



유기농, 알고 먹자

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수

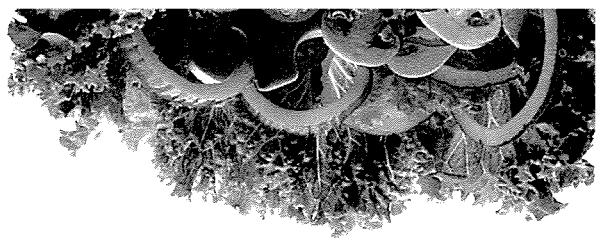
유기농제품에 대한 소비자들의 관심이 뜨겁다. 농민들은 너도나도 유기농법으로 전환을 준비하고 대형쇼핑센터는 앞다투어 유기농제품 매장을 늘리고 있다. 이러한 사회의 요구에 발맞춰 유기농기능사라는 새로운 직종도 생겨날 예정이라고 한다. 도대체 유기농이 뭐고 또, 왜 우리는 유기농제품을 먹어야만 하는가?

이제는 천덕꾸러기가 되어버린 화학농약도 한때 전성기가 있었다. 먹고 살기가 힘들었던 시절, 식량 증산은 우리의 당면 과제였고 농약은 구세주였던 셈. 농작물의 병·해충을 방제하고 생장을 도와주니 이보다 더 고마울 수가 없었다. 이처럼 절실한 증산의 필요성에 힘입어 우리는 퇴비, 두엄을 버리고 화학비료, 유기합성 농약, 생장조정제, 제초제, 가축사료 첨가제 등 다양한 화학물질을

개발하여 사용하였다.

그러나 빛이 있는 곳에는 언제나 그늘이 있기 마련. 지나친 화학물질의 사용은 결국 환경 파괴를 불러왔고, '친절한 자연의 처절한 복수'가 시작된 것이다. 화학비료의 과다 사용은 일차적으로 토양을 오염시킨다. 그리고 오염된 토양은 그대로 수질오염으로 이어진다. 이러한 자연의 오염은 식품의 오염을 초래하고 이러한 식품을 먹는 인간 역시 오염의 고리에서 자유로울 수 없었다.

이제 농약오염의 고리를 천천히 따라가 보자. 농작물에 살포된 농약류는 상당한 기간동안 농작물에 부착되거나 혹은 농작물 속으로 침투한다. 이 농약들은 그대로 또는 그 대사산물이나 분해산물로서 농산물에 잔류하게 됨으로써, 이를 섭취한 사람에게 1차적인 독성을 유발하게 된



다. 또 다른 경로는 축산물을 통한 오염물 섭취. 오염된 사료를 먹거나 항생제, 성장촉진제 등으로 사육된 닭, 돼지, 소 등 식용동물을 먹음으로써 2차적으로 독성이 나타날 수 있다.

어패류 또한 더 이상 안심하고 먹을 수 있는 먹거리가 아니다. 오염된 토양은 하천, 강, 바다까지도 오염시킬 수 있고, 여기서 자라는 어패류 역시 오염될 수밖에 없다. 이러한 오염의 고리를 끊기 위해 지금 우리가 할 수 있는 일은 과감하게 화학농업을 포기하는 것이다. 유기농업이 지구를 살리고 더불어 인간을 살리는 해결법이다.

유기농제품이 건강에 좋은 이유는 유기농제품에 특별히 영양소가 더 많이 들어있다는 의미는 아니다. 일부 미네랄 함량은 토양에 따라 달라지기 때문에 화학비료를 많이 사용해서 토양이 오염된 경우 미네랄 함량이 영향을 받을 수 있다. 그러나 비타민, 당질, 단백질, 지질 등 기본적인 영양소 함량은 크게 달라지지 않는다. 그보다는 우리의 건강을 위협하는 화학농약의 피해로부터 벗어날 수 있다는 것이 유기농제품의 장점.

유기농제품은 또 다른 의미에서 후세를 위한 투자가 된다. 자기 새끼를 아끼는 부모의 마음이야 짐승이나 인간이나 다 똑같다. 특히 출산 장려금을 지급할 만큼 저출산이 심각한 요즘, 하나뿐인 자식을 남보다 더 특별하게 키우려는 젊은 부모들의 노력은 눈물겹다 못해 때로는 눈살을 찌부리게 할 정도이다. 정말 내 아이를 사랑한다면 원정출산으로 미국 시민권 쥐어주고 값비싼 명품 옷으로 감싸줄 게 아니라 유기농제품을 먹여야 한다.

일반적으로 어린이들이 어른들보다 각종 화학 물질에 훨씬 더 민감하게 반응한다. 실제로 농산물 재배에 사용된 농약을 비롯한 각종 화학합성물질에 의한 발달성 또는 호르몬대사 체계의 이상에 대하여 어린이와 성인을 비교해 본 결과 어린이들이 어른보다 수배에서 수십배 이상 민감하게 반응하는 것으로 알려져 있다. 그 이유는 어린이들의 경우 아직까지 해독효소의 활성이 어른보다 훨씬 낮기 때문이다. 또한 어린이는 몸집이 작아 혈액의 양 또한 적기 때문에 동일한 양을 섭취한 경우, 혈중농도

가 훨씬 높아져 독성이 나타날 가능성이 더 크다.

실제로 어린이들의 식품 선택권은 어린이에게 있는 것이 아니라 부모에게 있다고 해도 과언이 아니다. 따라서 잠시 그들의 선택권을 대신 행사하는 부모는 어린이들의 식품 선택에 있어 더 세심한 주의가 필요하다. 오늘의 식품 섭취가 우리 아이들의 평생 건강을 좌우할 수 있기 때문이다.

그런데 실제로 소비자들이 유기농제품이라고 알고 있는 농산물은 정확히 말하면 친환경농산물이다. 아직까지 우리나라에서 진짜 유기농제품은 친환경농산물 중 극히 일부일 뿐. 몇 십년간 농약을 사용하던 토양에서 하루아침에 유기농제품을 생산할 수가 없기 때문이다. 따라서 유기농제품을 제대로 고르려면 품질인증단계를 확실히 알고 구입시 반드시 확인해야 한다.

국립농산물 품질관리원의 친환경농산물 품질인증단계는 크게 네 단계로 나뉘어져 있다. 첫 단계는 '저농약 농산물'로 농약은 안전사용 기준의 1/2이하를 사용하고 화학비료는 권장량을 지켜 재배한 농산물이다. 잔류농약은 보건복지부 장관이 고시한 품목별 허용 기준의 1/2이하이어야만 저농약 농산물표시를 부착할 수 있다. 두 번째 단계는 '무농약 농산물', 농약은 전혀 사용하지 않고 화학비료는 권장량을 지켜 재배한 농산물로 잔류농약이 검출되지 않아야 한다. 세 번째 단계는 '전환기유기농산물'이라고 한다. 유기합성농약과 화학비료를 일체 사용하지 않고 재배한 것이지만, 토양에 아직까지 이전에 사용한 농약이나 비료가 남아있기 때문에 유기농으로 전환을 해도 일정기간 유기농산물 인증을 유보하는 것이다. 마지막으로 농약과 비료를 전혀 사용하지 않고 3년 이상 재배한 토양에서 생산된 농산물을 비로소 '유기농산물'로 인정한다. 잔류농약이 전혀 검출되지 않아야 함은 물론이다.

'건강을 잃으면 모든 것을 잃는다'는 말을 명심하자. 우리 모두의 건강을 위해 우리는 좀더 안심하고 먹을 수 있는 유기농제품을 끊임없이 요구해야만 한다. 까다로운 소비자만이 우리의 먹거리 수준을 한 단계 업그레이드시킬 수 있다. ㉞