한 식재료로 만들어진 다양한 식문화를 복원하는 것에다 일본적 슬로우푸드 운동의 기본을 두어야 할 것이다.

하지만 이것은 말로 하기는 쉬우나 행동으로 실천하기는 어렵다. 서구적인 식생활이 이미 일본인 속에 깊고 넓게 침투해 있기 때문에 일본의 전통적 식문화 부활은 용이하지 않을 것이다. 그러나 축산물이나 유지류를 과잉 섭취하는 식생활이 생활습관병, 성인병, 더구나 암발생 증가로 나타나고 있는 등 일본인의 건강에 크게 경종을 울리고 있다.

우유나 육류가 일본인의 식성에는 맞지 않아서 몸에 이롭지 않다고 한다. 또한 채식위주의 전통적인 식생활로 돌아가지 않은 한 일본인의 건강은 지키지 못할 것이라고 단언하는 학자들도 있다. 포유류인 인간의 유인원시절을 감안해 본다면 경청할만한 가치가 있다. 모든 포유류가 젖을 땀 이후에는 일체 젖을 먹지 않고 있으나 유일하게 사람이라는 동물만이 유년기에서 노인이 되어서도 우유를 '완전영양식

품'이라고 하여 열심히 마시고 있다. 하지만 일본인을 포함한 세계의 많은 민족은 이유기를 지나면 유당 분해효소인 락타스(lactase)를 분비하지 않게 되어 우유를 섭취하여도 영양분은 체외로 배출되고 만다고 한다.

만약 이 설이 타당하다고 한다면 일본인의 건강을 지키기 위해서는 축산물의 소비를 대폭 줄일 필요가 있다. 그리고 일본인 모두가 '밥과 된장국을 현재의 2-3배로, 반찬은 3분의 1로, 먹을 때는 잘 씹어서' 라는 식생활로 전환한다면 '1억인 중 절반이 환자'라고 하는 일본인의 건강은 회복될 수 있을 것으로 생각된다. 이러한 것이 논농업을 토대로 한 일본적 슬로우푸드 운동의 핵심이 되어야 할 것이다.

5. 가공형 축산에서 사료자급형 축산으로

대부분의 나라에서는 축산이 필요하지 않게 될 것이다. 그렇지만 세계의 식료사정을 보면 인간이 먹지 않는 풀을 먹고, 우유나 고기로 전환된 소, 양, 염소와 식물과 농산물의 부산물, 나무 열매를 먹고 고기나 계란을 생산하는 돼지나 닭 등은 모두 대단히 중요한 존재이다. 또 가축에게서 가축을 생산하고 농산물이나 목초의 생육에 필요한 비료를 제공하여 토양을 개량한다고 하는 중요한 역할도 있다.

문제는 곡물사료에 전적으로 의존하는 축산이 늘어가는데 있다. 곡물을 그대로의 형태대로 사람들이 먹는다면 많은 사람들이 이용할 수 있지만, 가축의 배를 통하게 되면 많은 식료자원을 낭비하는 결과가 된다고 하는 것이다. 곡물의 우회생산물인 축산물을 늘 먹을 수 있는 환경의 선진국 인간들은 그것으로 만족하는지 모른다. 그러나 8억을 넘는 인구가 영양부족 상황에 처해 있는 현실을 걱정한다면 이것은 인류의 평화적 공존이라는 관점에서조차 지극히 바람직하지 않다고 할 수 있을 것이다.

일본은 2000년에 1,585만톤의 사료곡물(이 중 옥수수 1,150만톤), 70만톤의 사탕류, 82만톤의 대두박 등의 식물유박, 거기다 건초, 볏짚, 육골분까지 수입하고 있다. 그 결과 순국내산 사료자급률은 가소화양분총량으로 25.5%, 가소화조단백질로 23.1%에 불과하다. 즉, 가축의 4개의 다리 가운데 3개의 다리가 외국산 사료에 의해 서 있다고 하는 것이다.

이러한 수입사료에 의존하는 가공형 축산을 점차적으로 축소시켜 사료자급형으로 전환되지 않으면 안 될 것이다. 이 경우의 관건은 풀 자원의 유한한 이용과 논외 축산적 이용이다.

전자의 실천 사례로서는 북해도의 초지형 낙농, 집약 방목, 산지 낙농, 비육우의 입간 방목, 방목 양돈 등이 있다. 또, 하기 방목과 동기 축사사육을 병행하여 수백 두의 비육우를 비육하고 있는 예도 있다. 이러한 사례들은 모두 자급할 수 있는 풀 자원 범위까지 사육두수를 줄여 여름철 방목에 의한 성력화와 코스트(특히 구입사료비) 절감을 도모한 것이 특징이다.

논외 축산적 이용을 실천하는 사례는 큐슈 지방에 비교적 많다. 논외 후작으로 이탈리아인 라이그라스를 심는다든지, 생산 조정한 논에 여름철은 소루고, 겨울철은 이탈리아인을 윤작하는 예도 있다. 국가의 보조를 받는 경축연계사업인 벼발효조사료 생산이 홋카이도에서 큐슈까지 넓게 확산되었다. 수입 볏짚이 감염경로의 하나로 추정되는 구제역 발생이후 볏짚의 자급과 축산이용도 높아지고 있다. 논외 축산적 이용에 관하여 최근 주목되는 것은 야마구치(山口)현의 유희 다락논에 소를 방목하는 것이다. 경작포기한 다락논에 간이울타리를 쳐서 번식우를 방목하는 것으로서 1~2개월 사이에 소가 논에 난 잡초를 깨끗이 먹어 치우고 난 다음에 목초 씨를 뿌리게 되면 멋진 조사료가 되는 것이다. 번식우 사육농가 입장에서 구입사료비가 절약되고 다락논 소유농가는 논보전이 되는 것이다. 현에서는 이러한 경축연계를 지원하고 보급하는 데 주력하고 있다.

이와 같이 논외 축산적 이용체계는 최근 각지에서 활발해지고 있으나 동시에 기술적인 문제도 많아져 사료자급률을 높이는 데 한계가 있다. 여기서 제안된 것이 사료용 쌀 증산이다. 쌀과 옥수수의 사료적 영양소는 거의 비슷하다. 쌀을 가축에게 먹이는 데 대한 저항감이 있을 수 있겠지만 현실적으로 논면적의 40%를 생산조정하고 있는 실정이다. 생산조정을 완화하여 수량이 높은 사료용 쌀을 생산한다고 하면 300만톤 정도는 가능할 것이다. 문제는 사료용 쌀 생산자의 수입이다. 벼발효조사료 보조금과 같은 수준(10a당 7만엔 이상)이라면 희망하는 생산자가 많을 것이다. 황폐화가 진전되고 있는 증산간지역의 논에는 사료용 생산을 위한 제3섹터 농업법인을 만드는 것도 좋을 것이다.

6. 슬로우푸드 운동의 일본적 전개와 식료자급률

이태리에서 출발한 슬로우푸드 운동을 일본에서도 전개하기 위해서는 먼저 이태리와 같이 높은 식료자급률을 목표로 하지 않으면 안 된다. 이러한 문제의식에서 식료자급률 향상시책에 대해서 논의해 온 것을 정리해 본다. 첫째, 일본 풍토에 적합한 논농업의 토대 위에서 형성되어온 다양한 식문화를 잘 지켜서 다음 세대에 계승해 가는 것이다. 특히 쌀 소비 회복운동과 전통식품의 보급은 국민의 건강을 위해서도 대대적으로 추진할 필요가 있다.

둘째, 축산물의 소비를 서서히 줄이고 생산면에서는 수입사료에 의존해온 가공형 축산에서 사료자급형 축산으로 전환해 가야 한다. 수입사료에 의존하는 축산물과 수입원료에 의존한 식용유의 섭취를 줄이고, 밥과 쌀 가공품 등의 섭취를 늘릴 수가 있다면 일본의 식료자급률은 상당히 높아질 것이다.

더욱이 축산물 소비감소와 국내 사료자원에 의존하는 축산업의 육성에 의해서 2000만톤에 가까운 사료원료 곡물의 수입을 대폭 줄일 수 있다면 식료자급률도 곡물자급률도 7할대로 회복할 수 있을 것이다. 이러한 식료자급률 목표치를 높여서 일본의 농업구조와 식생활의 모습을 바꾸는 것이 일본에 있어서 슬로우푸드 운동을 확실하게 추진하는 길이다. 자료: 「農業と經濟」2003年 1月號에서 (윤명중 yoonmj@maf.go.kr 02-500-1844 농림부 식품산업과)

4. 우리나라의 웰빙 식품

최근 농업이나 식품분야에서 두가지 상반되는 흐름이 나타나고 있다. 세계표준(global standard)이라는 말로 상징되는 획일화와 규격화를 추구하는 강력한 힘과 이에 대항하여 다양성과 개성을 지켜나가려고 하는 느리지만 확고한 힘으로 양극화하는 움직임이다.

전자는 식품과 농업이 공업화, 탈자연화하고, 반계절성 농작물이 범람하는 현상이며, 또 패스트푸드(fast food)가 번창하는 결과인 동시에 불확실성이 높은 유전자조작(GM) 식품이 밀려오는 흐름이기도 하다. 후자는 자연이나 환경과의 조화를 회복하려는 움직임이며, 진품·수제품·자연식품·유기농업이 등장하고, 도시농촌 교류, 신도불이와 슬로우푸드 운동이 확대되는 흐름으로 나타나고 있다.

1. 출발지

최근 슬로우푸드 운동이 화제가 되고 있다. 이 운동은 음식의 맛을 획일화, 규격화하는 햄버그 등과 같은 패스트푸드에 대한 비판에서 지역농산물이나 식품의 맛을 소중히 하고, 다양성을 즐기는 사람들이 늘어나고 있는 것을 배경으로 확산되고 있다.

이 운동의 발상지는 이태리이다. 반도 국가는 전통적으로 풍부한 식문화를 가지고 있다. 그러나 패스트푸드로 인하여 다양한 식재가 사라지는 현상을 우려하여 이태리 북부지역의 브라(bra)라는 작은 마을에서 시작하여 지금은 세계 40여개 국에서 7만 명의 회원이 활약하고 있다.

스피드와 효율성이 강요되는 현대사회에서 패스트푸드는 세계 어느 곳에서나 어느 때나 똑같은 맛과 가격을 강요하고 있다. 슬로우푸드 운동은 이와 같은 패스트푸드라는 바이러스에 감염되고 있다는 긴장감에서 급속히 확산되고 있다.

주요 활동은 식품 전시회를 개최한다든가, 멸종하는 농산물을 보호하는 활동, 영세규모의 소생산자와의 교류 등이 주류이다. 특히 농산물은 세계 전체로는 7,000여종이 있다고 하나 현재 우리가 주로 먹고있는 것은 30여종으로 줄어들고 있다. 이 운동이 대량생산이나 규격생산을 추구하는 흐름에 대한 비판에서 출발한 이상, 각 지역에서 특산물이나 전통적인 농산물을 취급하는 소규모 전문점을 기본으로 확산되고 있다.

당초에는 전통적이거나 지역성이 강한 것에서 시작을 하였지만, 유럽에서 광우병과 구제역이 발생한 것을 계기로 소비자들이 식품의 안전성에 관심이 높아짐에 따라 최근에는 유기농업에까지 관심이 확대되고 있다.

2. 전개 방향

패스트푸드는 편의성이나 균일성, 가격의 저렴성 등으로 세계 어느 지역이든, 어느 때이든 편리하게 소비할 수 있는 장점이 있다. 그러나 문제는 다양한 농산물이 단종화되는 가운데 특정 품종으로 집중화하는 부작용을 낳고있다. 또, 미국에서는 가정요리가 사라진지 오래라고 할 만큼 패스트푸드 업계가 호황을 누리고 있지만 영양 불균형이 심화되는 심각한 영향도 나타나고 있다.

농업·식문화·국민건강이라는 면에서 지나치게 바쁘게 생활하는 현대인의 식생활이나 생활양식의 변화를 시도하는 것이 슬로우푸드 운동이다. 이 운동은 3가지 방향으로 전개되고 있다. 첫째, 사라져 가는 전통적인 농산물, 요리, 질 좋은 식품과 술을 지키자. 둘째, 이러한 농산물과 식품을 생산하는 소규모 생산자를 보호하자. 셋째, 어린이와 소비자에게 식문화에 대한 올바른 교육을 실시하자라는 테마로 지역단위로 전통적인 식문화를 차세대까지 계승하는 것이 목적이다.

3. 농업부활의 기회

농업생산은 그 동안 비용만을 고려하여 대량생산에다 연중생산으로 가는 경향이 강하였다. 그래서 과거의 다양한 농산물이나 전통식품이 사라져 가는 문제가 나타나고 있는 한편, 안전성이 입증되지 않는 농산물도 등장하고 있다.

때문에 소규모 생산, 다양한 생산, 철따른 생산 등이 높게 평가되는 면도 있다. 잡곡류나 된장·젓갈·김치와 같은 발효식품 등 지역의 다양한 특산품과 식문화가 소비자에게 재평가된다면 이를 계기로 지역 농업이 부활하는 기회가 될 수 있다.

또, 미각은 대체로 어릴 때 형성된다고 한다. 그래서 농업을 비롯한 식문화에 대한 교육이 중요하다. 어릴 때부터 식문화에 대한 정확한 교육을 통하여 소규모 생산자의 역할이나 영양불균형 개선, 국민 건강 회복 등을 기대할 수 있다. 동시에 우리 사회가 지나치게 스피드화한 결과로 나타나고 있는 사회적 긴장이나 갈등, 사고 등의 부작용이 해소될 수 있다.

도시생활 속에서도 자전거로 두부가게에 가서 국산 콩으로 만든 두부를 구입한다든가, 유기 채소나 유기 쌀을 생산한 농가나 소매점과 직접 거래한다든가, 때로는 특정지역의 생산자의 얼굴이 보이는 농산물을 사용하는 음식점에서 가족이나 지인과 함께 외식을 하는 것도 슬로우푸드 운동의 일종이다.

자신이 태어난 곳, 생활하는 지역에서 생산되고 가공된 식품의 안전성이나 맛에 대해 관심을 가지고, 소비를 확대하면서, 여기에 관여하고 있는 소생산자나 소매업자, 외식업자 등과 빈번히 교류하는 것도 슬로우푸드 운동이다. 이것은 '신도불이'의 연장이기도 하며, 농업부활의 새로운 기회가 될 수 있다.
(김태곤 taegon@krei.re.kr 02-3299-4241 농정연구센터)

=====