

영양학 이야기

음식물들의 신비로운 “體內여행”

남보다 조금은 더 빠르게 살아야 하는 이유로 가끔은 힘들다는 생각을 하기도 하지만, 그래도 우리나라 여성 과학자의 한사람으로서 일할 수 있다는 자부심과 긍지로 그러한 생각을 무마하곤 한다. 모처럼, 전문적인 내용보다는 평이한 글로 써달라는 원고 부탁을 받고는 편안한 마음으로 컴퓨터 앞에 앉았다.

필자가 공부하고 있는 분야는 식품 영양학이다. 학문의 이름부터가 우리네 생활과 너무도 근접해 있기 때문에 필자의 경우, 지난 이십여년 동안 특별히 무엇에 대해 공부를 한다기보다는 평소 궁금하던 것을 조금씩 알고 깨닫게되는 즐거움에 시간가는 줄 모르고 이 자리에까지 오게된 것 같다. 그러면서도 신기한 점은 똑같은 사실에 대한 이해도가 세월이 흐르면서 어찌면 그렇게 다르게 느껴질까 하는 점이다. 어제까지도 별다른 느낌없이 평범하게 읽혀졌던 교과서의 한줄이 오늘 아침 갑자기 처음 본 듯한 새로운 느낌으로, 그러면서도 무언가 눈앞이 탁 트이는 듯한 시원스런 느낌을 받을 때가 있다. 그럴 때면, 지금까지 그러한 사실을 몰랐다는 부끄러운 마음이 들기도 하지만 그 보다는 이제라도 그런 신비로움을 맛볼 수 있게 되었다는

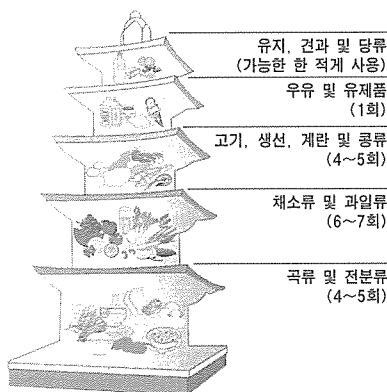
기쁨과 동시에, 또한 앞으로 살다보면 얼마나 많은 크고 작은 깨달음들이 나를 흥분시킬까 하는 기대로 가득 차게 된다.

식품영양학은 크게 식품학과 영양학 분야로 나뉘어진다. 식품학은 먹거리 그 자체에 대해서 공부하는 학문으로서 우리가 섭취하는 식품의 종류와 특성, 식품 내에 함유되어 있는 영양적 가치, 식품재료를 이용한 다양한 조리법과 가공기술 등에 대해 두루 공부하는 분야라 할 수 있다. 따라서 식품학은 음식재료가 우리의 입 안으로 들어 오기 전까지의 과정에 좀 더 중점을 두는 학문이라고 한다면, 영양학은 그러한 식품들이 우리의 입 안으로 들어 오고 난 뒤에 벌어지는 여러 현상들에 대해 공부하는 학문이다. 즉, 다양한

식품재료들이 음식의 형태로 우리의 몸 안에 들어왔을 때 과연 몸 안에서 어떠한 일들이 벌어지게 되며, 또한 먹는 행위가 우리의 건강과는 어떤 관련이 있는가에 대해 공부하는 학문이다.

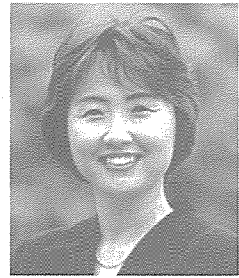
새롭게 등장한 건강식품

예전에는 식품학과 영양학의 구분이 좀 더 명확하고 조금은 독립적으로 연구가 이루어져 온 것이 사실이었으나 최근에 들어와서는 두 학문 분야간의 경계가 허물어지고 좀 더 융합된 차원에서의 연구들이 이루어지고 있다. 그도 그럴 것이 지구상에 존재하는 각종 먹거리들이 이제는 더 이상 단순히 음식을 만들기 위한 재료로서 혹은 배고픔을 해결하기 위한 에너지원으로서 존재하는 것이 아니라, 같은 음식을 먹더라도 이제는 좀 더 영양적인 면을 고려하게 되고, 동시에 건강을 위해서는 무엇을 어떻게 먹어야 하는지에 대한 해답을 모든 사람들이 궁금해하기 때문이다. 따라서 건강식품 혹은 기능성식품이란 용어가 국제적 학술용어가 되었으며 식품영양 관련분야의 국제학술대회를 가보더라도 이 분야의 연구들이 하나의 커다란 학문 분야를 구축한지 이미 오래되었다.



균형된 식사를 쉽게 계획할 수 있도록 만든 식품구성탑

식품학이 음식재료가 우리 입 안으로 들어가기 전까지의 과정에 중점을 두는 학문이라면 영양학은 이러한 식품들이 몸 안으로 들어오고 난 후의 과정을 다루는 학문이다. 영양학의 공부는 음식물이 우리 몸 안에 들어와 신비로운 여행을 시작하는 시점에서부터 시작된다. 우리 몸 안에 들어온 음식물들은 여러 가지 모양과 색깔의 옷을 갈아입고 요술행위를 하면서 영양소들이 놀라운 질서의식 속에서 움직이는 모습은 신비롭기만 하다.



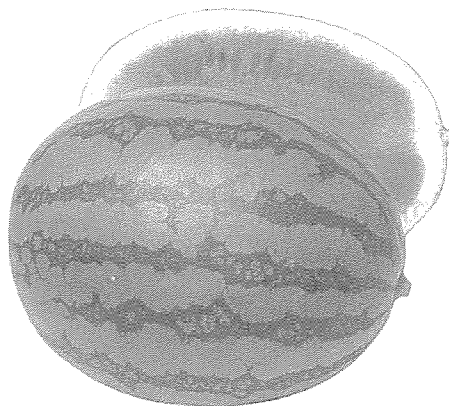
金賢淑
(숙명여대 식품영양학과 교수)

개인적으로 필자의 경우에는 영양학, 그 중에서도 영양생화학쪽에 관심이 많아 그 분야를 계속 공부해오다 보니 조금은 경직된 내용들이고 어렵지 않느냐는 질문을 종종 받기도 한다. 그러나 서두에서도 이야기하였듯이 세월의 흐름이 나로 하여금 마침내 내 전공의 참 맛을 깨닫게 하여 주는 동시에 딱딱한 교과서의 내용들을 이제서야 부드럽게 이해할 수 있도록 해 주는 것 같다. 그리고, 무엇보다 이 점이 나는 너무 행복하고 감사하게 느껴진다. 내가 느끼는 기쁨들은 예를 들면 음식물이 우리 몸 안에 들어와 신비한 여행을 시작하게 되는 그 시점에서부터 시작된다. 우리 몸 안에 들어온 음식물들은 여러 가지 모양과 색깔의 옷을 갈아입으면서 때로는 비슷하게 때로는 전혀 다른 물질로 둔갑을 하게 되는 신비스런 요술행위들을 하게 되며, 또한 눈도 귀도 없으며 글씨를 쓰고 읽기는 커녕 말도 할 줄 모르는 영양소들이 서로를 배려하며 양보할 줄 알고 결코 오만하지 않으며, 몸 안에서 보여주는 놀라운 질서의식이고개가 숙연해지는가 하면, 그 질서를 위반했을 때 내리지는 사형보다 무서운 처벌행위와 그들이 벌이는 우주 전쟁과도 같은 싸움놀이에 내 자신이 잔

뜩 긴장을 하게 되기도 한다. 바로 이러한 매력들이 오랜 시간 지루한 줄 모르고 살아갈 수 있도록 해 주는 원천인 듯 싶다.

“과학을 감성의 눈으로 보아야”

사실, 대부분의 사람들이 가장 중요하게 생각하는 것이 건강일 것이다. 그런 의미에서 내 자신이 공부하고 있는 분야가 건강과 직결되는 학문이며 또한 실생활과 매우 밀접하게 관련이 되어 있는 응용학문으로서, 나와 내 주위에 있는 사람들을 위해 봉사할 수 있다는 점이 늘 나를 기쁘게 한다. 무엇을 너무 많이 먹어서, 혹은 너무 적게 먹어서, 혹은 잘 못 먹어서 등, 이



여름철을 대표하는 과일인 수박은 수분이 많아 이뇨효과가 크며 과당과 포도당을 함유하고 있어 피로회복에도 도움이 된다.

러한 모든 먹는 행위들은 우리의 건강과 직접 혹은 간접적으로 밀접하게 관련이 되어있다. 또한 그러한 결과는 잘 못 먹는 것에 그치는 것이 아니라 때로는 눈에 보이지 않는 독이 되어 우리의 건강과 소중한 생명을 빼앗아 갈 수도 있기 때문에 평생을 두고 습관처럼 행하는 먹는 행동에 대해 우리는 좀 더 냉정하고 분별력 있게 판단을 내릴 줄 알아야 하겠다. 그러기 위해서는 끊임없이 공부하고 노력하는 자세가 필요하며, 또한 일반인들에게 올바른 영양지식을 전달하고, 잘못된 것은 바로 잡아주는 역할이 바로 우리와 같은 영양학자들의 몫이 아닌가 싶다. 모든 학문이 눈부시게 발전하고 있지만, 특히 생명과학분야는 하루가 다르게 새로운 학설들이 쏟아져 나와 게으름을 피울 수 없는 현실이 조금은 힘들게 느껴지지만, 그래도 살아있는 학문을 공부한다는 자부심으로 오늘도 이렇게 책상 앞에 앉아 있는 듯 싶다. 내가 알게된 오늘의 깨달음을 제자들에게 이야기해 줌으로써 그들이 깨달아 가는데 조금이나마 도움을 줄 수 있다는 것이 또한 큰 기쁨이다. 앞으로는 과학을 좀 더 감성의 눈으로 바라볼 줄 아는 힘을 기르고 싶은 것이 개인적인 바람이다. 