

농촌의 음식문화 개선 방안

이주민

이주민치과의원

1. 음식쓰레기 문제의 접근 방법

우리나라는 지금 생활폐기물의 상당한 비중을 차지하고 있는 음식쓰레기 때문에 크게 고심을 하고 있다. 통계에 의하면 우리나라 국민은 매일 4끼의 식사를 준비하고 한끼 분의 음식을 버리고 있으며 1년간의 음식쓰레기는 북한의 1년분 음식에 해당한다고 하니 부끄러운 일이 아닐 수 없다.

따라서 이제 우리나라 음식쓰레기 문제는 사료화, 비료화, 매립, 소각과 같은 일단 발생한 음식쓰레기를 어떻게 처리할 것인가와 함께 원천적으로 그것이 발생하지 않도록 하는데 최선을 다해야 한다. 그런데 음식쓰레기를 만들지 않으려면 그 원인을 잘 알아야 하며 그 원인을 잘 알려면 기본적으로 음식을 어떻게 만들어야 하는지를 알아야 한다.

즉, 질병을 치료하려면 우선 우리 몸이 어떻게 생겼으며 그 기능이 무엇인지를 알아야 한다(해부학, 생리학 등). 그리고 병이 났을 때는 어떻게 되는지를 알아야 한다(병리학). 그 다음에 치료법이 나오게 되는 것이다.

다시 말해 음식쓰레기 문제는 의식이나 습관을 말하기 전에 과학적인 접근을 해야 한다는 것이다. 그리고 과학적인 풀이를 한 다음 과학적으로 고쳐 나가기 위해서 걸림돌이 되는 의식이나 습관을 고치도록 해야 한다.

2. FOOD DESIGN(음식의 설계)

옷을 만들 때도 미리 Design을 한다. Design의 기본 요소는 아마 크기, 색깔, 모양 등이 될 것이다. 마찬가지로 음식을 만들 때도 미리 설계를 해야 쓰레기도 나오지 않고 건강에도 좋다. 음식설계(Food Design)의 가장 기본적인(Basic) 요소는 다음과 같다.

이 설계가 잘못되면 음식쓰레기가 나오든지 강제로 음식쓰레기가 나오지 않게 하면 틀림없이 건강에 문제가 발생하게 된다.

1) 양

음식쓰레기가 하나도 나오지 않게 하려면 어떻게 해야 할 것인가?

이것은 내가 음식쓰레기 제로(Zero)에 관한 강의를 할 때마다 하는 질문이다. 그러면 모든 사람이 “먹을 만큼 준비해서 싹 먹으면 된다”고 대답한다. 그러면 당신의 한 끼 식사 양은 몇 g쯤 되냐고 물어보면 아는 사람은 하나도 없다. 각 사람이 얼마만큼 먹는가는 위(胃)의 용량과 관계가 있다.

위는 사람마다 적당히 먹을 때의 용량이 있다. 이 용량은 한번만 측정해 보면 알게 된다. 사람의 위는 하나밖에 없으며 야생동물과 같이 한 번에 잔뜩 먹고 몇 일 굶어도 되도록 되어 있지 않다. 그래서 한 번의 식사 양이 중요하다.

나의 식사 용량은 약 400g 정도이다. 주부는 가족 한사람 한사람이 도대체 몇g을 먹는지 파악하고 있어야 한다. 이것이 과학적인 접근의 가장 기본적인 방법이다.

2 농촌의 음식문화 개선 방안

2) 간

주부들이 음식을 만들면서 제일 많이 하는 말이 무엇일까? 간이 맞아야 한다는 것이다. “맞아야 한다”는 말은 분명한 정답이 있다는 뜻이다.

“물이 섭씨 몇 도에 끓게 되는가?”라고 물어본다면 섭씨 100도라고 하듯이 간이 맞는다라는 것도 소금농도 몇 %라고 말할 수 있어야 한다.

“콩나물국의 간(소금농도)은 어떻게 맞추는가요?”라고 물어보면 대부분 내 혀가 기준이 된다고 한다.

그렇다면 그 사람의 혀는 컴퓨터 같아서 맛만 보면 소금농도가 몇 %인지 안다는 뜻일까?

간의 기준이 없고 모두가 자기 혀가 기준이 되기 때문이 신혼부부는 서로 간이 안 맞다고 싸우게 된다. 자기 엄마의 간에 각각 길들여졌기 때문이다.

그렇다면 간이란 무엇이며 그 기준은 무엇일까?

먼저 사람의 혈액(피)은 소금농도가 0.9%이다. 이 농도는 나이, 성별, 인종에 관계없이 동일하며 이 혈액의 소금농도는 절대로 변하지 않으며 소금을 너무 안 먹거나 너무 많이 섭취하면 이것은 “질병”으로 이어지게 된다.

우리나라 사람은 예부터 주로 농사를 지었다.

뜨거운 여름에 밭이나 논에서 농사일을 하면 땀을 많이 흘리게 되며 땀을 많이 흘리면 소금도 같이 나가기 때문에 절대적으로 소금을 많이 먹어야 했다.

그러나 지금은 자동차, 에어컨 때문에 땀 흘릴 기회가 없고, 청소년들은 하루종일 학교 교실에서, 집에서는 컴퓨터 앞에 앉아 있기 때문에 땀을 흘리지 않는다.

그런데 주부는 자기가 어릴 때 먹던 간이 혀에 길들여졌기 때문에 세상이 바뀌는 것에 아

랑곳없이 온식구에게 소금을 주게 된다. 어떻게 보면 소금을 못 먹어서 안달이 난 것 같다.

즉, 간(소금)은 몸에 맞추는 것이지 혀에 맞추는 것이 아니라는 것이다.

우리나라 음식은 반찬이 위주가 되기 때문에 국민이 소금을 너무 많이 섭취하여 고혈압, 심장병 등 성인병이 최근 급격하게 늘어나는 것이다.

뿐만 아니라 배출된 음식쓰레기도 소금의 농도가 높기 때문에 비료로도 못쓰고, 사료로도 적합하지 않다.

다시 말해 주부들이 음식에 소금을 너무 많이 사용하기 때문에 가족의 건강을 해치고, 배출된 음식쓰레기의 소금은 국토를 병들게 하고 국가 경제를 멎들게 한다.

음식을 준비하는 사람은 각각의 음식의 간이 어떤지 혀로 알아보는 것이 아니라 입으로 들어가는 소금의 양(총량)을 먼저 계산해야 한다.

여름과 겨울, 운동을 심하게 했을 때와 평상시, 얼음공장에서 일하는 사람과 용광로에서 일하는 사람. 이렇듯 경우에 따라 소금의 양을 조절하는 것-이것이 간을 맞추는 것이다. 혀가 아니다.

현재 우리나라 국민의 건강을 위해서는 지금 섭취하는 소금의 양을 1/3이하로 줄이는 노력을 해야 한다.

신기하게도 염분을 줄이면 음식쓰레기가 줄어드는 것을 알 수 있다. 음식이 20g쯤 남았는데 김치 20g 과 두부 20g이 남았다고 하자. 김치는 짜서 못 먹고 두부는 냉큼 먹어 치울 수 있다.

3) 물

인체는 70%가 물이다. 물은 생명과 같다. 화성에 생명체가 있는가 없는가는 물이 있느냐 없느냐에 달려 있다. 따라서 사람은 물을 많이 섭취해야 한다. 물을 많이 마시면 소변의 양이

많아지고 소변과 함께 노폐물이 빠져나와 건강에 좋다.

그러나 식사 때는 다르다.

음식을 먹으면 소화를 시켜야 하는데 소화는 입에서 치아로 잘게 분쇄하는 것 이외에는 대부분 타액과 위액(소화효소)의 화학적인 방법에 의해 이루어진다.

화학 작용의 가장 중요한 요소는 농도이다. 식사 중에 물을 너무 섭취하면 타액이나 위액이 희석되어 소화에 지장이 있다. 우리나라는 농경사회였기 때문에 땀을 많이 흘려 수분과 염분을 많이 섭취하였다.

그러나 이제는 사정이 달라진 것을 알아야 한다. 우리나라 음식쓰레기는 물기가 너무 많다는 것이 문제이다. 먹지도 않는 물을 너무 많이 잡아서 소화도 안되고 젖은 음식쓰레기를 기름으로 태우자니 기름도 많이 들어가고 완전 연소가 어려워 다이옥신이라는 독가스가 발생하는 것이다.

한국 사람이 없으면 밥 못 먹는다는 국과 찌개가 바로 물과 소금의 문제를 일으키는 것이다.

4) 영양

영양이란 또 무엇인가? 우리가 음식을 먹는 이유는 영양인가 맛인가?

학교에서 이런 시험문제가 나온다면 지체 없이 영양이라고 답할 것이다.

그런데 수많은 대부분의 사람들은 나와 음식설계(Food Design)관한 토론을 할 때 거침없이 그렇게 하면 맛이 없다고 말한다.(해 보지도 않고)

대부분의 질병이 맛에 현혹된 잘못된 식사에서 온 것을 왜 모르는가?

영양이란 우리 몸이 알아듣는 것을 말한다. 즉, 우리가 두부를 100g을 먹었다고 하자. 우리는 그저 두부 100g이라고 알지만 우리 몸은 수분 89.4g, 단백질 4.7g, 지질 2.7g, 당질 2.3g, 섬유 0.3g---이렇게 알아듣게 된다.

따라서 음식을 준비할 때는 사람이 알아듣게 하는 것이 아니라 우리 몸이 알아듣도록 해야 한다는 것이다. 즉, 음식 준비는 밥, 국, 김치,-- 이렇게 하는 것이 아니라 탄수화물, 단백질, 등을 머리에 생각하며 설계를 해야 한다.

이런 것은 너무나 중요한 것이기 때문에 대부분 초등학교에서 가르친다.

음식설계의 가장 기본적인 요소인 양, 간, 물, 영양--이것이 잘못되면 건강에 문제가 발생하든지 음식쓰레기가 발생하여 환경이 오염되든지 둘 중의 하나다.

그런데 우리나라 음식(가정이나 식당)은 이런 면에서 보면 하나도 맞는 것이 없는 것 같다.

3. FOOD DESIGN의 실제

여기 평소에 필자가 사용하는 음식설계도가 있다. 원은 접시라고 생각해도 좋고 위의 용량이라고 생각해도 좋다. 한사람의 식사 용량을 400g이라고 생각하고 10명의 식사를 준비하려고 한다고 하자.

1) 곡식(밥)

우리는 '밥' 그러면 쌀만 생각한다. 그런 고정관념에서 나와 여러 가지 곡식을 먹는다는 생각을 해도 좋다.

보통 우리나라 사람의 식사는 밥이 위주이기 때문에 한 끼 식사 중 밥이 절반을 차지한다.

이는 자칫 영양이 불균형을 초래하기 쉽다.

하여간 이 설계대로 한다면 밥이 1Kg이 필요하다.

밥 1Kg을 만들려면 곡식을 대강 500g정도 준비하면 된다.

2) 단백질

밥이 주로 탄수화물을 공급하기 때문에 단백질을 생각해야 하는데 이 설계도는 단백질

4 농촌의 음식문화 개선 방안

로 돼지고기를 선택하였다.

돼지고기와 채소를 넣고 소금농도를 1%정도로 조리한다. 100g의 음식에 소금농도 1%를 만들려면 소금은 1g정도면 된다. 간장은 16%의 소금농도를 가졌고, 된장은 10%이니 계산하면 얼마를 사용할지 알 수 있다. 조금 더 짜게 만들기를 원하면 더 넣은 소금의 양만큼 김치의 양을 줄여야 한다. 간이란 각기 음식의 소금농도보다 접시 안에 포함된 소금의 양이 더 중요하다. 소금이 이 음식 안에 있는지 저 음식 안에 있는지 결국 우리 몸으로 들어간다는 것을 생각해야 한다.

이 설계는 접시 안에 약 2.5g의 소금이 포함된다. 이 농도는 누구나 싱겁다라는 느낌을 준다. 그러나 과일 속의 신맛과 단맛이 이를 보충해 준다. 간은 소금만이 아니라 혀만이 감지하는 맛(짠맛, 단맛, 신맛, 쓴맛)도 포함된다. 그래도 모자라면 접시 밖에 있는 병에든 간장을 사용할 수 있다. 이것이 간을 맞추는 과정이다. 간은 혀로 맞추는 것이 아니다. 몸에 맞추어야 한다.

3) 두부전

소금을 하나도 넣지 않고 만드는 것을 원칙으로 한다.

그래도 간을 조금 해야지 한다면 사용한 소금만큼 김치의 양을 줄여야 한다. 그래야 접시 안의 소금 양에 변화가 없다. 두부말고 호박전을 한가지 더 해야지 할 때는 호박의 양만큼 두부를 없애야지 두부는 그냥 놔두고 그 외에 호박전이나 생선전을 추가하면 전체의 양이 늘어나게 된다.

사람의 위는 일정한 용량을 가진 주머니라는 것을 알아야 한다.

집에 귀한 손님이 올 때 접시에 접시를 더하는 한국인의 습관은 바로 이것을 생각하지 않은 탓이다.

위가 일정한 용량을 가졌기 때문에 귀한 손님이 오면 식품의 질(質)로 가야지 양(量)으로 가면 안된다. 설계를 하지 않으면 이런 현

상이 벌어진다.

4) 채소

우리 식생활에 채소는 참으로 중요하다.

많은 의사와 영양학자는 채소는 엽록소가 살아있는 것 즉, 날것이 좋다고 권유한다. 그런데 오이나 당근을 날로 주면 된장을 달라고 한다. 이 오이나 당근을 된장과 같이 먹기를 원하면 된장이 포함된 소금의 양만큼 김치를 줄여야 한다. 그래야 접시 안의 소금 함량이 변화가 없게 된다.

5) 과일

과일은 인류 최초의 음식이다. 아담과 이브는 에덴 동산에서 이 과일만 먹고 살았다. 과일은 대부분 단맛과 신맛을 공급하여 반찬이 된다. 신 사과나 귤을 그대로 먹기는 어렵지만 식사 때 같이 먹으면 훌륭한 반찬이 되어 소금을 적게 먹으면서도 식사를 잘 할 수 있게 한다. 그런데 우리는 이 과일이 식사의 양에 포함되지 않는다는 착각을 한다. 손님을 접대할 때 모두가 배가 잔뜩 부르 후에 후식으로 과일을 주는 것을 보게 된다. 입으로 들어가는 것은 모두 위로 간다는 생각을 해야 한다. 그래서 과일도 전체의 양에 넣어야 한다.

6) 김치

한국인의 영원한 자랑- 김치!

유학생도 김치 없으면 공부가 안되고, 축구 선수도 김치 없으면 공을 차지 못한다. 발효식품으로 항암효과도 있고 각종 비타민도 많다. 그런데 김치가 잘 익으려면(발효) 약 3%의 소금농도를 필요로 한다.

따라서 김치가 너무 좋아 김치를 100g을 먹기 원한다면 접시 안의 다른 모든 음식에 소금을 하나도 넣지 않아야 한다. 그래도 3g의 소금을 먹게 된다.

그런데 우리나라의 보통 사람의 식사 모형(군대모형)인 1식 3찬의 3찬 속에는 모두 소금이 들어 있는 것이다. 이렇게 모든 음식에 소

금을 넣고 어린이들에게 한국사람은 김치 먹어야 한다고 강요하면 말이 안 된다.

그런데 우리의 학교 급식이 모두 이런 형편이다. 그래도 김치를 먹고 싶으면 소금농도를 훨씬 줄인 김치를 만들어야 한다. 이런 노력을 하지 않고 김치가 세계에서 제일 좋은 음식이니 그저 많이 먹으라고 하는 것은 김치에 대한 모독이다.(김치를 건강을 해치는 독으로 만든 죄)

7) 물

이 설계도에서 물은 야 300ml 정도 먹도록 되어 있다.

200ml 정도는 맹물이나 보리차를 마시고 100ml는 coffee를 마시는데 사용하도록 되어 있다.

그런데 이 때 한국 사람은 죽어도 국을 먹어야 된다고 하자. 그러면 국은 한사람에 100ml 정도 먹도록 하고 보리차를 100ml, coffee를 100ml 마시도록 조절하면 된다. 그런데 이 때 국의 소금농도를 1%(1g)로 한다면 김치의 양을 소금 1g 정도 빠지게 줄여야 한다. 그래야 전체 식사중의 소금 농도가 변하지 않는다. 접시 안의 소금을 그대로 두고 국을 먹으면 소금의 섭취량이 많아져서 건강에 문제가 생긴다.

또 과일을 준다고 하여 수박을 준다면 이때는 수박 무게만큼 물을 줄여야 한다. 수박의 대부분은 물이기 때문이다.

음식은 과학을 기초로 해야 한다. 이 과학적인 기초 위에 맛이나 멋을 창조해야 한다.

건축이나 옷은 설계(Design)가 잘 되어야 한다.

음식도 이런 과학적인 원칙을 지키면서 한식을 만들든지 양식을 만들든지, 굽든지, 볶든지를 해야 한다.

4. 개인접시를 사용해야 하는 이유

음식설계(Food Design)는 개인 접시를 사용

해야 성공할 수 있다. 설계 자체를 접시(원)안에 했기 때문이다. 지금의 우리처럼 식탁에 온갖 음식을 늘어놓는 방식으로는 할 수 없다. 우리나라의 식사의 모형은 군대식사로 부터 온 것이다. 우리나라 군대의 식사의 원칙은 1식(밥) 3찬(반찬), 그리고 국이나 찌개이다. 군대에서 사용하는 식판의 구조가 그렇게 생겼다. 그리고 이 식판은 군대 뿐만 아니라 공무원, 학교, 기업체, 심지어는 교회에까지 침투되어 우리나라 식사의 모형을 이루고 있다.

이는 간(소금)의 농도가 너무 높아 국민 건강과 환경에 문제가 많다. 그래서 이제 우리의 식사문화를 개인접시로 바꾸어야 한다. 개인접시를 사용하면 다음과 같은 장점이 있다.

1) 위생적이다.

식탁에 김치, 찌개 그리고 여러 가지 반찬을 늘어놓고 이 사람 저 사람의 수저가 들락날락하면 어떻게 될까? 각종 세균이 이리저리 왔다 갔다 하는 것이 분명하다. 21세기 문명사회에서 이런 형태는 고쳐야 한다. 너무 험악한 질병들이 난무하기 때문이다.

2) 시간과 노동력을 절약할 수 있다.

주부의 노동력 소모는 그릇의 수에 비례한다. 개인 접시를 사용하면 사람 수만큼의 접시만을 사용하게 되어 식탁준비나 설거지의 시간과 노동력을 최소화 할 수 있다. 이런 것을 뻔히 알면서 고치지 못하고 “힘들다 힘들다” 한다면 말이 안 된다.

3) 물을 절약할 수 있다.

그릇의 수가 줄어들면 설거지에 사용되는 물의 사용량을 최소화 할 수 있다.

그릇이 많으면 수도물을 쫄쫄 나오게 해놓고 설거지를 하게 된다.

4) 세제를 사용량을 줄인다.

물을 적게 사용하면 자연스럽게 세제의 사용량이 줄어들어 환경보존에 좋다.

6 농촌의 음식문화 개선 방안

5) 의사의 처방대로 식사를 할 수 있다.
질병에 따라 의사는 식사처방을 한다.

당신은 탄수화물을 줄이시오.
당신은 소금을 한끼에 2g이하로 하십시오.
당신은 채소를 많이 드십시오.
당신은 칼로리를 줄이십시오.

이럴 때 우리가 보통 방식대로 식탁에 음식을 늘어 놓으면 이 의사의 처방을 어떻게 실천할지 알 수가 없다. 접시를 사용해야 자기의 접시 안에서 채소의 비율을 높이든지 밥의 양을 줄이든지 단백질을 높이든지 할 수 있다.

6) 음식쓰레기 발생을 근원적으로 방지한다.

설계에 의하여 음식을 준비하다 보면 개인의 접시에 남은 음식쓰레기도 없어지지만 조금만 발전하면 준비된 음식을 하나도 남김없이 먹을 수 있도록 그 전체의 양을 딱 맞추는 능력이 생긴다.

7) 음식문화의 국제화

외국사람이 한국 가정에서 식사할 때 제일 곤혹스러운 것이 위생(이 사람 저 사람 수저 들락)문제이며 다음은 너무 짜고 맵다는 것이다.

음식설계에 의해 음식 자체는 최소한의 소금농도, 매운 것도 최소화하여 더 짜게 더 맵게 먹고 싶은 사람은 간장이나 고추 가루를 사용하도록 하고 개인 접시를 사용해야 우리의 음식문화가 국제화된다.

8) 높은 수준의 대화

접시 위에 또 접시를 늘어놓으면 시끄러운 대화는 할 수 있지만 수준 높은 대화는 할 수 없다. 연애하는 사람들이 처음 사랑의 고백을 할 때, 불고기가 지글지글 하는데서 할 것인가?

검소한 식탁에서 깊은 내용의 대화를 할 수 있다.

9) 개인의 의사가 존중된다.

현재 우리와 같이 밥이 개인 것이고 다른 반찬은 공용일 때, 사람이 얼마만큼 음식을 먹었는지를 가늠하는 것은 밥뿐이다. 그래서 밥을 적게 먹고 다른 음식을 많이 먹으면(특히 손님으로 갔을 때), 오로지 밥을 얼마나 먹었는지만 감시하여 왜 이렇게 적게 먹느냐고 질책을 하게 된다.(나는 이것을 식폭력 이라고 한다)

개인접시에 먹게 되면 이런 문제가 없어져서 누가 무엇을 얼마큼 먹는지 상관할 수 없게 된다.

이것이 식탁의 민주화이다.

10) 간이 맞게 된다.

이 글을 읽는 사람은 음식 쓰레기 문제, 건강문제의 한 가운데에 소금(간)이 있다는 것을 알게 될 것이다.

다시 말하지만 간이란 각각 음식의 간이 아니고 몸이 요구하는 간(접시 안에 있는 소금의 양)이다. 개인 접시를 사용하지 않으면 이것을 절대로 맞추지 못한다.

5. 결론

음식쓰레기의 심각성, 중요성을 모르는 사람은 없다.

문제는 이것을 해결하기 위해서는 그저 의식개혁을 해야 한다느니, 생활개혁을 해야 한다는 막연한 말만 가지고는 해결이 안 된다는 것이다. 질병을 치료하려면, 또 예방하려면 그 병의 발생과 진행에 관한 지식을 먼저 규명하고 치료하든지 예방을 해야하는 것 같이 음식쓰레기 문제도 음식의 기본적인(과학적)인 지식을 잘 알아야 한다. 우리가 자동차나 가전제품을 잘 사용하려면 먼저 만든 사람의 설명을(제품 사용설명서) 잘 이해하고 그대로 사용해야 한다.

마찬가지로 우리가 음식을 섭취하려면 먼저 하나님께서 우리 인체를 어떻게 만들었는지를

먼저 잘 이해해야 한다.

그 기본적인 것이 여기에 기술한 음식설계의 4대요소인 양(위장의 용량), 간(피의 소금 농도 0.9%), 물 그리고 영양(우리 몸이 알아듣는 것) 이다.

모든 문제를 여기서부터 해결하려는 노력이 필요하다.