

‘당신의 120번째 생일을 축하합니다’.

120살의 장수라니! 백세를 누리는 장수촌을 찾아다니며 얻어낸 비결을 소개한 책자라도 보일라치면 거기에 등장하는 사람들의 삶의 여정을 쫓아서 그들이 누리는 음식과 자연의 풍광 그리고 여러 가지 삶의 방식을 한 조각이라도 농칠세라 세심히 더듬고 내 생활방식과 비교 또 비교하는 편인데 120 번째의 생일축하를 받을 수 있는 비결에 대한 주장은 참으로 귀가 번쩍 뜨이는 말임에 틀림없다. 종전에 유행하던 ‘부자 되세요’ 라는 말보다 열 배 스무 배 강렬하게 귀에 꽂히는 이 인사말을 소개한 사람은 사실 어느 유명한 식품 학자이다. 그리고 이를 실현하는 비결로서 주창하는 것이 ‘섭생 생태밥상론’이다.



서 옥 석 과장 / 농학박사
농촌진흥청
국립축산과학원 가금과

좋은 음식에 대한 사람들의 관심은 나날이 높아지고 있다. 물질적으로 여유있는 생활을 누리게 된 현대인들은 어떤 음식이 건강에 좋은 지 일일이 따져가면서 골라 먹는다.

세계에는 장수촌으로 알려진 곳이 몇몇 있다. 지중해 동부에 있는 그리스령인 크레타 섬, 이탈리아 남부의 캄포디엘라 지역, 인구 약 6만5천명 가운

데 100세 이상 주민이 150여명에 달한다는 파키스탄의 훈자 카리마바드 지역 등이다.

우리나라도 일본에 이어 세계 최장수국이 될 것이라 한다. 유엔이 최근 발간한 주요국 가 평균수명 추이에서 우리나라의 평균 수명은 77.9세로, 유명 장수국인 일본의 82.1세, 이탈리아의 79세에는 미치지 못했으나 미국의 77.5세보다는 약간 앞서는 것으로 나타났다. 특히 2020년이 되면 우리나라의 평균 수명은 81세로 높아져 일본의 84.7세보다는 낮지만 이탈리아 80.4세를 추월하고, 미국과도 그 격차를 더욱 벌릴 것으로 예상된다. 장수촌을 소개할 때 음식은 빠지지 않는 필수항목이다. 소비자들이 원하는 것은 배를 불러주는 것보다는 건강과 장수에 도움을 주는 먹거리이다.

120세의 장수가능성을 논하는 학자의 '섭생 생태밥상' 찾기는 고향찾기에서 시작한다. 고향의 자연과 가까워지는 것이다. 고향이란 나의 조상과 할머니가 살던 먼 곳이고, 인생의 황혼기쯤에나 가야 떠올리는 수많은 추억의 한조각 정도로 치부했는데, 내 몸과 진정한 짝짓기가 가능한 생태밥상에 눈높이를 맞추고 돌아보니 고향은 내 마음, 내 몸 나아가서 궁극적으로 내 몸의 최소단위인 세포 하나하나와 가장 가까이 있는 근원적인 에너지임을 발견한다. 그리고는 30년이란 세월을 '섭생'을 화두삼아 뿌리를 캐어내 밑둥에 붙어 나온 것을 살펴보니 그것은 "고향이 알려준 삶의 지혜였다"고 고백하고 있다.

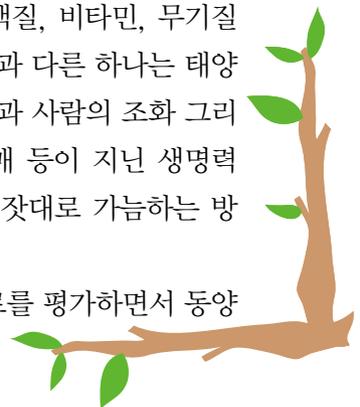
결국 신토불이(身土不二)란 말로 돌아간다. 내가 아는 신토불이의 의미는 이런 것이다. 사람이 하루 걸음 거리라 할 수 있는 사방 백리 안에서 소출되는 식물과 그 안에서 살고 있는 어류와 육류가 내 몸에 좋고 이롭다는 말이다.

거기에 더해서 조리방식도 포함된다. 우리 음식문화는 삶고, 고오고, 찌고, 찌우는(발효) 습식(濕式)이다. 이와 다르게 서구의 방식은 굽고, 튀기고, 태우는 건식(乾植)이다. 진정한 신토불이의 섭생은 재료와 조리습관을 아우르는 것이다. 우리의 방식은 삶고 끓여서 밥과 국을 만들고, 과서 탕을 만들고, 찌서 떡을 만들며, 띄워서 김치와 장류와 술을 만든다. 이렇게 재료와 방식을 걸맞게 조화시킨 것이 제대로 된 신토불이 섭생이다.

음식물은 생명이며 병은 죽음이다. 음식물을 어떻게 먹느냐에 따라 독이 되고 약이 될 수 있다. 이것이 약선음식(藥膳飲食)을 주장하는 사람들이 지니고 있는 생각의 시작이다. 약선음식하면 일반적으로 사람들은 생소하게 느끼지만, 우리들의 생활 속에 깊이 들어와 있는 음식문화라고 할 수 있다.

음식의 질을 가늠하는 잣대는 크게 두 가지가 될 수 있다. 열량, 단백질, 비타민, 무기질 등의 성분을 따지는 방식과 다른 하나는 태양과 물, 사람과 자연, 사람과 사람의 조화 그리고 뿌리, 잎새, 줄기, 열매 등이 지닌 생명력을 따지는 형이상학적인 잣대로 가늠하는 방식이다.

이러한 시각에서 식재료를 평가하면서 동양





의학의 기초이론을 바탕으로 인체의 상태를 진단하고, 식품과 약재의 원리를 한약에 접목시켜 과학적인 조리방법을 선택해 음식의 맛을 유지하면서 약의 효능이 있도록 균형을 맞추고, 질병을 예방하고, 건강한 식생활을 영위하면서 치료 효능도 발휘하는 비법을 요리에 접목해 건강한 삶을 유지하는 것을 약선요리라 한다. 닭고기는 식품을 평가하는 이 두 가지 잣대를 만족시킨다.

닭고기는 담백한 맛과 부드러운 육질이 일

품이다. 다른 육류와 달리 근육 속에 지방이 섞여 있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘 되는 것이 특징이다. 위가 약한 사람에게도 권할 만하다.

단백질은 쇠고기나 돼지고기보다 많다. 필수아미노산이 풍부하여 뇌신경 전달 물질의 활성을 촉진시키고, 필수지방산 중 리놀렌산을 많이 함유하고 있어 비만 등의 생활습관형 질병 예방에도 좋다. 또한 철분 등 무기질과 비타민 A, B₁, B₂, 니아신 등의 비타민이 풍부해 더위에 손실된 무기질과 비타민을 보충해

준다. 지방질도 풍부하다.

한편 쇠고기나 돼지고기와는 달리 불포화지방산의 비율이 높으므로 콜레스테롤의 염려도 없다. 성인병 예방을 위해서도 많이 먹는 것이 좋다. 그래도 기름기에 신경 쓰는 사람이라면 껍질과 피하지방을 제거하고 조리하면 간단하게 해결된다. 근육내 지방층이 없기 때문이다. 닭고기 특유의 누린내를 싫어하는 사람이라면 마늘, 파 등의 양념과 후춧가루 등의 향신료로 쉽게 없앨 수 있다.

특히 삼계탕은 약선음식의 선두에 둘 만하다. 생명력이 한껏 담긴 어린 닭에 인삼, 찹쌀, 대추, 밤, 마늘 등을 넣고 고아서 먹는 대표적 전통 여름 보양식이다. 닭에 대한 전래의 문헌인 본초강목(本草綱目)은 보양(補陽), 보익(補益)의 효능을 말하고 있고, 허준(許浚) 선생의 동의보감(東醫寶鑑)도 허약한 체질을 보한다고 소개하고 있다.

삼계탕에 들어가는 인삼은 한국인의 으뜸가는 '건강지킴이'이다. 우리 신체의 면역기능과 항상성을 강화시켜주고 숙취 제거, 피로회복, 스트레스 해소 등에 대한 효과는 잘 알려진 사실들이다. 그뿐인가. 독성과 자극성을 완화시켜주고 위와 비장을 보하는 작용이 알려져 있고 단백질, 당질, 유기산, 비타민, 인, 철분, 칼슘이 풍부한 대추와 각종 무기질과 풍부한 비타민이 들어있어 발육 및 성장에 도움을 준다는 밤 또한 삼계탕의 저력을 돋우는 조력자로서 한몫을 한다.

마늘은 어떤가. 이것은 항균작용, 항비만,

항암작용 등의 기능을 발휘하고 혈액순환을 원활히 하며 신진대사를 촉진하여 인체 기능을 활성화시키는 탁월한 먹거리이다. 이러한 것을 모두 포함하고 있는 삼계탕은 온갖 것을 길러주는 잘 가꾸진 텃밭 같은 존재이다.

이 땅의 선조들은 삼복을 이겨내는 보양식으로 삼계탕을 선택했다. 삼복은 일년 중 가장 더운 때로서 하지 이후 약 50일 사이에 들어있는 절기이다. 더위에 모든 이의 심신이 한없이 지치는 계절이다. 타향살이에 지친 몸을 받아 안아 용케도 추스려주는 그리운 고향의 산천과도 같은 음식이 바로 삼계탕이다. 오랜 세월 속에서 축적된 지혜가 묻어있는 음식이다. 재료와 만드는 방식 모두가 우리의 것이다.

반가운 소식이 들린다. 일본과 동남아 지역 현지인의 삼계탕 소비가 늘어나면서 그 수출량이 급증하고 있다는 것이다. 우리의 닭고기와 함께 인삼, 찹쌀, 밤 그리고 우리의 음식문화가 수출되는 것이다.

올해의 삼복은 7월 14일 초복부터 시작된다. 열흘후인 7월 24일은 중복이며 또 이십일이 지난 8월 13일이 말복이다. 올해도 더위는 기승을 부릴 것이다. 그러나 120살 생일을 맞게 해주는 '섭생 생태밥상'의 조건과 '신토볼이'의 자격을 두루 갖춘 우리의 삼계탕이 있으니 마음 든든하다. 🍗

