

# 요구르트를 말하다

요구르트는 대표적인 웰빙 먹거리로 각광받으며 요즘 한창 몸값이 오르고 있다. 우리나라에 처음 요구르트와 유산균이 소개된 40여 년 전만해도 요구르트의 건강가치에 대해 지금처럼 아무나 줄줄 피게 될 줄은 어느 누구도 상상치 못했던 일이다. 지금으로부터 5천 여년 전 터키인의 유목생활에서 비롯됐다는 요구르트에 대한 몇 가지 이야기를 들어본다.

우리나라 요구르트 산업을 대표하는 기업 '한국 야쿠르트'가 국내시장에 '유산균 발효유'라는 개념을 처음 선보인 것은 지금으로부터 40여 년 전인 1969년의 일이다. '야쿠르트'의 본격적인 출시를 앞두고 영업사원들은 온 동네를 집집마다 방문해 일일이 설명해가며 제품주문을 받곤 했다. 하지만 유산균(乳酸菌)의 미용 및 건강효과를 열심히 설명한 영업사원에게 돌아오는 것은 "아무리 몸에 좋아도 어떻게 '균'을 돈을 주고 사 먹느냐"는 반응이었다.

어렵게 설득한 끝에 주문을 여러 건 성사시킨 어느 영업사원은 회사로 걸려온 한 통의 전화에 아연실색할 수밖에 없었다. 어떤 주부가 "네놈들이 넣었다는 몹쓸 '병균' 때문에 지금 배가 아파 죽겠으니 빨리 치료비 내나라"며 다짜고짜 소리부터 지르기 시작한 것. 결국 그는 고객을 데리고 병원에 가서 "유산균 발효유가 대장운동을 활발하게 해 주 배가 아팠던 것"이라는 의사의 설명을 듣게 한 다음에야 한숨 놓을 수 있었다. 이는 '요구르트'로 통하는 유산균 발효유가 우리나라에 처음 소개될 당시의 에피소드인 동시에 요구르트의 대장운동 효과를 보여주는 일화로 지금까지 유명하다.

유산균은 포도당이나 유당과 같은 탄수화물을 젖산으로 발효시키는 균이다. 유산균을 단순히 몸에 해로운 세균의 한 종류로 여겼던 불과 40년 전과 비교해 지금은 많은 사람들이 그 효과를 인정하고 있으며, 요구르트는 요즘 가장 사랑받는 '웰빙 먹거리' 가운데 하나로 당당히 자리잡았다. 사실 기원전 3천 년 정부터 공기 중에 떠다니는 유산

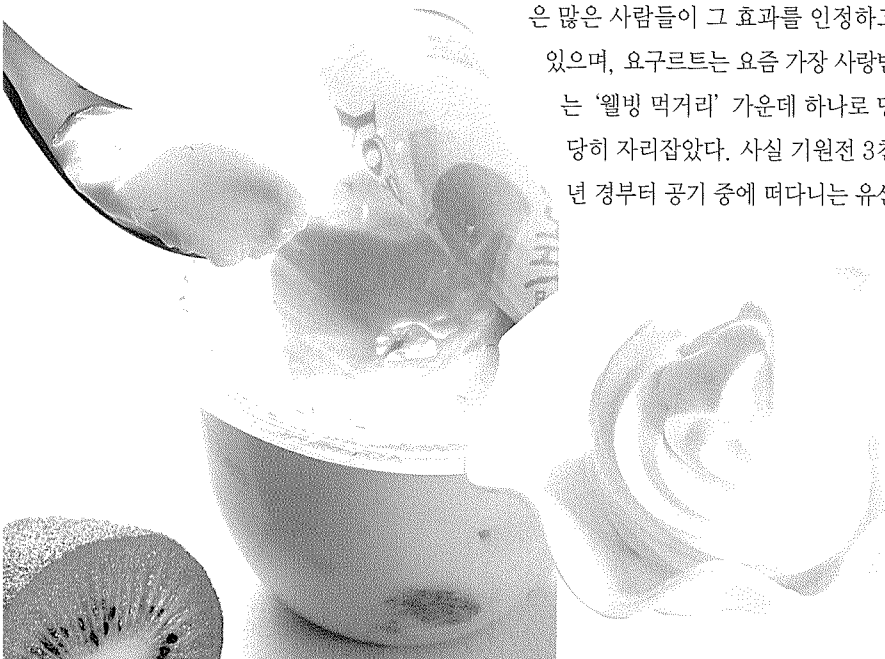
균에 의해 자연 발효된 '새콤한 우유'를 즐겼던 서양에서조차 유산균 발효유의 건강가치가 주목받기 시작한 것은 그리 오래 전 일이 아니다.

## 불가리아 사람들의 장수비결, 요구르트

옛 기록에 따르면 유목생활을 했던 고대 터키 사람들이 가죽 주머니에 우유를 담아 사막을 여행할 때 마셨는데 주머니에 들어있던 젖산균에 의해 자연 발효돼 요구르트가 만들어진 것으로 예상하고 있다. 8세기 즈음 터키사람들은 이를 '요구루트(Yogurut)'라 불렀고, 11세기에 접어들어 지금처럼 '요구르트(Yoghurt)'라고 부르게 됐다. 그렇다고 터키사람들이 요구르트의 가치를 알고 마셨던 것은 아니다. 1857년 세계적인 미생물학자 파스퇴르(Louis Pasteur)는 유산균의 존재를 세계 최초로 발견했지만 그저 "포도주에 신 맛을 주는 나쁜 균" 정도로만 확인했을 뿐 그 효용성에 대해서는 그냥 지나쳐 버렸다.

전 세계적으로 유산균 발효유의 건강가치가 알려진 데는 어느 회사의 요구르트 제품명 덕분에 우리나라에도 꽤 알려진 메치니코프(Elie Metchnikoff) 박사의 공이 매우 크다. 그는 1907년 발표한 <인간의 장수>라는 제목의 논문을 통해 '대장의 숙변이 우리 몸 전체에 해로운 독소를 퍼뜨려 수명을 단축시킨다'는 사실을 과학적으로 증명해보였다. 그는 다른 유럽 나라들에 비해 몹시 가난했던 불가리아 사람들이 오히려 가장 건강하게 장수하는 이유는 그들이 먹는 요구르트에 있다고 지적했다. 당시 불가리아 사람들은 한 사람당 하루에 평균 2kg이나 되는 요구르트를 먹고 있었다고. 메치니코프 박사는 불가리아 사람들이 먹는 요구르트 속 세균이 장수노인의 대장 속 세균과 같다는 사실을 입증했다. 결과적으로 요구르트 속 유산균이 대장에서 우리 몸에 해로운 세균이 자라나는 것을 막아 몸 전체로 독소가 퍼지지 않게 함으로써 요구르트를 먹으면 건강하게 오래 살 수 있는 것이다.

유산균 발효유를 상업적으로 만들기 시작한 것도 유럽이 먼저다. 1990년대 초 우리나라에도 소개된 적 있



“ 1907년 메치니코프 박사는 다른 유럽 나라들에 비해 몹시 가난했던 불가리아인들이 가장 장수하는 이유는 그들이 먹는 요구르트에 있다고 지적했다.

요구르트 속 유산균이 대장 속의 독소를 없애주기 때문이다. ”



는 프랑스 다농(Danon)사는 세계에서 처음으로 요구르트를 대량생산하기 시작했다. 1970년부터는 미국을 비롯한 북미 지역과 유럽에서 요구르트의 소비가 매우 빨리 증가했는데 이는 업체들이 설탕이나 올리고당 같은 단 맛을 넣어 요구르트의 맛을 좋게 했을 뿐 아니라 신선한 과일을 넣어 요구르트에 부족한 비타민 C와 섬유소를 보강해줬기 때문이다. 일회용 용기에 담아 고객들이 좀 더 편하게 요구르트를 살 수 있게 된 것도 요구르트가 상업화에 성공하는데 큰 도움이 됐다.

열처리를 마친 우유는 44.5~45.5℃로 식혀서 2% 정도의 젖산균을 섞어 pH4.9~5.0의 조건에서 발효시키면 조적이 서서히 굳기 시작한다. 발효를 끝내고 냉각할 때는 온도가 29℃가 될 때까지 가만히 기다렸다가 찬물에 넣고 15℃까지 온도를 떨어뜨린다. 마지막 산도는 0.9% 정도가 적당하며 4℃ 정도에서 냉장 보관한다. 과일 요구르트를 만들고 싶을 때는 발효가 완전히 끝난 다음 과일을 섞어줘야 젖산균의 발효활동에 영향을 미치지 않는다.

#### 건강까지 힘입어 다양하게 발전하는 요구르트

무엇보다 요구르트의 선호도가 갑자기 뛰어오른 까닭은 요구르트가 지닌 영양학적 가치에 대해 많은 사람들이 인정했기 때문이다. 요구르트는 우유를 생산해왔던 지역이라면 자연스럽게 발달해왔던 유제품으로 발효 유제품 가운데 가장 오랜 역사를 자랑한다. 단백질, 칼슘, 비타민 A 등 우유의 풍부한 영양이 그대로 살아있으면서 젖산균의 발효 과정에서 비타민 B1과 비타민 B2 성분이 새롭게 생기게 된다. 비타민 B군은 아이들의 성장을 촉진하고, 피를 만드는 효과가 있을 뿐 아니라 여성들의 피부 미용에도 탁월한 효과를 지니는 영양분이다.

뿐만 아니라 우유 자체보다 우유를 발효시킨 요구르트를 마셨을 때 칼슘과 인 등의 무기질이 몸에 흡수되는 비율이 훨씬 높아진다는 연구결과도 있었다. 또 장이 민감해서 우유만 먹으면 습관적으로 화장실을 들락거리는 사람도 우유를 젖산균으로 발효시킨 요구르트를 먹으면 소화 장애를 일으키는 유당 함량이 낮고 오히려 유당의 소화를 돕는 성분이 있어 '배 아프지 않고' 우유가 지닌 영양분을 섭취할 수 있다. 이밖에도 요구르트가 지니는 영양학적 가치는 이루다 헤아릴 수 없을 정도다. 보통 요구르트는 우유 고형분의 양이 많을수록 조적이 되고, 적을수록 묽다. 흔히 말하는 '떠먹는 요구르트'는 농도를 높이기 위해 우유에 탈지분유를 더 넣어 고형분 함량을 15% 정도로 맞춰준다. 요구르트를 만들 때는 우유를 85℃에서 30분 동안 열처리하면 유청이 분리되지 않고 발효효과도 커진다.

#### 기능성 요구르트 탄생시킨 웰빙 흐름

우리나라에서 생산되는 요구르트는 우유 고형분의 함량과 제품의 형태에 따라 크게 액상 요구르트, 호상 요구르트, 드링크 요구르트로 나뉜다.

'액상 요구르트'란 일본과 우리나라를 포함한 아시아 지역에서 많이 제조되는 요구르트다. 우유를 발효시킨 다음 묽게 희석해 달콤한 맛과 향을 더해 만드는 것으로 우유 고형분은 상당히 낮지만 가볍게 마실 수 있다는 장점이 있다. 반대로 유당의 농도가 진한 '농후 요구르트'는 떠먹거나 짜먹는 형태의 '호상 요구르트'와 마시는 형태의 '드링크 요구르트'로 크게 나눌 수 있다. 요구르트에 과일을 섞은 것을 '과일 요구르트'라고 부른다.

국내에 첫 선을 보인 요구르트는 한국야쿠르트의 액상 요구르트다. 노란 유니폼을 입은 '야쿠르트 아줌마'가 집집마다 배달하는 독특한 마케팅 방법으로 요구르트를 알리는데 성공한 한국야쿠르트는 지난 1988년 몇몇 유제품 업체가 뛰어들어 고전을 면치 못하고 있던 호상 요구르트에 도전했다. 한국야쿠르트의 호상 요구르트 '슈퍼 100'이 나오면서 우리나라 요구르트 시장은 본격적인 발전의 길로 접어들었다. 요즘은 워낙 건강에 특효를 발휘하거나 여성용 혹은 어린이용 등 한정된 고객층을 타깃으로 하는 고기능성 요구르트가 발효유 시장을 이끌고 있는 추세. 우유를 발효한 다음 아이스크림처럼 냉동시킨 요구르트 아이스크림의 인기도 폭발적으로 늘고 있어 요구르트 시장은 요즘 한창 후끈 달아오르고 있다.