

# 한국인의 국수와 건강

국수=면(麵). 우리나라에서는 이렇게 통한다. 그러나 중국에서는 1차 가공한 밀가루만을 면이라 부른다. 밀가루를 재료로 해서 2차 가공하여 만든 식품은 ‘병’, 밀가루 대신 다른 곡식의 가루로 만든 것은 ‘이’ (餌)라고 한다.

생김새가 길기 때문인지 국수는 어느 나라에서나 장수를 상징한다. 아이가 돌상에 올라온 삶은 면을 집으면 ‘오래 살 것’이라 믿고, 부모는 손뼉을 치며 기뻐한다. 국수는 또 다산·다복을 의미한다. 밀가루 한 덩어리에서 여러 가닥의 국수가 뽑아져 나오기 때문일 것이다. 혼기가 찬 남녀에게 “국수 언제 먹여 줄 거냐”고 묻는 것도 이런 까닭이다.

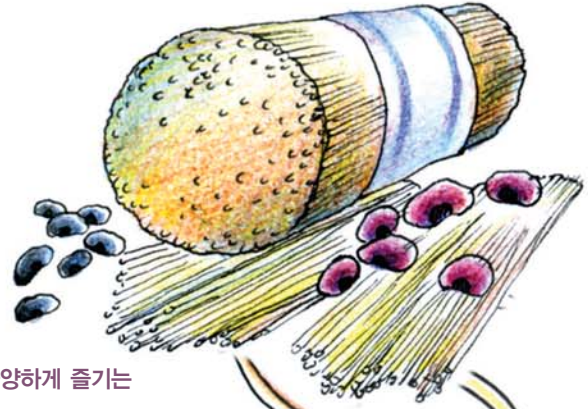
밀은 서양인의 주식이지만 면은 동양인의 음식이다. 서양의 면은 이탈리아의 ‘파스타’ (스파게티·마카로니 포함) 외엔 없다.

중국에서 국수의 역사는 기원전으로 거슬러 올라간다. 고고학자들은 2005년 10월 ‘중국의 폼페이’라고 불리는 황허 유역의 라지아 마을에서 4,000년 전의 국수를 찾아냈다. 뒤집힌 사발에 담긴 두께 3mm, 길이 50cm의 국수는 마치 어제 먹은 라면처럼 보였다.

우리 선조들이 면을 즐겨 먹기 시작한 것은 고려 때로 추정된다. 통일신라시대까지의 문헌엔 면이 언급되어 있지 않지만, 송나라 사신의 여행기인 <고려도경>에는 면이란 용어가 처음 등장한다.

우리나라에서 면의 주재료는 밀가루가 아니라 메밀가루였다. 18세기 문헌 <고사십이집>엔 “면은 본디 밀가루로 만든 것이나 국내에선 메밀가루로 만든다”는 대목이 있다. 조선 순조 때의 조재삼이 쓴 <송남잡식>을 보면 “메밀가루로 만들어 주미(酒味)가 없다”는 표현이 있다. 메밀가루만으로 국수를 만들면 끊어지기 쉽기 때문에 점성을 높이기 위해 녹말과 밀가





북한의 냉면, 강원도의 막국수, 부산의 밀면, 칼국수... 우리나라만큼 면을 다양하게 즐기는 사람들이 또 있을까. 긴 면발 때문인지 어느 나라에서나 장수를 상징하고, 밀가루 한 덩어리에서 여러 가닥의 국수가 뽑아져 나와 다산·다복을 의미하는 국수는 영양학적으로 건강과 어떤 관계를 가지고 있는지 알아본다.

글 박태균(중앙일보 식품의약전문위원)   일러스트 이은주

루를 섞었다. <동의보감>엔 “메밀은 장과 위를 튼튼하게 하며 기력을 돕는다. 오장의 더러운 것을 몰아내며 정신을 맑게 한다. 그러나 장기간 먹으면 머리가 어지러워진다”고 적혀 있다.

**한국 면의 대표**는 냉면, 막국수, 칼국수다. 특히 냉면은 전주비빔밥, 개성탕반과 더불어 조선시대 3대 진미의 하나로 통했다.

**냉면**은 원래 북한 음식으로 평양냉면과 함흥냉면이 유명하다. 평양냉면은 메밀가루와 밀가루의 비율을 7:3으로 배합해야 면발이 쫄깃쫄깃해진다. 양지머리를 삶은 뒤 기름을 걷어내고 잘 익힌 동치미 국물을 같은 양만큼 섞으면 시원하면서도 감칠맛 나는 육수가 만들어진다. 함흥냉면은 감자나 고구마 전분을 이용해 면발을 뽑는다. 대개 이 냉면은 매콤하게 비벼먹는다. 삭힌 가지나 홍어를 고추장으로 양념한 뒤 면발에 얹어낸 회냉면의 맛이 일품이다.

강원도에선 메밀을 맷돌로 갈아 체로 친 뒤 뜨거운 물로 반죽하고 국수틀에 눌러 국수를 뽑는다. 이것이 **막국수**다.

부산에는 **밀면**이 있다. 한국전쟁 때 내려온 실향민이 남한 사람들의 입맛에 맞춰 만든 국수다. 메밀가루를 빼고 밀가루와 전분을 이용해 면발을 뽑고 육수를 부은 일종의 밀냉면이다.

**칼국수**는 밀가루에 소금을 넣고 반죽한 뒤 밀대로 늘인 것을 칼로 썬 음식이다. 그 안에 든 된장, 멸치, 바지락, 다슬기, 닭고기 등 부재료가 다양한 맛의 비결이다. 소면은 일본에서 건너왔다.

면에 가장 많이 함유된 영양소는 탄수화물(당질)과 단백질이다.

탄수화물의 함량이 70% 이상이다. 밀가루의 단백질은 사람의 성장에 필요한 필수아미노산을 고루 갖춘 완전 단백질은 아니다. 밀이 주식이 될 수 없는 것은 이런 까닭이다. 우리 선조들은 이런 밀 단백질의 불완전성을 보충하기 위해 국수를 만들 때 밀가루 반죽에 콩가루, 유향 등 다양한 종류의 부재료를 첨가했을 것으로 추정된다.

**면**의 약점은 열량이 높다는 것이다. 그러나 한 끼에 면을 한 그릇씩만 먹는다면 ‘열량 과다’는 걱정하지 않아도 된다. 영양학계는 남성은 한 끼 당 800~900kcal(하루 2,600kcal), 여성은 한 끼 당 700kcal(하루 2,100kcal)를 섭취하도록 권장한다. 자장면(이하 모두 한 그릇 당)은 670kcal, 짬뽕은 540kcal의 열량을 내므로 한 끼에 한 그릇만 먹는다면 다이어트에 지장을 주지 않는다. 자장면 곱빼기를 먹거나 탕수육, 만두 등을 함께 주문하는 것이 문제다. 푸짐한 해산물과 올리브유를 듬뿍 친 스파게티의 열량은 580kcal 정도다. 비빔냉면은 550kcal로 물냉면(450kcal)보다 열량이 높다. 소면은 400kcal 내외의 열량을 낸다. 인스턴트 라면의 열량은 기름에 튀긴 것이 400~500kcal, 생면이나 건면이 300~350kcal다.

“면 등 밀가루 음식을 많이 먹으면 속이 더부룩해진다”는 말을 자주 듣는데, 이는 밀가루가 다른 곡류에 비해 전분의 양이 부족해서다. 특히 점성을 지닌 아밀로펙틴이 적게 들어 있다. 밀가루가 쌀, 찹쌀보다 소화시키기 힘든 것은 이런 이유 때문이다. 따라서 밀가루보다 여러 곡물의 가루가 섞인 면이 소화나 영양 면에서 더 우수하다고 볼 수 있다. 🍌