

웰빙과 웰빙식품

요 즘 웰빙 바람이 불고 있다. 2002년 후반에 어떤 일간지를 비롯한 대중매체로부터 웰빙(well-being)이란 단어가 처음 등장하게 되면서 웰빙식품, 웰빙화장품, 웰빙아파트, 웰빙의복 등 폭넓게 이 말이 사용되었고, ‘웰빙 라이프스타일’이란 말도 나타나게 되었다. 또한 대중매체가 만들어 낸 웰빙족이란 말은 가진 자들 또는 인생을 품격 있게 즐기는 자들을 한편으로는 의미하고 웰빙을 앞세운 상업주의로 무분별한 소비를 하는 왜곡된 사람들을 비꼬는 말로도 나타났다. 동서고금을 막론하고 건강은 인생의 최고의 바램이라 할 수 있다.

웰빙이란 말은 경제적인 것, 시간적인 것 등을 희생하여 건강을 최우선으로 하여 높은 삶의 질을 추구한다는 뜻이다. 사전에 보면 well-being이란 안녕, 행복, 복리(welfare)란 의미로 건강하게, 즐겁게, 높은 삶의 질로 잘 사는 것을 말한다. 다른 말로는 편안하고, 건강하고, 행복한 상태의 느낌을 가지며 자기인생에 만족을 느끼는 상태의 기분을 의미하기도 한다. 오늘날 건강이란 육체적, 사회적, 정서적, 영혼적 건강을 모두 의미하는 통합된 안녕으로 보고있어 건강과 웰빙은 동일한 의미라 할 수 있다. 웰빙의 개인적 지표로는 행복감, 생활만족도, 자긍심, 생활통제감, 우울증세 및 신체적 건강이다.

최근 어떤 인식도 조사에 의하면 대학생들이 보는 웰빙은 식생활이 42%, 여가 생활이 33%, 가족생활이 13% 순으로 나타났고, 26개 항목 중 웰빙생활과 가장 관련 있는 항목 3개를 선택하게 한 결과 남녀에서 건강식품 39%, 운동 36%, 유기농 식품 35%, 취미생활 35% 순으로 나타났는데 여학생들은 유기농식품이 48%, 건강식품 37%, 운동 36%로 답해 운동을 빼고는 음식이 단연 웰빙생활과 관련이 가장 있다고 보고 있다. 웰빙식품에 대한 생각으로는 건강적이며, 전통적이며, 기능성적인 것으로 보고 있으며, 18개 항목 중 웰빙식품 3개를 선택하게 한 결과 웰빙식품으로는 유기농 야채(75%), 유기농 과일(44%), 유기농 쌀(31%), 잡곡(22%) 순으로 나타났다. 그리고 웰빙은 친환경적이며, 고급이며, 행복을 주며, 느낌의 특성을 가져 건강식품, 전통식품, 또는 기능성 식품과 관련이 깊은 것으로 보고 있다.

박건영 부산대학교 식품영양학과 교수

그러면, 이런 요건을 충족하는 웰빙식품은 무엇일까? 즐겁게 먹으면서 느린 식품이며 건강에 좋은 음식은 옛날에 먹던 유기농의 배추, 채소, 콩, 과일 등이며, 이를 천천히 발효시켜 맛과 건강기능을 높인 김치, 된장, 청국장 등이라 할 수 있다. 채소나 콩에는 우리 건강에 좋은 식물화합물(Phytochemicals)이 많다. 식물이 성장할 때 조건이 좋지 않으면 식물은 이를 극복하기 위해 여러 면역물질, 항산화물질, 냄새물질 등을 만들어 약 조건에 대응한다. 우리는 이것을 섭취하면 조건이 좋은 비닐하우스나 농약 등을 친 것보다 건강 성분이 많아져 우리 건강에 더 많이 도움이 되는

것이다. 그런데, 이런 식물화합물이 발효를 통해 소화
가 잘 되게 할 뿐 아니라 건강에 유리한 성분들을 만들
어내고 발효에 참여한 유산균 같은 것은 프로바이오틱
으로 대장 건강에 도움을 주며 그 자체가 항암, 면역증
진기능 등을 갖는다.

웰빙식품, 유기농 채소 및 유기농 현미

유기농 채소와 유기농 현미 등은 건강에 좋을까? 최
근에 연구한 결과를 보면, 비록 외관은 다소 빈약하거
나 작지만 영양성분이나 건강기능성이 높아질 수 있다.
케일, 시금치, 상추를 이용한 유기농 채소와 일반 채소
와의 비교 실험에서 유기농은 식이섬유소가 20~50%
정도 많았고, 중요 영양소인 비타민C, 카로틴 및 엽록
소 함량이 높았다. 그러나, 어떻게 유기농으로 재배했
느냐에 따라 다소 차이가 있으므로 무조건 다 좋다고
보아서는 안된다. 또, 일반 현미쌀과 현미잡쌀, 유기농
현미쌀과 현미잡쌀을 비교한 실험에서 유기농 현미가
인체 위암세포의 성장을 약 50% 더 억제하는 차이가
있었다.

웰빙식품 김치

김치는 배추, 무, 마늘, 생강, 고춧가루 등으로 만들
어지는 슬로우 푸드이며 발효 식품이자 건강 식품이다.
김치는 다이어트 식품으로 살을 빼는 효과가 있는데,
특히 마늘, 무, 고춧가루 등이 중요하다. 식이 섬유소와
유산균(김치국물 1숟가락에 1억마리)이 많아 변비 예방
과 대장암 예방에 중요하다. 김치를 먹으면 유산균이
대장까지 내려가 나쁜 균을 죽이고 정장작용 등을 한
다. 김치는 혈중 콜레스테롤 함량을 떨어뜨리고 혈전분
해 효능도 있다.

또한 항산화, 항노화 효과가 있어 노화를 억제하는
데, 피부 노화를 억제하여 젊은 피부를 유지하는 데도
도움을 준다. 김치는 항 돌연변이 및 암예방 효과가 있
으며 면역 활성을 증가시켜 질병 예방에도 중요하다.

옛날에 우리가 생활이 어려워 반찬으로 김치 밖에 없
을 때가 있었는데, 그때에는 김치를 많이 짜게(4~5%)
담궈 먹었다. 그러나 이제는 2~2.5%로 소금 농도가
낮아져 소금은 문제가 되지 않으며, 다이옥신이 검출되
지 않는 구운 소금으로 김치를 담으면 맛도 있고 암예

방 기능성이 더 높아진다. 김치 제조 시 유기농 배추를
쓰면 영양성분도 많아지고 암예방 효과도 2배까지 올
라 갈 수 있어 건강을 위한 웰빙 김치로는 유기농 배추
와 구운 소금 사용이 좋다.

콩발효 웰빙식품, 된장

된장은 선조들이 우리에게 남겨 준 최고의 음식이며
또 약이다. 최근 세계의 영양생리학자들은 콩과 발효식
품이 21세기의 건강 영양식품이라고 입을 모은다. 콩의
영양 기능 물질을 더 소화 흡수가 잘 되는 형태로 만들
고 발효하는 동안 새로 만들어지는 유익한 약과 같은
성분이 가득하다.

된장은 콩의 발효 과정에서 생성된 가장 좋은 항암식
품이다. 된장의 주 발효균인 바실러스균은 발효과정 중
색소 항암물질 등을 만들어 된장에는 콩에서 유래된 건
강기능 물질과 발효를 통해 생성된 물질 등으로 차 있
다. 오래된 된장이(2년) 6개월, 1년된 된장보다 항암 효
과가 컸었는데, 발효과정이 이러한 효과를 낸다고 하겠
다. 제래된장이 미소(일본된장) 상품용 된장, 청국장,
삶은 콩보다 암예방 효과가 크다.

된장은 또한 항산화 및 항노화활성이 있다. 100세 이
상의 장수 노인들은 항상 된장을 드신다 한다. 실제 된
장 내의 페놀성화합물, 사포닌 등은 비타민 C나 E보다
항산화활성이 높다. 된장의 갈색색소도 항산화 효과가
있다. 이때 된장의 소금 함량이 있다 해도 항산화 효과
는 매우 높다. 된장은 또한 콜레스테롤 함량을 낮추고
콜레스테롤 흡수를 감소시켜 혈압을 낮추는 효과도 있
다. 된장은 기억력, 집중력 등의 뇌 기능을 높이고 레시
틴의 콜린은 아세틸콜린으로 신경전달물질로 작용하여
뇌 건강 유지에도 중요하다.

된장의 건강기능을 높여 웰빙식품을 만들기 위해서
는 국산콩을 이용하고 소금을 암 예방 기능이 높은 죽
염을 사용하면 건강기능성이 높아진다. 그 외에도 먹어
서 즐겁고 품위도 있고 건강에 좋은, 즉 질병을 예방하
고 치료할 수 있는 웰빙식품이 많으리라 본다. 앞으로
는 더 좋은 웰빙식품이 계속 등장하여 우리의 평균수명
을 길게 하며 행복하고 높은 삶의 질을 유지해 주리라
생각된다. 