

글 | 장진원(자유기고가)

알맞게 내리쬐는 햇볕과 적당한 온도, 거기에 느긋한 시간이 더해져 맛볼 수 있었던 우리의 음식들. 이는 식과 약이 하나라는 조상들의 지혜에 따른 것으로 절로 고개가 끄덕여지게 만든다. 하지만 지금 우리가 먹고 있는 것들은 어떤가.

유전자 조작을 통해 재배된 콩, 그리고 그것을 사료로 키운 소와 돼지, 발암물질을 포함한 각종 농약에 오염된 땅과 거기서 자란 작물, 환경호르몬을 발생시키는 용기에 담긴 인스턴트식품들. 도무지 뭘 먹고 살아야 할지 일순간 눈앞이 캄캄해지기까지 한다.

약식동원까지 가진 못할지라도 “식이 해가 돼서는 안 된다”는 기본이 지켜지는 먹거리와 올바른 식습관. 현대를 살아가는 우리들이 반드시 따져보고 꼼꼼히 점검해야 할 사항이다.

(치명적인 먹거리)

지난 2002년 초, TV 앞에 모여든 사람들은 현대인의 먹거리에 관한 다큐멘터리를 보고 경악을 금치 못했다. <잘 먹고 잘 사는 법>. 제목 또한 강렬하게 다가왔던 프로그램은 센세이셔널하다 못해 충격적인 내용으로 가득했고, 당장 현대를 사는 우리의 먹거리와 식문화에 대한 폭발적인 관심을 불러일으켰다.

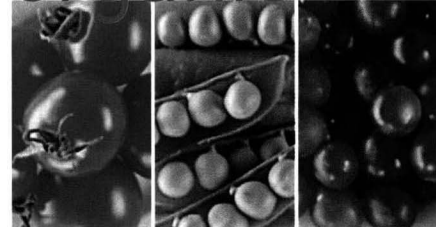
그로부터 2년여가 지난 요즘, 먹거리에 대한 관심은 한때의 유행으로 흘러가기는커녕, 우리 사회의 주된 이슈와 트렌드로 자리잡았다. 얼마 전부터는 이른바 ‘웰빙’ 열풍을 타고 먹거리는 물론 생활과 문화 전반에 걸쳐 건강한 삶이 시대의 화두로 떠올랐다.

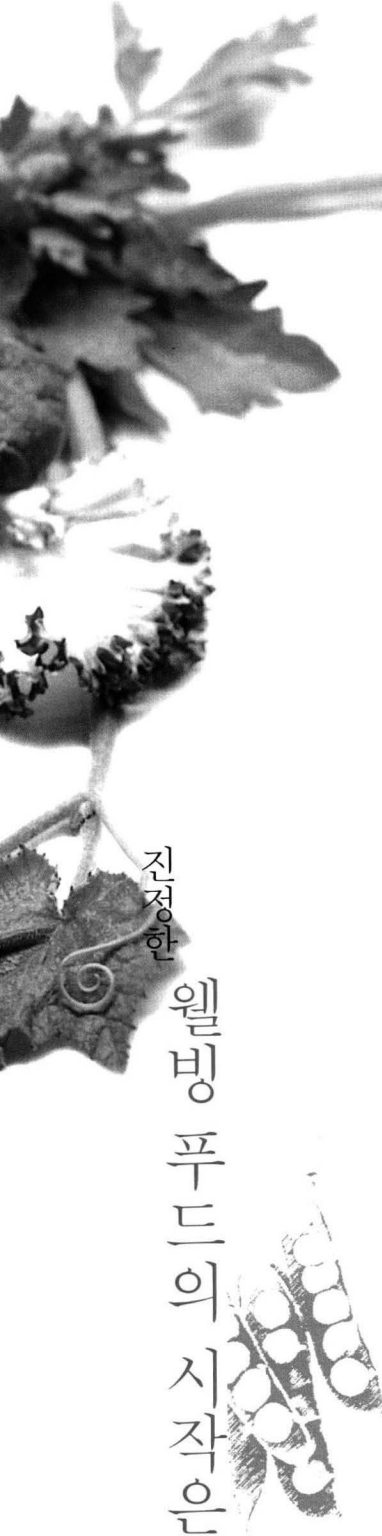
사실 먹거리에 대한 관심은 먹거리 자체보다 환경오염의 심각성을 인식하고 그에 대한 대안을 세우면서 고개를 들기 시작했다. 현재 우리가 먹고 있는 대부분의 먹거리가 농약에 오염되어 있다는 말은 결코 과장이 아니다. 하지만 무분별한 농약의 사용 뒤에 돌아온 건 심각한 토양의 오염이다. 오늘날 사용되고 있는 농약 중 제초제의 60퍼센트, 살균제의 90퍼센트, 살충제의 30퍼센트에 암을 일으킬 수 있는 심각한 성분이 포함되어 있다는 것을 아는 사람은 드물다. 경작지에 뿌려진 농약은 그 땅에서 자란 작물에 그대로 축적되고, 그것을 먹은 인간도 마찬가지다.

농약으로 얻은 작물 생산량, 그리고 그로 인한 토양의 오염이 1차적 오염이었다면, 최근의 먹거리 문화는 사회·문화적인 요인이 만들어낸 병폐라고 볼 수 있다. 날이 갈수록 늘어만 가는 인스턴트식품이 대표적인 예. 잠시 짬을 내기도 어려울 정도로 바쁘게 살아가는 현대인들에게 인스턴트식품은 쉽게 부패하지 않고 조리도 간편해 매력적인 상품으로 자리잡았다. 하지만 부패하지 않고 오래간다는 인스턴트식품의 장점은 곧 치명적인 결함으로 작용하기도 한다. 장기 저장과 뛰어난 맛을 내기 위해선 각종 식품첨가물이 들어가야 하는 것. 대표적인 식품첨가물은 크게 보존료, 살균제, 산화방지제, 착색료, 발색제, 표백제, 조미료, 인공감미료, 착향료, 팽창제 등이 있는데, 상식적으로 생각해도 인공적인 첨가물이 몸에 좋을 리는 만무하다. 특히 여러 가지 음식물을 혼합해 섭취할 경우, 첨가물끼리의 화학 반응은 인체에 치명적인 결함을 안길 수도 있다. 현재 유통되는 인공첨가물은 감미료, 발색제, 착색제 등 꼭 필요하지 않은 것을 포함해 무려 160여 종에 이른다.



organic





진정한

웰빙푸드의 시작은

조화로운 식단에서

(먹거리에 대한 새로운 대안이 요구되는 시점이다.)

신선한 야채 위주의 식생활, 스포츠센터에서의 운동 등은 요즘 유행하는 웰빙족의 필수 아이템이다. 잘 먹고 잘 사는 웰빙족의 이미지에 야채가 빠지지 않는 것은 유기농(Organic)에 관한 관심 때문. 그만큼 유기농 식품은 웰빙 식생활의 대표주자라 할 수 있다.

유기농산물이란 화학비료, 살균제, 살충제, 제초제, 식품생장조절제, 가축사료의 첨가약제 등을 전혀 사용하지 않거나 최소로 줄이며, 농업부산물이나 가축의 분뇨, 자연의 광석분말 등을 최대한 활용해 생산한 작물을 말한다. 좀더 정확히 말하면 유기농산물은 3년 이상 농약과 화학비료 등을 사용하지 않은 농산물을 말한다. 국내 친환경 인증제도에 따르면 농약과 화학비료를 사용하지 않고 3년 이상 재배한 농산물을 '유기농산물', 농약과 화학비료 없이 1년 이상 재배한 작물을 '전환기 유기농산물', 농약을 사용하지 않고 재배한 농산물을 '무농약 농산물', 농약을 2분의 1 이하로 사용해 재배한 작물을 '저농약 농산물'로 구분하고 있다. 유기농산물이 국내에 도입된 것은 1980년대로 거슬러 올라간다. 하지만 본격적인 조명을 받기 시작한 것은 2,3년 전부터인데 광우병, 유전자 조작식품, 아토피 피부염 등 환경호르몬의 이상으로 인한 폐해가 알려지기 시작하면서부터다. 처음엔 곡류나 채소, 과일 등 1차 농산물에 한정되었던 유기농 식품은 현재 유기농 밀을 가공해 만든 빵, 라면, 과자, 유기농 야채에서 유기농 축산물에 이르기까지 범위 또한 다양해졌다.

유기농 식품은 여러 가지 화학물질로부터 안전하고, 작물을 재배하는 동안에도 토양의 오염을 최소화한다고 알려져 있다. 또한 유기농 식품은 비유기농 식품에 비타민, 미네랄, 효소와 영양소 등의 함유량이 50퍼센트 이상이라고 알려져 있다. 영국의 한 연구단체는 유기농 식품을 섭취한 사람이 그렇지 않은 사람보다 암 면역력이 높게 나타났다고 발표하기도 했다.

하지만 전문가들은 유기농산물에 대한 맹신보다는 적절한 식습관과 균형 있는 영양소 섭취가 더욱 중요하다고 강조한다.

(좋은 것보다 내 몸이 필요로 하는 것부터)

가정의학과 전문의인 여에스터 원장은 유기농 농산물이 몸에 좋다는 생각에 무조건 채식주의자가 되거나, 좋은 음식이라고 무조건 많이 섭취하는 것은 오히려 몸을 해친다고 경고한다. 내 몸에 반드시 필요한 영양소를 적절한 음식을 통해 골고루 섭취하는 것이 잘 먹고 잘 사는 길이란 뜻이다. 예를 들어 성인은 보통 매일 5접시 분량의 채소류를 섭취해야 한다. 많은 음식에 '좋다, 나쁘다'라는 평이 구구하지만, 채소가 몸에 해롭다는 데 동의할 사람은 없다. 채소류에는 비타민, 무기질, 섬유소 등이 많이 함유되어 있어 콜레스테롤과 혈당을 낮추고 암을 예방하는 효과도 있다. 하지만 하루 5접시의 야채를 섭취한다는 것은 쉽지 않은 것이 사실. 이럴 때는 나물 반찬이 효과적이다. 가리지 않는 식습관도 중요하다. 비만 환자의 체지방을 줄이는 비타민B군 등의 무기질 효소는 야채보다 육류에 더 많이 포함되어 있다. 뇌졸중이나 심장마비 등의 발병 확률을 낮추는 코발라민(비타민B12)은 야채에는 전혀 들어 있지 않은 동물성 비타민이다.

'잘 먹고 잘 사는 법'은 어떤 음식이 몸에 좋고 나쁘고를 떠나, 지금 내게 필요한 것이 무엇인지를 정확히 아는 데서 출발한다. **☞**