



설탕攝取는 所得水準에 알맞게



柳桂完

△全國主婦教室中央會會長▽

우리 옛날에 어머니들은 꿀이나 엿을 아주 귀하게 이용해서 약간의 단맛으로 크게 만족하였던 것이다.

그런데 요즘에 우리를 도리켜 반성하면 설탕의 재료가 이 땅에서 조금도 생산되지 않는다는 생각을 까맣게 잊고 그야말로 마구 설탕을 소비한 것 같다.

우스운 예를 하나 들자면 자주 나가는 강연(주부들이 모인테서 생활의 지혜를 말하는) 장소에서 혹은 방문했던 각종의 사무실, 관공소에 이르기까지 크게 대접한다고 내 놓은 차속에 필요 이상에 설탕이 들어 있음을 보고 딱한 생각에 앞서 담담하다고나 할까? 설탕을 많이 넣어 주는 것이 대접이라고 생각하고 있거나 않은지? 할 정도로 많은 설탕이 들어가 있어 마치 엷은 설탕 시럽을 마시는 느낌조차 갖게 되었던 일이 한두번이 아니었다.

왜 우리는 설탕 숭배자 같은 느낌 마저 갖게 되었는지 이래서 다방에서는 설탕을 재어 주기까지 되었고, 봉지 설탕이 나오게 된 것 같다.

그도 그럴 것이 자기 입에 맞도록 설탕을 타서 잠수심시오 하고 예를 갖추고 있었을 때에 다방의 한 풍경(차와 설탕을 혹은 우유를 구미에 맞도록 타먹으라고 내 놓은 것을 모두 털어 넣어 설탕을 차에 말아 먹듯이 하는 사람을 본다)을 보았기 때문에 한방울 푹 떨구어지는 밀크를 약삭빠르게 생각되고 입에 맞거나 말거나 이 한 봉지의 차를 마셔라 하

는 푸대접도 받게 된 것이나 아닐지.

언제부터 우리가 이렇게 설탕을 많이 먹게 되었는지 나 나름대로 마음 아픈 회상을 하지 않을 수 없다.

내가 일본에서 농부를 할 때, 그 어린 나이에 밥반찬을 설탕간으로 꾸며가는 그들의 식습관이 못마땅했던 기억과 함께 오늘에 우리 식탁이 그 뒤를 따라가고 있지 않나 하는 아픔이 있고 또 가난하고 굶주림이 단 설탕한 두 슷갈로 반짝하고 기운을 낼 수 있는가 하는 생각에서 선택권을 주었을때 주변을 느끼지 못하고 설탕 말이 차를 서슴치 않고 마시게 된 것이나 아닐지 하는 아픔이 있는 것이다.

나는 영양학적으로 설탕이 어떻다 하는 것을 상세히 말씀드릴 수가 없고 또 이것이 몸에 해롭거나 이롭거나 하는 얘기도 이 분야를 전적으로 연구하는 분에게 부탁드리기로 하고 더러 지상을 통해 보고 전문가들의 얘기를 자주들은 상식으로 이야기를 하면 많이 먹어서 이로울 것은 절대로 없다는 확신을 얻게 된 것이다.

이웃 나라 일본처럼 밥과 콩 같은 것을 설탕간으로 삶어 식탁에 올린 정도인 주부들의 얘기를 들어 보면 그 소비의 양상이 달라졌음을 알 수가 있는데 우리가 왜 덜어 놓고 많은 양을 먹어야 되겠다는 생각을 하게 되는지?

나는 설탕 소비가 우리에게 주는 신체적인 영향 보다도 마음의 자세가 더욱이 문제가 된다고 생각한다.

옛날에 우리 어머니들은 장을 맛 있게 담가서 알맞게 간을 맞춰 음식을 마련했고 이 음식 맛은 그 가정에 가풍을 말해 준다고 굳게 믿으며 차분하게 노력을 했다.

우리는 어떤가. 깊은 맛 보다 얕은 맛에 쫓겨 그것을 따라 가기 위해서 설탕을 사용하고

화학 조미료에 의존하고 있지 않은가.

잘은 모르겠으나 우리 어머니들 시절에는 오늘날 같이 위협을 받는 병을 별로 듣지도 보지도 못했는데 왜 그렇게 음식물 마다 위협을 내포해야 하는지.

무엇인가 잘못 되고 있는 것이 분명 하다. 비단 설탕만이 문제가 되는 것이 아니다. 제조업자가 만들어 내는 모든 식품에 반가움과 고마움을 곁들여 즐겁게 이용하다 보면 얼마 가지도 않아 스스로의 생명을 위협 속에 몰아 넣고 있다고 마스크는 앞을 다루어 보도 하고 있다. 심지어는 농촌에 소박한 아낙네들 손에서 자란 야채 포기에도 위협은 따르고 있다고 하지를 않는다. 실로 문명의 급격한 발전은 우리에게 두려움 마저 주지 않나 하고 섬적해진다.

늘 사되 모는 무분이 서로를 아끼고 사랑하고 존귀하게 생각하며 서로를 위해 노력한다면 이런 문제 짙은 우리 스스로가 충분히 해결하고도 남음이 있을 것인데, 나만 살면 된다는 사고 방식이 이롭지 않은 것도 많이 먹도록 유인하고 이로울 것은 자기 혼자 먹겠다고 매점하므로서 넉넉지 못한 이웃 소비자를 불안과 고통으로 몰아 넣고 있는 것이다.

설탕 소비량이 기하급수적인 숫자로 늘었다고 있다고 해도 꼭 필요할 때 설탕물 한컵을 못마시는 사람이 있다고 생각할 때 아우성을 치며 설탕값이 오른다고 사들이는 증은 모르지기 크게 반성해야 되지 않을까 생각한다.

제발 이런 생각 속에서 많이 쓰든 사람은 연차적으로 줄일 것이요, 이렇게 줄여 먹어 남는 분량이 골고루 소비 될 수 있어야 하고 그러는 동안에 협력해서 알맞는 설탕 소비가 우리의 수준을 높일수 있었으면 좋겠다. 어떤 음식물이든 간에 필요 이상 소비가 된다면 균형 잡힌 영양식을 할줄 모르는 미개 국민성을

나타내는게 된다고 생각 한다.

그러던 가정 내에서 구체적으로 고쳐져야 할 소비 절약 방안을 알아 보자.

1. 김치담그기에 설탕이 얼마나 큰 영향을 주는가……

혹시 대중식사 집엘 가면 깍두기가 크게 단 맛을 내므로써 남편이나 가족이 가지는 호기심에 못이겨 많은 설탕을 넣어서 담갔다고 하자. 음식점에 깍두기 맛은 절대로 나지 않을 것이다. 또 그런 맛이 나는 깍두기를 매일 집에서 먹는다고 생각해 보면 곧 싫증을 낼 것이다. 약간에 설탕을 무우에 뿌렸다가 그 집 솥째대로 깍두기를 담아 알맞게 익혀서 내집 깍두기의 특징을 고수하도록 해야 할 것이다.

모든 음식점은 나박 김치, 김치등도 달게 하고 있음을 흔히 본다.

이 달게 한다는 사실은 성의가 없다고도 보아야 하며 양념을 덜 넣고 속임수 같은 알은 맛을 이용하고 있다고 하면 대중 식사집 요리사에게 미움을 받을 수도 있다.

우리 주부들은 조금만 지혜를 가지면 곧 판단이 되리라고 본다. 내 집식구의 건강을 위해서 이 알은 맛을 꼭 내야 되겠는가 그것이 건강에 크게 이롭다고 해도 모를일인데 어쩌면 해가 될지도 모른다는 설탕 소비가 영양을 주어서야 되겠는가?

2. 식탁에 올릴수 있는 반찬에도 설탕은 지나치고 있습니다……

조리계를 할 때 많은 설탕을 사용하고 있음을 눈으로 본다.

이 설탕 맛은 그 재료가 가지고 있는 맛을 오히려 손상 시킬 수도 있는 것이다.

기타 반찬에 설탕이 필요없이 들어가고 있는 것이 없지는 않지만 특히 고기를 재어 굽

는다고 할때 그 단맛은 고기의 진미를 반감한다고 생각한다.

옛날 우리 어머니 들은 「너비아니」를 재울때 배즙을 사용하고 있었는데 오늘에 고기 재움은 물에 설탕을 넣는 것으로 배즙에 대신하고있다.

배하고 설탕하고 가격차이를 물론 따져야 하겠지만 배한쪽은 강판에 갈아 너비아니(불고기)를 재우고 나머지를 예쁘게 한 두쪽 깍아 후식으로 올렸다고 했을 때 그 차이는 거의 없음을 알고 있는 것이다.

3. 모든 간식이 상품으로 우리 눈을 현혹하게 하고 있지만 너무 단것이나 아닌지……

소금간이 없고 달기만한 간식을 먹다가 습관이 되어 주식을 줄일 정도로 된다고 했을때 불안하지 않을 수 없다. 집에서 마련하는 이 간식들은 소금간으로 먹을 수 있는데다가 약간의 설탕끼를 가미 하는 정도로 흰자질(제란 우유)을 가미 할 수 있다면 이 또한 이상적인 간식이 될 것이다.

4. 차를 마시는 것도 조금 과하지 않는가……

마주 없으면 한 두 사람이라도 꼭 커피, 아니면 홍차라도 마셔야 된다고 굳게 믿는 것 같다. 과일 껍질을 말렸다가 끓여서 그 향기로 정을 나눌수도 있는데……차를 마시는 우리의 마음 가짐이 지금이 아니었으면 한다.

이렇게 쓰다 보니 부득이 설탕 소비업체 또 설탕을 만들어 내는 분들에게 외람된 실례를 저지른 것 같아서 죄송하지만 크게 국가적인 견지에서 애국하시는 그간의 마음. 다시 한번 다짐하는 뜻으로 받아 주고 소비자.와 제조업측이 한 마음으로 애국할 수 있으면 하는 염원을 붙여본다.