



장수촌의 빠지지 않는 메뉴 '채소'

세계를 대표하는 장수마을인 러시아 코카서스지방의 압하지아(Abkhazia)의 경우 염소, 양, 소의 젖을 원료로 만든 발효음료를 하루 한두 잔 정도 마시는데, 육류는 거의 섭취하지 않으며 직접 재배한 채소와 과일을 요리해 먹는다.

또 다른 장수마을로 남미 안데스산맥 4,500m에 위치한 에콰도르 빌카밤바(Vilcabamba) 사람들은 곡물, 채소, 과일을 주로 먹으며, 약간의 계란과 우유를 먹지만 자주 먹지는 않는다. 정제되지 않은 보리, 밀과 잡곡, 옥수수, 감자, 고구마, 아보카도, 견과류, 각종 씨앗들을 섭취한다.

파키스탄 훈자지역의 식탁에는 유기농작물이 주로 오른다. 음식 재료의 80%가 제철에 수확되는 농산물이며 단순하게 요리한다. 장수노인이 가장 많이 산다는 일본 오키나와(Okinawa)의 노인들은 신선한 곡류와 채소, 과일 등을 주로 섭취하고 가공식품이나 설탕, 인공첨가물과 보존제가 들어있는 식품은 거의 먹지 않는다.

이처럼 세계적으로 유명한 이들 장수마을의 공통적인 음식은 채소다. 그리 특별할 것도 없다. 우리나라도 마찬가지로 여서 한국 제일의 장수마을로 꼽히는 전북 순창군 노인들 또한 채식 위주 식단이 장수의 비결로 꼽힌다.

세계적인 건강식품을 쫓는 것보다는 이제는 내가 살고 있는 이 땅에서 제철에 난 채소가 바로 세계적인 건강식품임을 명심하자.

세계의 건강식품, 신토불이가 답이다

세계적인 장수촌의 공통분모는 '오염되지 않은 제철 채소'

우리나라의 대표적인 발효식품인 김치는 세계 5대 건강식품 중 하나이다. 세계 5대 건강식품은 스페인의 올리브오일, 그리스의 요구르트, 일본의 낫토, 인도의 렌틸 콩이다. 세계의 대표적인 건강식품도 우리 몸에 당연히 좋겠지만 세계적인 장수촌의 식생활을 살펴보면 오염되지 않은 제철 채소가 장수의 으뜸 비결이다. 한마디로 신토불이 식생활이 세계 최고의 건강식품이라는 것이다.

※ 김원학(의학전문기자)

인공첨가물·보존제 들어가지 않은 식품 주목

이원종 강릉대 식품과학과 교수는 「100세 건강 우연이 아니다」라는 책에서 장수비결을 “자기가 사는 지역에서 제철에 나는 오염되지 않은 음식을 먹도록 노력해야 한다. 가공식품을 피하고 영양소가 풍부한 좋은 먹거리로 소식하며 많이 움직여야 한다”고 정리했다.

에콰도르 빌카밤바를 비롯해 그루지아의 캅카스, 중국의 바마와 루가오, 이탈리아의 사르데냐와 캄포디멜레, 일본 오키나와, 파키스탄 훈자 등 장수마을의 식생활을 분석해 얻은 결론이다.

또 이 교수는 부드러운 맛에 길들여지기 전부터 거친 음식을 먹는 습관을 길러야 한다고 말한다. 거친 음식은 농약이나 화학비료를 주지 않고 재배한 야채와 과일, 산나물, 고구마, 보리, 현미, 잡곡, 해조류 등을 일컫는다.

음식을 씹는데 시간이 많이 걸리고 식이섬유가 풍부해 많이 먹어도 칼로리 섭취량이 적을 뿐만 아니라 쉽게 배가 부르기 때문에 체중 감소에도 도움이 된다는 것이 거친 음식을 권하는 이유다. 더욱이 발암 물질을 몸밖으로 배출시키는 역할을 하기 때문에 대장암, 위암, 유방암, 췌장암, 전립선암 등 각종 암과 성인병도 예방해준다는 것이 이 교수의 설명이다.

‘마크로비오틱’ 건강요리 ‘신토불이’ 강조

결론은 ‘신토불이’. 제 지역에서 나는 토종 유기농 채소다. 산나물의 경우 토종과 유기농이라는 두 가지 요건을 모두 충족시킨다는 점에서 주목할 필요가 있다.

빌 클린턴 전 미국 대통령, 영화배우 톰 크루즈와 기네스월드레코더, 가수 마돈나 등이 신봉한다는 ‘마크로비오틱’ 건강 요리법에서도 신토불이는 중요한 요소로 자리잡고 있다.

오염되지 않는 자연식품인 산나물의 경우 손쉽게 구할 수 있는 장수식품의 요건을 갖추고 있다. 섬유질 함유량이 재배채소의 2~18배에 이를 뿐만 아니라 비타민 C와 무기질, 그리고 단백질과 지방 함량도 높다. 체내에서 합성하지 못하는 필수 아미노산의 조성도 우수하다.

현대인들은 농약과 비료를 사용해 재배한 농산물, 하우스재배를 통해 세계적 내내 먹을 수 있는 채소와 과일, 유전자 조작으로 생산한 농작물, 인공첨가물을 넣어 맛을 내고 보존기간을 연장한 조미료 등 오염된 음식을 먹으며 살아간다. 이에 따라 각종 질병

또한 항상 따라다닌다.

누구나 건강하게 오래 살기를 원한다. 그러나 우리가 처한 환경은 그렇지 못하다. 굳이 외국의 이름난 건강식품을 찾으려 하기보다는 주변 환경에서 손쉽게 구할 수 있는 지역의 먹거리를 찾는 것이 순서이다. 6

세계 5대 건강식품



스페인의 올리브유

올리브유는 신진대사를 활발히 해주고, 항산화 물질과 심장을 보호하는 물질이 풍부하며 노화 방지에 효과적인 건강식품이다. 심장마비, 뇌출혈, 유방암에도 효과적이며, 알츠하이머병과 통증 완화에도 도움이 된다.



그리스의 요구르트

진한 크림 형태인 그리스의 요구르트는 양과 염소의 젖을 섞어서 발효시켰다. 그리스의 요구르트는 면역체계와 뼈 조직을 강화시키고, 항암효과, 체중감량 효과뿐만 아니라 비타민 B2가 다량 함유되어 있어 단백질의 기능을 돕는다.



일본의 낫토

청국장과 비슷한 일본의 낫토는 발효과정에서 낫토균을 발생시켜 만든다. 낫토는 변비를 없애주어 다이어트에 도움이 되고, 뛰어난 정장작용으로 장 내 이로운 유산균의 활동을 도우며, 스트레스 해소에도 도움이 된다.



한국의 김치

김치는 비타민과 섬유질이 풍부하며, 지방을 연소시키는 효과가 있다. 또 김치는 유산균, 칼슘, 인, 무기질, 비타민 C가 풍부하며, 나쁜 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 각종 성인병 예방에 도움이 된다. 최근에는 암 세포의 증식을 막아준다는 연구결과도 발표되었다.



인도의 렌틸 콩

인도의 렌틸 콩은 우리나라의 녹두와 비슷하게 생겼다. 렌틸 콩은 단백질과 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 섬유질이 풍부하며, 아연 함량이 다른 고구마 콩보다 2배 높다. 비타민 B군과 태아의 기형을 막아주는 엽산도 풍부해 임산부에게 좋다.