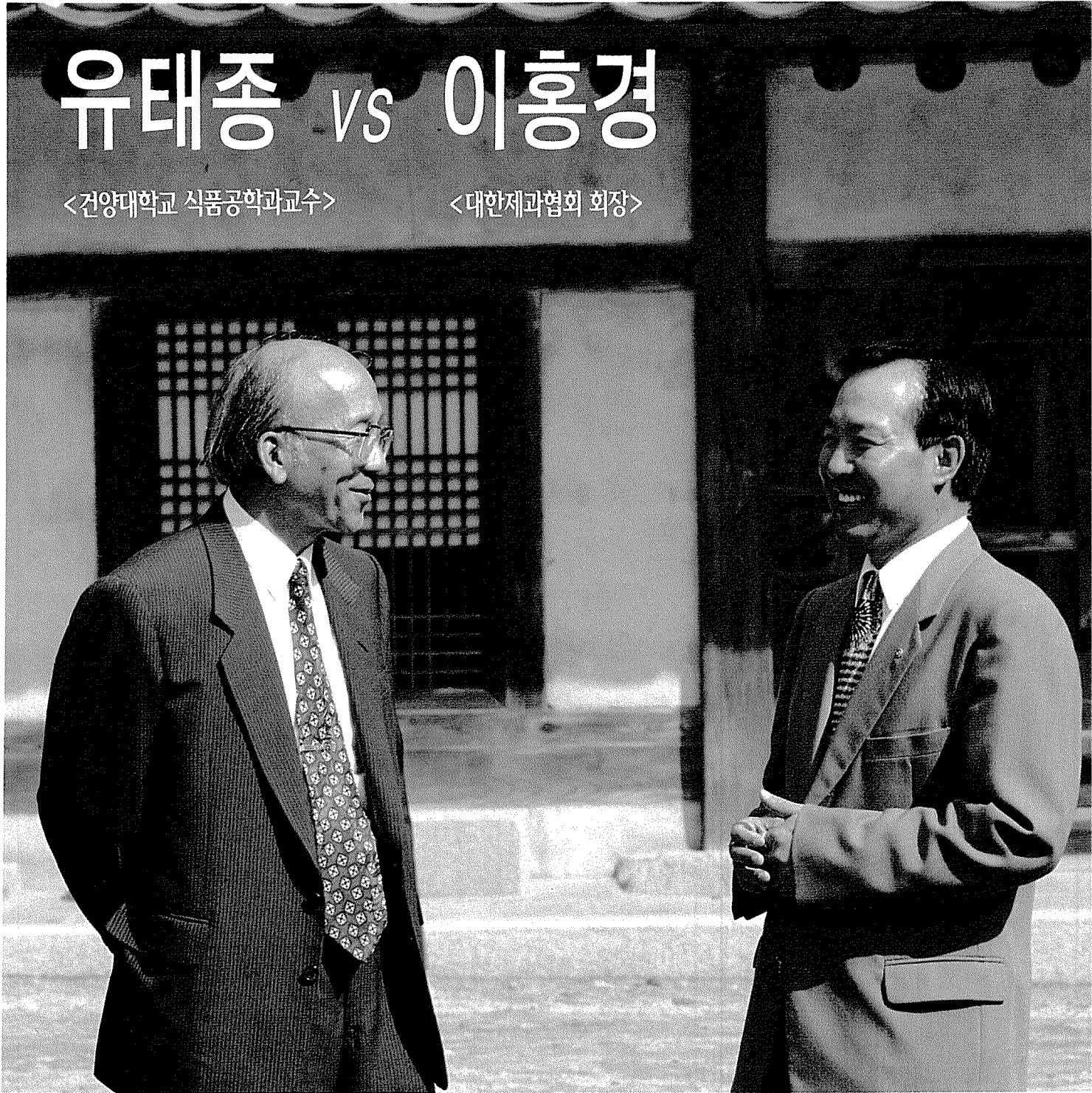


유태종 vs 이홍경

<건양대학교 식품공학과교수>

<대한제과협회 회장>



균형있는
영양섭취를 위해 빵식을 ...

이홍경 저명한 유박사님을 모시고 업계 발전을 위해 좋은 말씀을 듣게 돼 기쁩니다. 오늘 대담 주제는 한국인의 식생활 및 영양과 관련해 영양과 조리 식재료 면에서 제과 제빵이 보완해야 할 점과 제품 개발 방향에 대한 이야기를 나누었으면 합니다. 그렇게 볼 때 먼저 우리 한국인의 식생활이 어떻게 변화돼 왔나 짚어보는 것이 순서라는 생각이 듭니다. 널리 알려진 대로 과거 우리는 '보릿고개'란 말이 있을 정도로 먹는 문제를 해결해야 했던 시점이 있었지만 오늘날엔 소득 수준의 향상으로 식생활이 많이 개선된 것으로 알고 있습니다.

유태중 말씀 대로 우리 민족의 오랜 가난 그중에서도 생존과 직결된 식생활은 가장 큰 문제였습니다. 비단 이 문제는 오래 거슬러 올라가지 않는 60년대만도 식량의 자급자족이 이루어지지 않아 경제 발전과 함께 국가의 최우선 정책 중의 하나였죠. 그래서 이때 분식장려 운동이 일어 났고 제면산업 특히 라면 업계가 급성장하게 됐습니다. 결론적으로 말한다면 60년대는 GNP가 낮아 일부 식품에 편중된 편식이 심했습니다. 영양적인 면을 고려할 겨를이 없었다는 얘기죠. 그 후 70년대 후반 경제 성장에 따라 동물성 식품의 섭취가 증가해 어느 정도 영양 균형이 이루어졌다고 할 수 있습니다. 그리고 그 좋은 예가 88 서울올림픽이라고 저희 학자들은 보고 있습니다. 그때 좋은 결과가 나온 것도 전국민적 행사로 열심히 한 까닭도 있지만 육류 소비 증가로 전반적인 체력이 강화된 결과라 할 수 있습니다. 제가 기억하기론 제과 제빵업계도 60년대 분식 장려에 힘입어 성장을 한 것으로 알고 있는데 제과업계 발전상과 현황은 어떤지요.

이홍경 구한말 우리나라에 빵이 소개됐고 해방 이후 뉴욕제과를 포함해 고려당, 태극당 같은 제과점들이 등장했습니다. 이들 업소들은 70년대 들어 회사 형태로 체인점을 확장하기 시작했으며 자영제과점들도 개별적으로 발전했습니다. 이 기간 중에는 지금의 삼립식품

등 대량 생산 체제를 갖춘 양산업체가 등장해 제빵 공업의 산업화가 본격적으로 시작되었다고 할 수 있죠. 앞에서 말씀하신 바와 같이 제과업계는 60년대의 분식 장려 시책에 힘입은 바 큼니다. 이를 계기로 국내 제과업계는 70년대까지 1천5백억원 시장으로 성장하게 됐으며 양산업체가 전체 시장 중 85%선을 점유하면서 선도했다고 할 수 있습니다. 그러나 생활 수준 향상으로 소비자들이 신선하고 고급 제품을 선호함에 따라 85년을 기점으로 양산업체와 베이커리업계의 시장 판도가 바뀌게 됐습니다. 저희는 양산업체와 구분하기 위해 체인점을 운영하는 회사 형태의 업체를 프랜차이즈, 그리고 자영제과점을 윈도우베이커리라 해서 통상 베이커리업계라 칭하고 있는데 이 베이커리 업체는 매년 평균 30% 가까운 성장을 보이고 있습니다. 최근 들어 경기 부진과 경쟁 업종 증가로 어려움을 겪고 있지만 작년 프랜차이즈업체만 해도 매출 2천억여원에 28%의 신장을 기록하는 등 꾸준한 성장세가 이어지리라 예상합니다.

유태중 제가 프랑스에 가서 보니 그 사람들은 그날 아침 구운 빵을 먹는 것이 생활화·체질화돼 있더군요. 이른 후레쉬 형태의 신선한 제품이 사랑받는 것은 베이커리업계 성장과 같은 맥락이라고 봅니다. 어떻습니까 제과 제빵 분야도 서울올림픽을 즈음한 시기에 제품이나 기술면에서 많은 발전이 있었으리라 보는데요.

이홍경 서울올림픽이 사회 전반에 걸쳐 한단계 도약하는 계기였던 만큼 제과업계는 60년대 근대적인 빵 제조 기법을 도입하고 서구인의 먹는 빵을 생산한 이래 많은 발전을 해왔습니다. 특히 시

기적으로 88년을 즈음해 기술 향상이 이루어져 이전 세계적 수준에 이르고 있습니다. 유박사님은 앞서 소득 수준의 향상으로 동물성 식품의 섭취 증가 등 식생활이 향상되었다고 하셨는데 전반적인 한국인의 영양 섭취 실태는 어떤 편인지요.

우리의 식생활은 먹는 문제들

해결하는데 급급했으나

소득수준의 향상으로 질적인 면에서

식생활 개선을 이룩했다.

그러나 곡류위주의 식생활은

일부 영양소의 부족과 과다 섭취등

영양의 불균형 측면에서

개선의 여지를 남기고 있다.

이에 본지는 식품업계의 저명한 학자인

유태중박사와 본회 이홍경 회장을 초청

해 영양의 불균형으로 인해 빚어지는

각종 성인병의 원인과 해결을 위한

식생활 및 이와 관련해 영양과

식재료면에서 제과업계가 나아 할

제품개발 방향은 무엇인지 알아 본다.





유태중

“ 버터나 우유가 첨가돼 자연스럽게 영양이 강화된 빵은 균형적 영양 섭취에 크게 이바지했습니다. ”

유태중 한국인의 식생활이 곡류 위주이다 보니 탄수화물 계통 섭취는 많은데 비해 다른 영양소는 부족한 실정입니다. 이유는 우리의 주식인 쌀때문입니다. 쌀만큼 맛이 좋은 곡식이 없고 별 반찬이 없어도 한끼 식사로 충분하거든요. 또 쌀은 씹어 먹어도 98% 정도가 소화될 만큼 소화율이 높습니다. 이에 비해 알갱이 자체로 곡식을 먹는 것을 입식(粒食)이라 하는데 여기에 맞지 않는 것이 밀입니다. 따라서 서양인들은 밀을 갈아서 먹었고 빵을 굽는데 반죽만 그대로 구우면 맛이 없으니까 버터나 우유를 첨가해 이것이 자연스럽게 영양 강화가 됐던 것입니다. 결국 우리 입장으로 보면 쌀이 맛있어 균형식을 할 수 없다는 일면이 있었다고 봐야죠.

이흥경 일반인이라면 미처 생각지 못한 흥미로운 사실이군요. 방금 유박사님이 우리나라 사람의 영양 섭취가 탄수화물 계통이 많고 다른 영양소는 부족하다고 하셨는데 최근의 상황은 많은 사람들이 성인병이 만연하다 보니 이런 것에 관심이 높습니다. 또 이들 대부분의 사람들이 성인병의 원인으로 육류와 지방분을 함유한 식품을 꼽고 있습니다. 그래서 몇년전 채식 위주의 식생활이 큰 인기를 얻었던 적도 있었던 게 사실입니다. 그러나 전체적으로 볼 때 우리나라 사람의 식생활 중 이들 식품이 차지하는 비중도 적고 다른 데 원

인이 있지 않나 생각합니다.

유태중 그렇습니다. 성인병은 운동 부족도 있지만 음식을 잘못 먹어 생기는 식원병(食原病)이라 할 수 있습니다. 바로 미국의 경우가 음식의 궁핍이란 측면에서 볼 때 아주 안맞는 불균형적인 영양 섭취를 하고 있습니다. 세계에서 육류 소비량이 320g 정도로 많은 편입니다. 거기다 스테이크만 예를 들어도 버터를 듬뿍 치고 마요네즈 드레싱 자체가 콜레스테롤이 많이 들어 있지만 채소섭취는 겨우 샐러드 정도니 영양 불균형이 크죠. 이런 영양 불균형때문에 성인병이 문제가 되는 겁니다. 따라서 육류와 지방 함유 식품이 나쁘니 먹지 말자는 이야기는 미국같은 경우이지 우리나라에서는 해당이 안됩니다. 중요한 것은 이런 식품의 섭취와 함께 푸른 이파리 채소 등 육식과 채식을 골고루 섭취하는 것이 올바른 영양 섭취라 할 수 있습니다. 그 좋은 예가 세계 장수촌 사람들의 식생활입니다. 세계 3대 장수촌으로 유명한 코가서스 사람들은 육류나 치즈, 버터 등을 왕성하게 섭취합니다. 그래도 그들은 100살까지 장수하는 사람들이 많거든요. 그 비결이 무엇인지 아십니까. 바로 푸른 이파리 채소를 많이 섭취하고 있다는 사실입니다. 푸른 이파리 채소에는 화이바를 비롯해 엽록소, 비타민 A·E, 지용성 비타민을 함유하고 있어 육류 섭취로 생성된 혈관 속의 콜레스테롤을 끌고 나갑니다. 결국 채식이 좋다 육식이 나쁘다란 단순한 비교는 잘못된 것이고 이런 그릇된 식생활관을 교육하고 개선해 나가려는 운동이 필요합니다.

이흥경 박사님 말씀을 듣고 보니 하나의 빵을 만들기 위해 첨가하는 각종 재료를 일컬어 우유라든가, 버터, 이스트 등의 재료가 우리나라 사람에게 부족한 영양분이고 결국 이것들이 어느 정도 필요한 영양을 지녀 영양의 균형 측면에서 일조하지 않구나 생각합니다. 저희가 사용하는 부재료 중 동물성 식품인 유지류가 많아 가끔 이에 대한 문제점이 제기되기도 했는데 박사님의 말씀이 큰 힘이 됐습니다.

유태중 그렇습니다. 이스트를 예로 들어도 외국에선 건강식으로 각광받고 있습니다. 이스트는 소화제 역할을 하고 단백질과 미네랄, 비타민 등이 풍부하기 때문입니다. 세계 1·2차 대전 중엔 독일 사람들이 식량 부족으로 이스트의 대량 생산을 연구한 적이 있을 정도니까요. 이스트로 발효빵이 만들어 진 것은 획기적인 일이라 할 수 있습니다. 그리고 이스트와 관련된 빵의 발효 역사는 오래전으로 거슬러 올라 갑니다. 로마 시대에 빵을 만드는 사람이 귀족이었습니다. 빵 만드는 기술이 어려워 대접을 받았던 거죠. 재미있는 것은 유럽에서 여자가 시집갈 때 지참물로 ‘빵씨’를 가져가는 것이 필수였던 시절이 있었다는 겁니다. 이스트가 없던 시절 발효균은 귀한 것이었기 때문에 시집 올

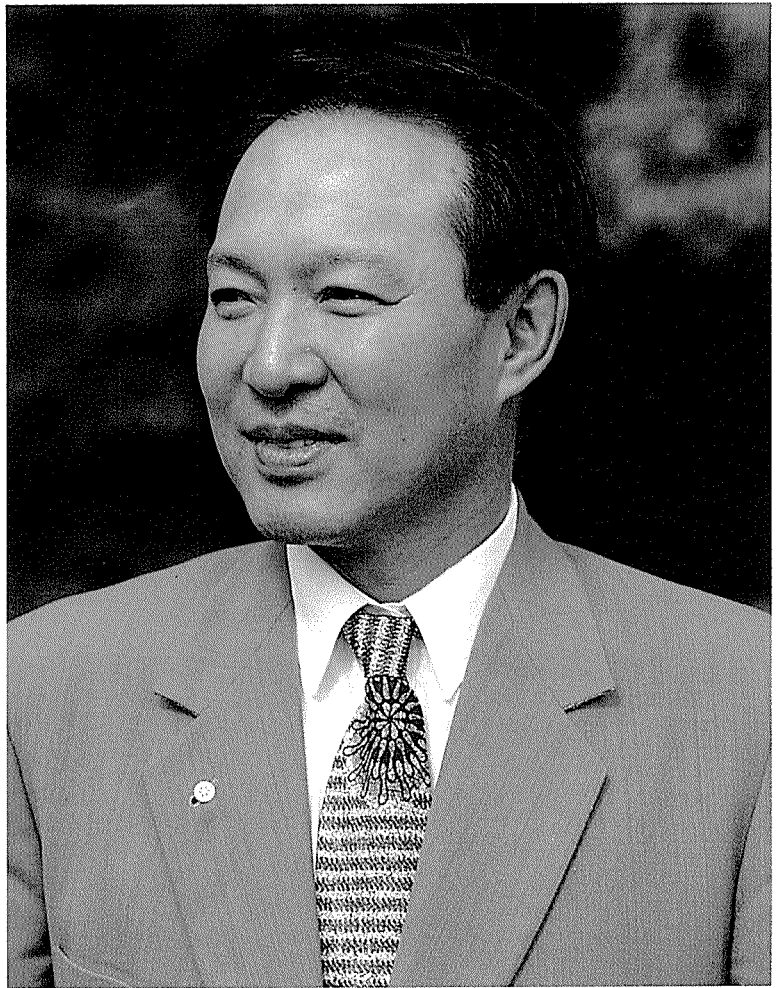
때 이것을 가지고 와 빵을 만들 적에 한조각 떼어 사용하면 빵 이스트를 첨가하는 효과가 있습니다 따라서 좋은 '빵씨'를 가져오는 며느리가 환영 받았던 거죠.

이홍경 참 재미있는 빵의 역사적 배경입니다. 앞서에서도 언급했지만 최근 건강에 대한 일반인의 관심이 고조되면서 건강 보조 식품 시장이 급신장을 기록 중에 있습니다만 그에 따른 폐단도 적지 않은 것 같습니다. 우선 건강 보조 식품이라 해서 품목 자체도 셀 수 없을 정도로 많고 몸에 좋다는 것을 외국에서까지 들여 오다 보니 제품의 진위 여부와 효능에 의문이 가는 점도 많습니다. 가격 역시 터무니 없이 높고요, 우리 제과업계도 최근의 이런 추세를 반영한 제품을 선보이고 있습니다. 알고 계시겠지만 보리빵이나 옥수수빵을 비롯해 호밀빵, 통밀빵 등이 그것들입니다. 또 호박빵 등 우리 농산물을 이용한 제품을 선보이는 한편 다른 제품 개발에도 힘쓰고 있습니다.

유태중 최근 대표적인 성인병으로 꼽을 수 있는 계당뇨병인데 일반인들의 건강 식품에 대한 인식이 잘못돼 있습니다. 당뇨병을 예로 들지요, 이 병은 혈당과 인슐린 조절이 잘 안돼 생기는 병인데 대부분의 사람들은 무엇 무엇이 좋다고 해서 한가지에만 급급한 실정입니다. 당뇨병은 식이요법을 제대로 해야 하고 전체 식사량의 10%를 적게 먹어야 합니다. 또 기본적으로 4가지 식품을 섭취해야 하는 비율이 정해져 있습니다. 그런데 한가지만 섭취한다고 해서 병이 치료가 되는 것이 아니지요. 아까 말씀하신 보리빵, 옥수수빵이 당뇨에 좋다고 해서 이것으로 치료가 안됩니다. 다만 이들 제품이 당질 식품의 하나인 만큼 당뇨병 치료에 다른식품과 함께 좋은 식품으로 사용되는데 있어서는 훌륭한 것이라 생각합니다.

이홍경 이와 관련해 요즘 젊은층까지도 비만이 문제가 돼 저희 업계에서 설탕 배합을 줄이고 또 꿀이나 포도당으로 대체하는 추세입니다. 끝으로 앞서 언급하신 것을 종합하는 의미에서 영양 측면에 보완해야 할 점과 앞으로 영양, 식재료와 관련 어떻게 제과업계가 제품 개발을 해나갔으면 좋겠는지 조언을 부탁드립니다.

유태중 앞서에서 강조했듯 우리의 식생활이 많이 개선됐다고 하지만 부족한 영양소가 있습니다. 무엇보다 육식과 채식 한쪽에 치우치지 않는 영양의 섭취가 필요합니다. 그리고 성인병의 예방을 위해 화이버와 엽록소가 풍부한 푸른 이파리 채소의 섭취를 늘려야 할 필요가 있습니다. 제품 개발 방향은 잘 하고 있지만 제 개인적인 생각으로 썩을 적당히 가공 처리해 파우더로 섞는 방법과 미역, 파래 등의 해조류를 이용하는 것이 어떨까 하는 생각이 듭니다. 우리나라 사람들이 가장 부족한 영양소의 하나가 칼슘인데 이런 해조류에는 칼슘 성분이 풍부합니다. 또 알긴산이라는 성분이 있어



이홍경

축감을 향상시킬 수 있고 라미라린 성분은 혈압을 떨어뜨리는 역할을 해 성인병 예방 치료에는 좋을 듯 싶습니다. 이밖에 제과 제빵에 많이 사용하는 넛트 종류는 불포화 지방과 토코페롤이 있어 순환기 계통에 좋습니다. 그리고 뇌를 좋게 하는 건뇌(健腦)식품인 호박과 참깨의 껍질을 벗긴 것을 빵 먹을 때 위에 드레싱하는 것도 빵식 확산을 위한 방법이 될 수 있을 겁니다.

이홍경 귀한 시간을 내주시고 좋은 말씀해 주신데 대해 감사드립니다. 특히 오늘 말씀 중 결과적으로 우유, 버터 등의 재료로 영양 강화를 한 빵식이 있었기에 어느 정도 영양 균형을 이룰 수 있었다는 내용이 인상 깊었습니다. 또 우리 제과업계가 영양면에서 알맞은 식재료를 제시하고 이에 따른 제품 개발 방향에 대해 조언해 주신 것은 많은 도움이 되리라 믿습니다. 아울러 앞으로도 저희 제과업계에 더 깊은 관심과 좋은 말씀 부탁드립니다.

유태중 많은 도움이 됐는지 모르겠습니다. 제가 알기론 그동안 제과업계가 비약적인 성장을 거듭해 왔고 현재도 꾸준한 기술 발전 노력을 기울이고 있어 앞으로도 무한한 성장 가능성이 있다는 말을 들었습니다. 저도 지금보다 더 깊은 관심을 갖도록 하겠습니다.

(정리·박종선) □

“

최근 건강에 대한 소비자 관심에 발맞춰 건강빵을 비롯해 저당도, 저칼로리 제품 개발에 힘쓰고 있습니다.

”