

식품의 허(虛)와 실(實)

The Truth and Falsehood of Food



글 / 金秀經

(Kim, Soo Kyung)

식품기술사, (주)지엠에프 회장.

E-mail: ceo@gmf.co.kr

생물에게 있어 몸을 움직이게 하고 만들어 주는 원료가 곧 식품이다. 따라서 움직이는 것은 에너지가 필요하니까 에너지 개념으로는 칼로리를 공급해 주는 것이 식품이다. 또 몸을 만든다는 뜻으로는 정자와 난자가 결합하는 순간부터 죽을 때까지 쉬지 않고 몸이 만들어지기 때문에 일생을 통해 잠시도 거르지 않고 끊임없이 공급되어지되 양질의 건축자재 개념으로 공급되어 저야하고, 건축을 할 때 유리 한 장, 못 한 개라도 제대로 쓰여야 부실공사가 안되듯이 생체를 구성하는데 있어서 있어야 할 모든 것이 제대로 공급될 때 비로소 식품이 그 기능을 다하는 것이다. 그러므로 완전식품은 몸을 움직이는데 필요한 에너지와 몸을 만드는데 필요한 모든 자재가 다 골고루 갖추어진 식품을 일컬어 말하게 되는데, 진정한 의미의 완전식품은 이상이지 실제로는 어떠한 특정식품이 완전식품이 되기는 참으로 어렵다.

우리의 몸은 우리가 먹고 있는 식품에 의해 움직여지고, 만들어진다. 이런 중요성을 대변하듯, 과거에는 “진지 잠수셨습니까?”가 인사였을 정도로 먹는 것을 우선으로 했다. “수염이 다섯 자라도 먹

Good food becomes good structural material for the body, supplies energy, and effectively controls the reactions in the body, and thus results in a healthy body, but food that is not appropriate for the body becomes a cause of disease.

Although people know that processed foods, instant foods, additives such as salt and three whites(white rice, white suger and white wheat) are harmful for their health, the taste is so familiar th them, so they continue to eat them, ignoring the consequences.

Because, these harmful foods can cause serious problem that forms toxin our bodies, we must distinguish the two faces of food.

어야 양반이다”, “사흘 굶어서 도둑질 안 하는 사람 없다”, “먹고 죽은 송장은 때깎도 좋다”, “나중에 산수갑산을 가더라도 우선은 먹고 보자” 이러한 속담들의 의미는 먹는 것이 그만큼 대단히 중요하다는 것을 시사하고 있다.

그런데 이처럼 중요한 식품을 어떻게 먹고 있는가? 혹, 내가 좋아하는 것, 입맛에 맞는 것만 골라 먹고, 몸이 원하는 식품은 피하고 있지는 않는가?

요즘 사람들은 너무 급하다. 그래서 인스턴트·가공식품이 유행이다. 이런 식품들은 모두 보암직하고, 먹음직하고, 지혜롭게 할 만큼 탐스럽다. 그러나 정작 우리 몸에 들어와서는 몸을 제대로 움직이게 만들지도 못하고 오히려 해(害)만 끼친다. 식품의 실(實)한 측면(겉모습)만 보고 택했다가 허(虛)만 몸에 넣는 셈이다. 이것이 이 시대의 선악과가 아닌가!

사람은 편하고 안락한 것을 추구하고 힘들고 어렵고 더러운 것을 기피하는 본성을 지니고 있다. 그래서 상업주의에서는 사람의 편리성에 맞는 제품을 만들고 개발하는 데다 온 신경을 집중하고 있다. 음식

에 있어서 인스턴트 가공식품 또는 패스트푸드로 불리는 편의식품은 맛과 편의성을 최대한으로 높여 불가치(不可缺)를 가장 높게 만든 제품으로서 진시황제도 부러워할 제품들이다. 그러나 우리는 이런 식품이 가지고 있는 두 가지 얼굴 모두를 보아야 한다.

한 때 아크릴아마이드 검출로 입에 오르내렸던 감자칩을 예로 들어보자. 감자는 원래 약알칼리성의 전분질 식품으로 비타민 C가 풍부하고 지방함량은 1% 미만이다. 그래서 몸에 좋은 식품으로 인식된다. 그러나 이 감자로 만들어진 프렌치 프라이는 지방함량이 20% 정도, 감자칩은 40% 정도로 오히려 전분질 식품이 아닌, 지방식품으로 분류하는 것이 좋겠다. kcal를 비교 해봐도 삶은 감자는 100g당 72kcal인 반면, 프렌치 프라이는 324kcal, 감자칩은 528kcal를 낸다. 그리고 감자를 튀기거나 칩으로 만들었을 경우 비타민 C는 거의 상실되고 더 이상 감자라고 할 수 없다. 이것이 바로 감자의 두 얼굴, 즉 허와 실이라고 할 수 있다.

원래와는 전혀 다른 모습을 가진 식품은 감자로 만들어진 식품뿐만이 아니다. 현재는 식품가공의 기술이 발달함에 따라 식품의 형태는 비슷하지만 내용이 상식적으로 생각하는 재료와는 다른 것으로 만들어지는 경우가 많다. 따라서 식품의 규격을 정하여 내용을 마음대로 바꾸지 못하도록 하고 있다. 즉, 가공식품에서는 식품위생법규에 의해 사용 재료를 명시하거나, 필요한 경우 제조연월일, 유통기한을 명시하도록 규제하고 있다.

그러나 가공식품들을 만들기 위해 들어가는 식품첨가물의 종류는 평균 60-70가지이고, 양은 하루평균 11g으로서 일년에 약 4kg을 먹고 살게 된다. 예를 들면 빵에는 소맥분개량제, 착색제, 유허제, 팽창제, 보존료가 있고 버터에는 산화방지제, 보존료, 강화제가 있다. 또한 햄에는 발색제, 보존료, 산화방지제, 결착제라는 이름으로 각종

식품첨가물이 들어있는데, 이들은 전부 맛과 편리성을 높이기 위해 적법절차를 밟은 상태에서 쓰이고 있다. 이러한 식품첨가물은 맛을 내고, 향을 내고, 보존기간을 늘려 인류의 식량문제 해결에 기여했다고는 하지만, 우리 인체의 입장에서 볼 때는 낯선 이물질이며 빨리 해독시켜 몸 밖으로 내보내야 하는 물질이다.

식품첨가물이 듬뿍 들어있는 식품만이 두 가지 얼굴을 가지고 있는 것은 아니다. 우리는 흔히 마약을 '백색의 유혹'이라고 이야기한다. 그러나 우리가 항상 곁에 두고 먹는 또 다른 백색의 유혹이 있다. 바로 흰쌀, 흰 밀가루, 흰 설탕, 흰 소금(정제염)이다.

이 백색식품들은 하얗고 깨끗하고 부드럽고 달콤한 이미지로 매일 식탁에 오르고 있다. 흰쌀밥을 예로 들어보자. 우리의 주식인 밥은 현미와 보리를 비롯한 다른 잡곡을 넣은 거친 조식(粗食)에서 어느덧 하얗고 깨끗한 흰쌀밥으로 바뀌어 버렸다. 요즘 대부분의 사람들은 거칠어서 오래 씹어 넘겨야 하는 현미밥 대신, 보기에 좋고 입에서 부드러운 금방 씹어 넘길 수 있는 새하얀 쌀밥을 먹는다. 그렇다면 이 흰쌀밥의 허와 실은 무엇일까?

쌀은 현미의 경우, 물에 담가놓고 온도를 적당히 맞춰주면 싹이 난다. 즉 현미에는 생명력이 있고 효소, 미네랄, 비타민, 섬유질과 알 수 없는 미량물질이 있다는 얘기가 된다. 그런데 도정과정에 따라 분류되는 7분도미와 9분도미, 즉 흰쌀은 현미의 모든 생명력을 제거해 탄수화물 성분만 달랑 남아있게 된다.

현미를 먹을 경우 우리의 몸에서 흡수할 수 있는 영양분을 100퍼센트라고 산정한다면, 7분도미나 9분도미의 흰쌀을 먹을 경우에는 5퍼센트 정도만 먹게 되는 것이다. 이 얼마나 어리석은 것인가. 간단한 산수만 할 수 있다면 이런 바보 같은 짓은 하지 않을 것이다.

나는 어떤 장소에서든, 어떤 사람을 만나도 “현

미잡곡밥을 먹어야 합니다, 현미를 드십시오”라고 이야기를 한다.

그러면 그들은 한결같이 이렇게 대답한다. “너무 먹기 힘들어요, 거칠어요, 맛없어요, 아이들이 먹질 않아요”

그럼 나는 이렇게 이야기 한다 “그럼, 굵으세요.” 한 두 끼만 굵으면 안 먹을 사람 없다.

단순하게 이야기해도 7분도, 9분도 흰쌀밥은 매일 밥을 먹는 우리에게 거의 유해식품 수준이다. 모든 생명력을 제거하고 달랑 탄수화물만 있기 때문이다. 그래서 효소나 미네랄이 필요한 우리 몸의 대사가 원활하게 일어나지 못하는 것이다. 음식이 몸에 들어가 소화, 흡수, 배설이 원활해야 되는데 소화만 되고 흡수와 배설이 제대로 되지 않아서 몸이 약해지고 병에 시달리는 것이다. 치질이나 변비 등 항문 관련 질환은 섬유질이 부족한 식사를 하기 때문에 생긴다. 흰쌀밥이 그 주범 중의 하나이다. 먹는 목적은 즐기는 것이 아니라 살기 위해서, 건강을 위해서 먹는 것이다. 그것이 생명의 가장 기본적인 설 자리이다.

흰 밀가루는 독을 품고 있는 대표적인 식품이다. 원래 옛날의 밀가루는 누르스름한 색이었고, 지금도 우리밀이라고 나오는 밀가루는 누르스름하다. 그러나 대부분의 가공 밀가루는 눈처럼 빛나는 흰색이다. 껍데기를 벗기고 표백성분을 집어넣어 가공을 하기 때문이다. 또한 대부분 수입을 하기 때문에 수입과정에서 변하지 말라고 다량의 농약을 친다. 그래서 수입 밀가루는 날파리 하나 날지 못한다. 이런 식품에서 어떻게 생명력의 상징인 싸이틀 수 있겠는가!

밀가루는 국수나 수제비를 만들어 먹을 때를 제외하고는 다른 식품들과 함께 가공되어 음식이 된다. 빵, 라면, 햄버거 등이 그런 것이다. 특히 전 세계적으로 3만개가 넘는 체인점을 가진 세계 최대의 햄버거 회사 제품의 경우는 튀기는 기름 중 10퍼센트가 기름이고 90퍼센트가 우지인데, 이 우

지가 사회적 문제가 되자 식물성으로 바꾸었다. 그러자 고유의 맛이 나지 않아 식품첨가물을 가미한다고 한다. 이런 음식들의 특징은 먹는 순간만을 생각해서 만든 음식이라는 것이다.

나에게 건강상담을 하고 간 한 여고생이 생각난다. 그 학생은 지독한 간 질환에 시달리고 있었는데 내가 보기에는 인스턴트 음식을 너무 먹은 것이 원인이었다. 그런데 그 여학생이 미국으로 가게 되었는데, 너무나 기뻐하는 것이었다. 이유는 햄버거를 마음대로 먹을 수 있기 때문이라고 했다. 나는 심히 염려되었다. 그 햄버거 때문에 몸에 병이 들었는데 그것을 먹으러 간다니! 그 후로 그 여학생의 연락을 받지 못했다. 그러나 만약 햄버거를 마구 먹었다면 분명 건강은 더욱 악화되었을 것이다.

흰 밀가루는 가공되어 나오는 순간에 바로 유해식품이 되어버린다. 갓 구워낸 빵이라는 것도 그렇다. 방금 오븐에서 꺼낸 빵이 신선한가? 많은 사람들이 이 함정에 빠진다. 갓 구워낸 빵의 성분을 분석해보면, 몇 달에 걸쳐 농약과 더불어 독이 된 밀가루, 거기에 설탕, 버터, 식품첨가물 등이 첨가되어 아주 오래되고 망가진 상태의 원료로만 들어내는 것이다. 그것을 버무리려 방금 구워냈다고 신선한가? 한번 생각해 볼 문제이다.

설탕은 인류가 만들어낸 최고의 감미료이다. 설탕은 달콤하고 정말 맛있다. 갓 태어난 아기들도 설탕을 좋아한다. 그리고 우리 선조들 중 하와이 이민 1세대들이 그 고난의 세월을 보낸 곳도 바로 사탕수수밭이다. 거기에서 노예와 같이 일을 하면서 보낸 것이다. 설탕은 사탕수수나 사탕무에서 그루스키라는 당분만을 정제해서 만들어낸 가공식품이다. 먼저 한마디를 하자면 이 정제된 흰 설탕은 흰쌀과 흰 밀가루보다 더 나쁜 음식이다.

음식의 성분은 우리 몸의 세포인 미토콘드리아에 들어가서 에너지인 에이티피(ATP)로 전환을

해야 생명현상이 유지되는 것이다. 그런데 설탕을 많이 먹으면 근육이 이완된다. 당장 실험을 해 보면 알 수 있다. 설탕물 한 대접을 마셔보라. 기분이 노골노골해진다. 그것은 근육이 이완되기 때문이다. 특히 위가 움직이지 않는다. 설탕이 들어가서 위가 움직이지 않으면 콩팥이 바로 영향을 받는다. 위가 콩팥을 다스리기 때문이다. 그리고 이 콩팥은 또 뼈를 다스린다. 그래서 설탕을 먹으면 뼈가 약해지는 것이다.

그런데 우리 주위에는 이 설탕을 함유하고 있는 식품이 엄청나게 많다. 굳이 예를 들지 않아도 될 것이다. 거의 모든 식품, 특히 가공식품은 설탕 덩어리들이다. 우리는 이것을 명심해야 한다.

나는 어릴 적 추억 가운데 십리사탕이라는 왕사탕에 대한 추억이 아련하다. 이 큰 왕사탕을 입에 넣고 천천히 혀를 굴려서 그 단맛을 음미한다. 절대 깨물어 먹지 않는다. 아까워서이다. 그래서 한 십리 걸어가면 사탕이 입안에서 다 녹는다. 너무나 아쉬운 순간이었다. 한 달에 한두 번 그 사탕을 먹을 수가 있을까 말까 하던 시절이었다. 그러나 그 시절은 건강한 시절이었다.

바닷물은 우리가 열 달 동안 머물고 나오는 어머니의 뱃속에 있는 양수와 그 성분이 아주 비슷하다. 그런데 이런 풍요로운 바닷물 성분에서 염화나트륨만을 정제해서 먹는 것이 바로 흰 소금(정제염)이다. 우리 몸의 세포는 외액과 내액이 있다. 이것들 사이에 삼투압이 일어나야 하는데 흰 소금은 바로 삼투압현상을 일으키는 적절한 전해질의 균형을 깨뜨려버린다. 그래서 삼투압현상이 원활해지지 않아 생명현상이 잘 이루어지지 않는 것이다.

〈걸리버 여행기〉를 쓴 걸리버는 여행을 하면서 이런 말을 했다. “처음에는 소금이 무척 아쉬웠으나, 점점 익숙해지면서 괜찮았다. 우리가 소금을 자주 쓰는 것은 사치의 결과라는 확신이 든다.”

그리고 헬렌 니어링이라는 미국의 아름다운 자연주의 여성은 소금의 유해성을 이렇게 현대인들에게 고발한다. “흔히 비만한 사람들은 소금을 많이 섭취한다. 몸이 소금중독을 방지하기 위해 수분을 많이 보유하려고 하므로 살이 찰 수밖에 없다. 소금을 먹는 습관을 없애면 살이 빠진다. 소금을 멀리하면 된다.”

필자는 다시 한번 강조한다. 이상의 흰 것들을 먹는 것은 바보와 같은 짓이다.

뱀이 선악과로 이브를 유혹해 에덴동산에서 쫓겨난 성경말씀을 우리 몸에 적용해 볼 수 있다. 선악과는 달고 맛있고, 지혜까지 주는 매혹적인 음식이다. 하나님은 그것을 먹지 말라고 했다. 달고 맛있는 선악과를 왜 먹지 말라고 한 것일까? 혹시 하나님 혼자서 드시려고 그랬던 것일까? 천만에 말씀이다. 달고 맛있는 음식은 몸에 좋지 않아서이다. 창세기에 이미 달고 맛있는 음식에 대한 경고가 인간에게 주어졌다. 그러나 인간은 그것을 지키지 않았다.

오늘날의 모든 가공식품들은 달고 맛있다. 우리는 하나님께서 먹지 말라고 한 선악과를 매일 먹고 있는 셈이다. 그래서 질병에 시달리고 있다. 이것은 바로 음식의 품질은 떨어지고 독이 올라가서 생긴 현상 중 하나이다.

지금 우리의 건강은 마치 냄비 안의 물에 빠진 개구리 한 마리의 처지와 같다. 그 냄비 아래에는 촛불 하나가 타고르고 있다. 그 촛불은 아주 서서히 그 물을 데우고 있다. 너무나 서서히 끓고 있기 때문에 개구리는 자신이 천천히 삶아지는 것을 모르고 있다. 결국 그 개구리는 그렇게 천천히 뜨거운 물에 삶아져 죽어갈 것이다. 오늘날 우리가 먹고 있는 많은 패스트푸드, 인스턴트, 가공식품들도 바로 이런 것이다.

(원고 접수일 2003. 5. 2)