

# 우리 가족 건강을 위한 밥상 혁명

웰빙(well-being)은 이제 우리가 지향해야 할 라이프 스타일이 된 듯하다. 신문에서, 방송에서, 각종 매체를 통해 주요 초점으로 떠오른 웰빙, 그 시작은 먹는 것에서 출발해야 하지 않을까? 우리 가족의 식탁에서 그 해답을 찾아보았다.

글\_이원희(자유기고가)

**약** 식동원(藥食同原)이라는 말이 있다. ‘좋은 약과 좋은 음식은 그 근원이 같다’는 뜻이다.

즉 밥이 보약이다. 옛날부터 우리 선조들은 음식과 약을 별개로 생각하지 않았다. 음식만 잘 먹어도 건강하게 잘 살 수 있다는 얘기다. 그러나 잘 먹는다는 것은 무엇인가. 무엇을, 어떻게 먹어야 잘 먹는 것인가. 결론부터 말하자면, 잘 먹는다는 것은 몸에 좋은 음식, 몸이 좋아하는 음식을 먹는 것이다. 그러나 ‘무엇을’, ‘어떻게’에 대한 문제는 여전히 남는다.

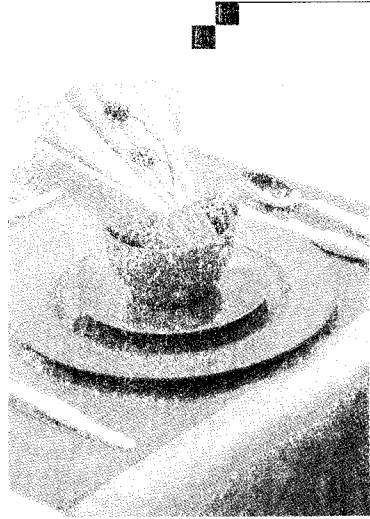
극심한 환경오염, 과도한 농약 사용, 유전자조작, 넘쳐나는 가공식품, 게다가 최근에 불어닥친 광우병이나 조류독감 등을 지켜보면 도대체 안심하고 먹을 것이 없다. 더 이상 밥이 보약이 아니라 독이 되어 우리를 거꾸로 위협할 수도 있다. 또 우리 몸에 맞지 않는 서구식 식습관이나 패스트푸드, 화학조미료에 길들여진 미각은 비만과 암, 각종 성인병을 불러왔다.

최근 불고 있는 웰빙 열풍은 이에 대한 우리들의 처절한 자각이자 우리 몸이 말하는 당연한 요구인지도 모르겠다.

가정에서는 주부가 먼저 자각하고 변해야 가족 전체가 건강해질 수 있다. 늘 가족의 음식과 건강을 살피는 어머니는 곧 식의(食醫)라고 하지 않던가.

혀가 좋아하는 음식에서 뿔이 좋아하는 음식으로

우리 가족 건강을 위해서 제일 먼저 할 일은 패스트푸드나 인스턴트 식품, 가공식품의 인공적이고 획일화된 맛에 길들여진 아이들의 혀와 온갖 맛집을 섭렵하면서 둔해진 남편의 복잡하고 천박해진 미각을 회복시키는 것이다. 이를 위한 방법으로 \*슬로우푸드(slow food)를 제안한다. 패스트푸드(fast food)에 대한 반대급부로 생겨난 슬로우푸드에는 현대의 속도 문명에 대한 대안으로 느낌의 미학이 담겨 있다.



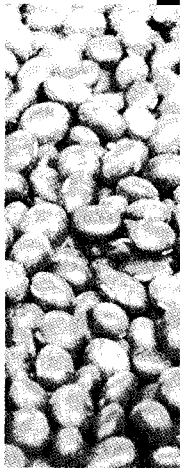
슬로우푸드는 친환경적으로 생산된 안전한 재료를 사용해 어머니가 직접 만든, 정성이 듬뿍 담긴 음식이다. 음식만큼은 정성이 시간에 비례하지 않는다. 그런 만큼 슬

로우푸드 운동은 식탁에서 누릴 수 있는 즐거움을 되찾고 자연의 맛, 전통의 맛을 감지하는 고급스러운 미각을 개발하는 데 중점을 둔다.

\* 맥도날드 매장이 1986년 로마에 진출하자 이에 격분한 이탈리아 작가 카를로 페트리니가 맛을 표준화하고 전통 음식을 소멸시키는 패스트푸드의 진출에 대해 식사 및 미각의 즐거움, 전통 음식의 보존 등의 가치를 내걸고 제창한 것이다.

김치나 된장, 젓갈, 떡 등 우리 전통 음식들은 대부분 슬로우푸드에 속한다. 즉 가정에서 우리의 전통적인 곡·채식 중심의 바른 식생활로 돌아가기만 해도 건강을 도모할 수 있다는 얘기다. 실제로 서구 유럽에서 급격히 확산되고 있는 네추럴푸드(natural food) 운동이나 \*\*매크로바이오틱(macrobioitic) 식사법을 들여다보면 우리식 밥상 그대로다. 구체적으로 이들 식사법은 ①우리 땅에서 나는 친환경 제철 식품, ②전통 음식(된장, 청국장 등), ③도정하지 않은 곡물(현미), ④신선한 채소 및 해조류, ⑤콩류를 주 메뉴로 삼아 적게 먹을 것을 강조한다. 의학전문가들도 건강 장수 밥상으로 50~60%의 도정하지 않

\*\* 현대 의학과 영양학이 모두 미시적이고 분석적인 마이크로의 세계에서 출발한 데 대해서 매크로바이오틱은 동양 전래의 음양 원리에 입각한 전통적인 곡·채식 중심의 식생활을 강조하는 식사법으로 1927년 일본의 사쿠라자와 유키카즈가 만들었다. 존 레논과 제인 폰다, 톰 크루즈나 마돈나, 기네스 펠트로 등의 유명 연예인들이 이 운동에 동참한다고 해서 더욱 유명해졌다



은 곡물로 만든 밥과 5% 내외의 국, 20~25%의 채소, 5~10%의 콩류와 해조류로 구성된 식단을 추천한다.

또 주부들이 할 일은 음식 재료를 선정하고 요리하는 데 있어 몸에 좋은 것과 그렇지 않은 것, 몸에 좋은 요리법과 그렇지 않은 요리법을 엄격하게 가려내는 것이다. 농약이나 항생제, 중금속, 각종 첨가제 등에 오염된 음식물과 유전자조작 식품, 흰 쌀밥과 흰 설탕, 흰 소금, 흰 밀가루, 흰 화학조미료와 같이 도정되거나 정제된 식품들은 과감히 거부해야 할 것들이다. 반면 조금이라도 덜 가공된 자연식일수록 몸에 좋다. 요리법 역시 될 수 있으면 간단하고 쉬운 조리법, 가공 및 조리를 덜 거쳐 자연에 가까운 것이 몸에 좋은 요리법이다.

### 음식의 색깔에는 뭐가 특별한 것이 있다!

최근 타임지에 색깔이 선명하고 짙은 야채나 과일일수록 암이나 성인병 예방 효과가 높다는 흥미로운 연구결과가 발표되었다. 미국 암 연구소에서 과일과 채소가 항암 효과에 뛰어나다며, 하루에 과일과 채소를 5번 이상 먹을 것을 권고한 바 있다. 바야흐로 음식의 색깔도 중요한 시대다.

음식 색깔론의 포문을 연 것은 블랙푸드다. 그동안 미관상 미각을 자극하는 색이 아니었던 검은색이 요즘은 건강 덩어리로 인식되고 있다. 블랙푸드의 검은색을 띠는 안토시아닌 색소가 항산화 작용을 비롯해 콜레스테롤을 저하시키며, 항암 및 항궤양, 노화방지에 탁월한 효과가 있는 것으로 밝혀졌기 때문이다. 검은쌀(흑미), 검은콩, 검은깨는 블랙푸드를 대표하는 삼인방. 검은 쌀은 일반 쌀에는 없는 안토시아닌 색소가 검은콩의 4배 이상 많아 항암, 노화방지, 간세포 파괴 억제 효과가 뛰어나다. 검은콩의 이소플라본은 일반 콩의 그것보다 항암 및 노화방지 효과가 4배 이상 높다. 검은깨는 일반 깨보다 레시틴이 풍부하게 함유되어 신진대사와 혈액순환을 좋게 하고, 토코페롤과 셀레늄이 풍부해 세포의 노화를 억제하고, 피부를 건강하고 탄력 있게 한다.

붉은색을 띠는 레드푸드에는 카로티노이드와 안소시아닌이 함유되어 있는데, 이 색소에는 공통적으로 노화방지와 항암작용을 하는 항산화 물질이 포함돼 있다. 토마토의 붉은 색소 라이코펜(일종의 카로티노이드)은 암 세포 성장억제 효과가 있다. 포

도 껌질에 함유된 색소 플라보노이드는 혈전 생성을 억제하고, 심장병과 동맥경화를 예방한다. 사과껌질에 든 캠페롤과 케르세틴도 암에 영양을 공급하는 혈관의 단백질 성분을 차단해 항암 효과를 높인다.

### 아침밥도 먹고, 가족 화합도 다지고

국민의 35% 가량이 아침밥을 먹지 않는다고 한다. 세부적으로 직장인의 40%가, 20대의 59%가, 학생들의 60%가 아침을 거르고 있다는 데 문제의 심각성이 있다. 가장 왕성한 두뇌 활동을 해야 하는 이들이 아침밥을 먹지 않음으로써 뇌 활동에 필수적인 포도당을 공급받지 못해 뇌 활동이 둔해진다는 것이다. 아침밥을 일명 브레인푸드(brain food)라 부르는 이유가 여기에 있다. 또 우리 몸은 긴 공복에 따른 영양부족 상태를 매우기 위해 음식을 섭취할 때 위장 내 흡수율을 최대한 끌어올리므로 아침밥을 먹지 않는 것도 비만의 원인이 된다는 것은 잘 알려진 사실이다.

문제는 아침밥을 먹는 게 좋다는 것을 알면서도 실행하지 못한다는 것인데, 그 원인이 잠 때문이라고 한다. 이렇게 해보자. 가족이 다 함께 식사 한번 하기가 쉽지 않은 요즘, 아침식사만큼은 어떤 일이 있어도 온 가족이 같이 먹는다는 원칙을 세우는 것이다. 가족 화합에도 큰 도움이 될 것이다.

### 적게, 그리고 천천히

세계적으로 장수하는 사람들의 공통점 중 하나는 소식(小食)이다. 과식은 비만으로 가는 지름길이고, 비만은 현대인의 만병의 근원이다. 의학전문가들은 평소 섭취량의 70~80% 정도만 섭취하는 것이 우리 몸을 편하게 한다고 말한다. 또 하나 장수 비결은 식사 자체를 즐기며 천천히 오래 씹어 먹는 것이다. 식사를 천천히 하면 적게 먹어도 포만감을 느끼며, 오래 꼭꼭 씹어먹으면 이의 저작작용이 뇌세포의 활동을 왕성하게 해 두뇌 발달에도 좋다고 한다. 일본의 니시오카 하지메 박사에 따르면 씹을 때 생기는 침에는 면역물질이 많이 들어 있어 음식을 잘 씹어 먹는 아이들은 0-157균이 들어와도 면역력이 좋다. 卍

- 참고문헌 **잘 먹고 잘 사는 법**, 박정훈, 김영사, 2002  
**참 쉬운 건강 밥상**, 이양지, 디자인하우스, 2003