

식문화(食文化) 가이드



김영수
음식문화 칼럼니스트

“우리나라는 식육 역사가 짧다. 여기에 부정확한 자료가 사실인냥 유통되고, 과열 먹방이 더해지고 있어 더 많은 육식 괴담이 성행할 것이다. 영화와 TV프로그램 가이드가 있듯, 원초적 미각 단계에서 ‘식문화(食文化)’단계로 업그레이드 시키는 음식문화 가이드의 양성이 긴요하다.”



1. 먹방시대, 성급한 일반화의 오류

‘똑똑한 자는 많지만 지혜로운 자는 적다. 지혜로운 자란 바로 자신이 무엇을 모르는지 아는 자다.’(소크라테스)

SNS 1인 매체 시대, ‘꿀팁’이란 이름으로 단편적인 정보와 지식이 횡횡하는 현대를 사는 우리에게 옛 현자의 지적은 더욱 따끔하다.

바야흐로 ‘먹방’이 대세다. 셰프 전성시대다. 공중파건, 종편이건 각 채널에서는 사운을 걸고 스타 셰프와 음식칼럼니스트를 앞세워 총력전을 벌이고 있다. 그러다보니 정확성보다 자극성과 논란을 감수하고라도 시청률을 올리려는 유혹에 넘어가기 쉽다. 애초부터 ‘맛’이란 주관적이기 때문에 맛 평가는 ‘일반화’의 오류에 빠지기 쉽다. 자기 취향과 부분적인 정보를 일반화시켜 편견과 편식을 조장하는 일이 빈번해지고 있다.

맛 칼럼니스트 황교익 씨의 언급은 음식의 편견과 편식에 대한 훌륭한 사례다. 그는 소고기의 마블링은 지방덩어리에 불과하고, 곡물사료를 먹였기에 동물복지에 어긋난다며, 나름의 대안으로 숙성(에이징)을 내놓았다. 그리고 축산물등급제에 대해 “정부가 음식에 등급을 매겨 국민의 입맛을 통제하는 비민주적 제도는 하루 빨리 사라져야 한다.”고 주장한다.

그의 말대로라면 초원에서 방목한 저지방 소고기가 최고라는 것으로, 결국 뉴질랜드산이나 호주산 수입육을 사먹어야 한다. 소 지방은 건강에 유해하다는 상식(?)으로 무장한 소비자들에겐 황 씨의 주장이 솔깃할 수밖에 없다. 하지만 그의 주장대로라면 소 지방을 먹고 죽은 사람이 즐비해야 한다. 그러나 현실은 그렇지 않다.

2. 소고기의 포화지방산은 유해하지 않다

주식이 육식이고, 일찌감치 비만을 질병으로 선포할 정도로 식생활 연구의 선진국이 미국이다. 미국 오하이오 주립대학에서 일반 상식을 뒤엎는 연구결과를



발표했다(2014). 연구자들은 실험실에서의 이화학 실험이 아니라 4~6개월에 걸쳐 실험 참가자들에게 식단을 통해 엄격한 생체 음식요법 실험을 감행했다. 현실 생활과 가장 가까운 실험의 결과는 경악 그 자체다.

탄수화물(밥, 빵)이 적게 먹고, 포화지방산(소고기 지방에 가장 많이 포함 되어있음)의 섭취량을 2~3배 늘린다고 혈액속의 포화지방 상승으로 이어지지 않았다. 오히려 포화 지방 수치가 더 낮아지는 결과를 보였다. 반대로 탄수화물이 많고 포화 지방산이 적은 식단에서 당뇨와 심장병을 일으키는 지방산 수치가 급격히 상승했다. 이 실험의 결론은 이랬다.

“반드시 포화지방을 포함한 음식을 절제할 필요는 없는 것이다. 질병과 관련된 지방을 조절하는 것은 탄수화물로, 탄수화물을 조심해야 한다.”

고포화지방산을 먹었으면 혈액 속에 포화지방산 수치가 올라가야하는 데 되레 저하되다니? 왜 이런 결과가 나왔을까? 저탄수화물 식사를 할 때 우리 몸은 포화지방산을 태우기 때문이다. 육식이 주식인 에스키모인들에게 심장병 등 혈관질환이 없는 이유가 밝혀진 셈이다. 포화지방산은 불포화지방산의 기능을 돕는다. 즉 소등심이나 돼지삼겹살에 채소를 곁들이면 오히려 혈관건강에 좋다. 문제는 후식으로 냉면이나 공기밥 같은 탄수화물을 추가하는 것. 비만, 성인병의 원인은 고기가 아니라 탄수화물이다.

대개의 건강 전문가들은 ‘혈관 건강을 위해서는 소고기나 돼지고기 등 붉은색 육류보다는 포화지방산이 적은 닭 가슴살을 먹는 것이 좋습니다.’라고 충고한다. 포화지방을 먹으면 포화지방 수치가, 산성을 음식 먹으면 혈액 속에 산성 수치가 높아질 것으로 쉽게들 얘기한다. 하지만 이제 바뀌어야 한다.

레몬의 산성도는 pH3 전후의 강산성이다. 하지만 레몬은 강알칼리성 식품으로 분류된다. 인체는 강산성을

섭취해도 pH조절로 강알칼리성으로 바꾸기 때문이다. 예전에 계란의 콜레스테롤도 그랬다. 계란에 콜레스테롤 수치가 가장 높으니 혈관에 콜로스테롤 치수를 높이는 원흉처럼 기피했다. 그러나 최근 연구 결과는 계란이 지방소화를 더 잘되게 하고, 몸 안에 있는 콜레스테롤을 분산시키고, 몸으로부터 지방을 제거한다고 발표했다.

생체는 기계가 아니다. 자동차처럼 엔진오일 부으면 혈관에 엔진오일이 흐르는 게 아니다. 지방을 먹었다고 혈관에 지방이 흐르진 않는다. 항성성을 유지하기 위해 생체에는 우리가 아직도 모르는 오묘한 조절 능력이 있다.

세간에는 ‘오리기름은 돈 내서라도 찾아먹고, 소기름은 공짜로 줘도 피해라’는 말이 있다.

‘오리기름=불포화지방산’, ‘소기름=포화지방산’이란 등식 때문이다. 하지만 식재료 고기는 포화지방산과 불포화지방산이 결합되어 있다. 오리고기를 먹어도 포화지방산의 섭취는 피할 수 없다. 오리 기름이 좋다고 한두 점 더 먹다가는 오히려 더 많은 포화지방산을 섭취 하게 된다. 오리 포화지방산을 먹고 문제가 없었다는 사실은 포화지방산이 해롭지 않다는 것을 반증하지 않을까.

[동물 육종 구분에 따른 지방산 비율]

동물 육종 구분	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
포화지방산 : 불포화지방산	41:56	40:59	36:63	34:65

최근 미국의 한 음식, 영양 정보 잡지는 뱃살 만드는 식품 5가지를 소개했다. 1.감자 칩, 2.다이어트 소다, 3.피자, 4.프렌치프라이, 5.과일주스다. 당분과 튀김 식용유와 관련이 있지 고기와는 무관하다는 게 육식 국가인 미국에서의 일관된 발표다. 우리의 1인당 고기 소비량은 미국의 절반에 불과하다. 현대 성인병의 혈관 질환 원인은 과식, 스트레스, 운동부족, 당분과 식용유의 과다 섭취다.

예전에는 육식이냐, 채식이냐로 논란이 많았지만, 요즘 음식 괴담은 유독 동물성 지방에 초점이 맞춰있다. 포화지방, 콜레스테롤, 트랜스지방 때문일 것이다. 하지만 결국 식재료로써 고기는 아무 잘못도 없다. 소고기 지방이 해롭다는 시중의 혈액건강 꿀팁은 삭제되어야 마땅하다.

3. 음식문화 가이드 긴요

자연재료를 강조하는 일부에서는 풀을 먹고 자란 소, 심지어 예전방식으로 농사짓는 일소의 한우고기를 곡물을 먹이지 않고 생산한 자연의 맛이라고 추천한다. 하지만 애완 가축과 식육 축산재료가 다르듯, 육류 생산을 위해 키운 소와 뼈 빠지게 농사짓다 골화되고 가죽만 남은 소는 다를 수밖에 없다. 게다가 우리의 주식인 쌀이 생산되는 대부분의 논은 지렁이가 살지 못할 정도로 산성화되어 있다. 이러한 전반적인 문제는 외면하고 유독 곡물을 먹은 한우만의 동물복지를 지적하는 것은 이중적인 태도다. 결국 초원 수입육 구매를 유도한다고 해석할 수밖에 없다.

게다가 소고기 숙성(에이징)이 마블링 육질의 대안이라는 주장도 제기되고 있다. 이는 명태를 두고 바다의 '생태'를 숙성한 대관령 '황태'가 대안이라는 주장과 다를

바 없다. 수육, 육회, 불고기, 순대, 치즈, 소시지처럼 숙성은 식재료 보관이나 조리 방법 중의 하나에 불과하다.

우리 몸에 없어서는 안 될 5대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질) 중 맛을 좌우하는 것은 지방이 유일하다. 그래서 마블링이 고급축산물의 척도가 된다. 황성한우가 캐나다의 최고등급 소고기와 겨룬 5개 항목 맛 블라인드 테스트에서 모두 1위를 했다(2009). 맛있는 식재료가 높은 가격을 받는 것은 당연하다. 높은 근내지방도(마블링)의 한우가 높은 경락가격으로 낙찰되는 현재 축산물등급판정제도는 여전히 유효하다.

우리나라는 식육 역사가 짧다. 여기에 부정확한 자료가 사실인냥 유통되고, 공중파나 종편에서의 과열 먹방이 더해지고 있어 더 많은 음식 괴담이 성행할 것이다. 일부 블랙 저널리스트들은 이 틈을 노려 온라인 1인 매체를 통해 괴담을 양산하여 자신의 몸값을 높이려한다. 영화와 TV프로그램 가이드가 있듯, 원초적 미각 단계에서 '식문화(食文化)' 단계로 업그레이드 시키는 음식문화 가이드의 양성이 필요하다. 동물건강³⁶⁵

