

슬로우 푸드 운동

Slow Food Movement

양향자
Yang Hyang-Ja

(사) 세계음식문화연구원 이사장
President of World food culture center

I. 서론

우리가 사는데 먹는 것이 가장 중요하다. 사람은 먹지 않고는 살 수 없기 때문이다. 하지만 오늘날 우리가 먹는 음식은 예전 우리 선조들이 먹었던 음식과는 전혀 다른 음식이라고 볼 수 있다. 오늘날 우리가 먹는 음식 재료의 대부분은 그 생산자나 생산과정을 잘 알수 없을 뿐 아니라, 음식의 재료에 표기 되어 있다고 하더라도 맞지 않는 경우가 대부분이며 혹은 먼 곳에서 수입되는 것이다. 우리 주변에서 흔히 구입 할 수 있는 그러한 음식 재료를 우리가 사는 곳 가까이서 재배가 가능한 것임에도 불구하고 연료와 운임비를 들여서 수천, 수만 킬로미터를 운송해 오고 있다. 오늘날 우리가 찾는 음식재료들은 어떤 사람이 생산했는지, 어떤 방식으로 생산했는지, 그리고 생산과정에서 어떤 농약을 어느 정도 썼는지를 전혀 알수 없는 것이 현실이다.

오늘날 음식 재료 및 먹거리가 이처럼 문제가 되자 이를 문제 삼고 바로 잡기 위해 생겨난 운동이 슬로우 푸드

운동이다.

슬로우 푸드 (Slow Food) 운동은 이탈리아에서 카를로 페트리니 (carlo Petrini)에 의해 창시된 운동으로 현재 국제적으로 크게 발전하게 된 운동기관이다. 처음 시작은 Arcigola라는 이탈리아의 작은 도시에서 1989년 맥도날드의 첫 체인 런칭을 통해 이탈리아를 향한 첫 발걸음을 하려는 것을 carlo Petrini와 그 지역 주민들이 들고 일어나 반대하던 집단에서 시작되었다.

슬로우 푸드 운동은 우리가 식탁에서 누릴 수 있는 즐거움과 행복감을 되찾고 고급스러운 미각을 개발하는데 중점을 둔다. 이를 위해 각 나라의 전통음식을 다시 한번 찾아보고, 보전하는 것이 중요하며, 또한 인체에 유해한 화학 비료나 농약 등을 사용하지 않고 재배한 친환경적인 농산물을 사용하는 것 등에 많은 관심을 기울이고 있다.

II. 본론

1. 슬로우 푸드란

Corresponding author: Yang Hyang-Ja
514-15, Sinsa-Dong, Gangnam-gu,
Seoul, Korea
Tel: +82-2-511-1540
Fax: +82-2-511-1576
e-mail: yhjfood@naver.com

진정한 의미의 슬로우 푸드란 '제대로 된 식사'에 더 가깝다. 대량 소비를 목표로 한 대량생산의 구조는, 기계화에 의해 간단하게 실현될 수 있다. 그러나 전통적으로 계승해 온 것은 한 번 끊어져 버리면 그 부활은 어려워진다.

근래 들어 주목받고 있는 슬로우 푸드(slow food)는 일명 정크 푸드(junk food : 쓰레기음식)라고 불리는 패스트 푸드의 반대 개념으로 천천히 조리되는 음식이란 언어적 의미와 건강에 도움이 되는 음식이라는 다른 뜻도 가지고 있다. 특정한 종류의 음식이라기보다는 먹을거리를 생산하고 가공하는 방식과 관련된다. 사실 패스트푸드가 등장하기 전 인류의 먹을거리는 슬로우 푸드다.

슬로우 푸드는 인간에게 좋은 여러 가지 이점을 가지고 있다. 그 첫째가 건강에 이롭다는 것이다. 자연의 리듬에 따라 생산된 음식재료로 만들었기 때문에 유기체인 사람의 몸에 더 잘 맞는다. 또한 만드는 사람이 누구인지 알고, 믿고 먹을 수 있는 음식이다. 이 경우에 생산자는 소비자의 건강과 안전을 고려한 식품재료를 선택한다. 또한 음식을 운반하는 과정에서 방부제를 사용할 필요가 없다. 따라서 슬로우 푸드는 안전하며 건강에 좋을 수밖에 없다.

슬로우 푸드는 전통적인 각 지역 고유의 특징적 성격을 보존하고 기계사용과 유전자 조작 음식 등을 최소화함을 통해 후손에게 물려줄 자연 환경 보존과 생태계 유지를 위한 많은 노력을 하고 있다. 우리말로 하면 느린 음식이라고 하는데 그것은 음식을 천천히 먹으라는 게 아니라 현대 기계 발전 덕에 기계화 되어 질은 낮추고 양을 극대화하며 근 20년만에 기하급수적으로 늘어난 패스트푸드의 수요에 맞서 반대로 역사를 거꾸로 돌려 각 지역의 특징적인 특산물과 그 지역만의 전통적인 음식과 음식문

화의 가치를 존중하며 개개의 생산자들의 특징을 강조해서 간단히 말하자면 음식을 먹으며 그 음식에 담긴 사랑을 잔뜩 맛볼 수 있었으면 하는 마음에서 생겨난다.

또한, 전통적인 방법으로 생육된 농산물을 재료로 직접 만들어진 음식을 의미한다.

2. 한국의 슬로우 푸드

슬로우 푸드는 미리 가공된 재료가 아니라 원재료를 가지고 요리하는 사람의 정성이 깃든 음식이다. 달리 말하면 만드는 사람의 손맛이 들어간 것이다. 또 슬로우 푸드는 인공적인 가공이 아니라 자연적인 숙성이나 발효과정을 거친 것이다. 우리 전통, 토종 식품인 된장, 간장, 고추장, 김치, 젓갈 등 발효 식품뿐만 아니라 순두부, 떡, 묵, 버섯 등 전통적인 방법으로 생육된 농산물을 재료로 하여 만든 음식을 전형적 대표적인 슬로우 푸드라고 할 수 있다. 오랜 기간 삭혀서 먹는 젓갈, 익혀서 먹는 김치, 오랜 시간 달여 만드는 엿, 발효과정을 거치는 술 등이 그 예다. 이러한 슬로우 푸드는 식사방식과 관련이 있다. 요기하기 위해 단숨에 음식을 먹는 것은 아무리 그 자체가 슬로우 푸드라 해도 진정한 식사로 볼 수 없다. 음식의 효과에 대해 생각하고, 음식을 만든 사람에게 감사하며 음미하는 것이 슬로우 푸드다.

한국의 대표적인 음식들을 보면 항상 “장”이 빠지지 않는다. 여기서 말하는 “장”은 음식에 간을 쳐서 맛을 내는 우리나라 고유의 조미료를 말하는데, 간을 맞추는 가장 기본양념에는 간장, 된장, 고추장이 있다. 이러한 장류는 우리나라 식문화의 근간을 이루는 식품으로써, 현대에 와서는 대표적인 슬로우 푸드로 인정받고 있다.

최근에는 미생물학의 발달로 장 담는 일이 기업화되면서 시중에서 판매되고 있지만, 가정에서 직접 담그는 장이야말로 만든 사람의 “정성”과 “끈기”가 들어있는 진정한 슬로우 푸드라 할 수 있겠다.

(1) 된장

콩을 재료로 만드는 “장”은 만드는 주원료는 “콩”이다. 콩을 삶아 찌서 메주로 만들어 발효시킨 후 소금물에 우려낸 것이 “간장”이고, 우려내고 남은 메주를 으개 소금간을 하여 다시 발효시킨 것이 “된장”이다. 또한 메주가루에 찹쌀, 소금을 넣어 발효시킨 것이 “고추장”이다. 콩



그림 1. 슬로우 푸드 공식 로고

으로 만든 우리 고유의 전통 발효 식품들은 특유의 맛과 향을 지니고 있다. 콩의 원산지는 중국으로 추정되지만 고구려 때부터 우리나라의 콩 문화가 번창하기 시작하여 다양한 콩 발효 음식이 발달되어 온 것으로 보여진다. 이후 조선시대에 들어와서 우리 민족들은 메주와 같은 콩 발효 음식을 이용하여 좋은 장을 만들기 위하여 노력하였다.

된장의 “된”은 되직한 것을 뜻하며, 재래식으로는 콩으로 메주를 썬어서 알맞게 띄워 소금물에 담근 후 40일쯤 두었다가 소금물에 콩의 여러 성분들이 우러나면 간장을 떠내고 남은 건더기가 된장이 되었다. 이 방법은 간장으로 영양분이 많이 우러나고 남은 것이라 영양분도 적고 맛도 덜하였다. 근래에는 공업적으로 된장을 많이 만드는데 콩과 밀을 섞어 발효시켜서 만든다.

된장은 예로부터 오덕(五德)이라 하여 첫째, 단심(丹心) 다른 맛과 섞어도 제맛을 낸다. 둘째, 항심(恒心) 오랫동안 상하지 않는다. 셋째, 불심(佛心)비리고 기름진 냄새를 제거한다. 넷째, 선심(善心) 매운 맛을 부드럽게 한다. 다섯째, 화심(和心)어떤 음식과도 조화를 잘 이룬다.

전통된장은 전통발효식품 가운데 항암효과가 탁월하다. 특히 간 기능의 회복과 간 해독에 효과가 큰 것으로 보고되고 있다. 또한 재래된장에 함유된 폴리페놀류와 황산화물질은 된장 내에 지질류의 산화를 막아 된장이 안전한 식품으로서의 가치를 지니도록 하며, 더불어 항 노화 작용도 한다. 이 외에도 된장에 포함된 여러 가지 성분들은 두통을 경감시키는 효과와 함께 고혈압을 예방하는 효과가 있음이 실험적으로 증명되었다.

(2) 고추장

고추장은 쌀, 보리로 질게 지은 밥이나 떡가루에 메주가루, 고춧가루, 소금을 넣어 섞어서 만든 붉은 빛깔의 매운 장을 말한다. 고추장은 고추가 유입된 16세기 이후에 개발된 장류로서 조선 후기 이후 식생활 양식에 큰 변화를 가져왔다. 초기 고추의 사용은 술안주로 고추 그 자체를 사용하거나, 고추씨를 사용하다가 17세기 후기 경에는 고추를 가루로 내어 이전부터 사용했던 향신료인 후추, 천초(초피나무 열매껍질)를 사용했다. 이후 점차 고추재배가 일반화되면서 종래의 된장, 간장 겸용장에 매운맛을 첨가시키는 고추장 담금으로 발달되었다.

고추장은 탄수화물이 가수분해로 생긴 단맛과 콩단백에서 오는 아미노산의 감칠맛, 고추의 매운맛, 소금의 짠맛이

잘 조화를 이룬 식품으로 조미료인 동시에 기호 식품이다.

고추장은 단백질 급원식품으로써, 고활성의 전분 분해효소와 단백질분해 효소 등의 작용으로 소화를 촉진시켜주는 효능을 가지고 있다. 또한 고추의 매운 맛 성분은 사람의 비위를 가라앉히고 안정감을 주어 노폐물의 배설을 촉진하며, 감기 등 각종 질병의 예방과 치료에 좋다고 한다.

이외에도 최근에는 고추장이 비만방지에 효과가 큰 것으로 나타났다는 연구가 보고되었다. 이 연구에 따르면 고추의 매운 맛을 내는 성분이 체지방을 감소시킬 뿐 아니라 고춧가루 외에 고추장 재료인 메주나 숙성 때 생긴 성분이 체지방을 태운다고 한다.

또한, 소화제로서의 기능 외에 고추장이 가지고 있는 기능은 고추에는 매운 맛 성분인 <캡사이신>이 들어 있어서 고추장을 적당히 먹으면 비위를 가라앉히고 안정감을 주기도 하며, 그리고 땀이 나도록 하여 노폐물의 배설을 촉진하여 감기라든지 각종 질병의 예방과 치료에 도움을 주는 우리의 전통 식품이다.

(3) 간장

간장은 음식의 간을 맞추는 데 쓰는 짠맛이 나는 흑갈색 액체로써, 메주를 소금물에 담가 우려낸 뒤 그 국물을 떠내어 술에 물을 붓고 달여서 만든다. 예로부터 간장 맛이 없으면 그 해에 큰 재해가 온다고 할 만큼 간장 담그기는 우리나라 가정의 큰 연중행사의 하나였다. 간장 맛을 보면 그 집안의 음식 솜씨를 알 수 있다는 말이 있을 정도로 간장은 우리 민족들에게 중요한 식품 중 하나로 여겨졌다.

간장의 “간”은 소금의 짠맛을 나타내고, 재래식으로는 늦가을에 흰콩을 무르게 삶아 네모지게 메주를 빻어 따뜻한 곳에 곰팡이를 충분히 띄워서 말려두었다가 음력 정월 이후 소금물에 넣어 장을 담근다. 충분히 장맛이 우러나면 국물만 모아 간장으로 사용한다.

간장은 단백질과 아미노산이 풍부한 콩으로 만들어지는 발효식품으로, 훌륭한 단백질 공급원이며 오래도록 보관이 가능한 저장식품이다. 간장은 소금, 당분, 아미노산 및 비타민 등이 들어 있어 영양학으로 염부과 아미노산 및 단백질의 공급원이라고 할 수 있다. 또한 간장의 메티오닌은 간장의 해독 작용을 도와 체내에 유독한 유해물질 제거에 큰 역할을 담당하는데, 알코올 및 니코틴의 해독 작용으로 담배, 술의 해를 줄이고 미용에도 효과적이다.

또한 혈관을 부드럽게 하여 혈액을 맑게 하고 비타민의 체내 합성을 촉진한다.

예로부터 장 담그는 일은 우리나라 한 해의 가정행사에서 가장 중요한 일 중의 하나였으며 “장맛이 변하면 집안에 불길한 일이 생긴다”고 믿었다. 그러나 현대에 와서는 가정에서 직접 “장”을 담그는 모습은 찾아보기 어렵게 되었다. 우리나라의 대표적인 식품으로 “장”을 소개하면서도 정작 서양식 패스트푸드에 익숙해져 “장”류 음식을 멀리하는 현상도 보였다.

하지만 최근 슬로우 푸드 열풍과 더불어 건강한 음식을 찾는 사람들이 늘어나면서 우리나라의 “장”이 다시 주목받고 있다. 이제는 외국인들도 소금 대신에 깊은 맛이 나는 소스인 “간장” 맛을 알아가고, 항암 효과에 좋은 “된장”에 관심을 보이고 있으며 매운맛의 “고추장”에 대해 “한국의 맛”이라며 관심을 보이고 있는 추세이다.

(4) 김치

인류가 농경생활을 시작하면서부터 주식인 곡물의 영양 균형을 위해 비타민과 미네랄이 풍부한 채소를 먹게 되었는데, 채소 생산이 어려운 추운 겨울철에도 이용할 수 있는 염장이라는 저장방법이 자연 발생적으로 개발되었다.

약 3천년전의 중국 문헌 ‘시경(詩經)’에 오이를 이요한 채소절임을 뜻하는 것으로 추정되는 ‘저(菹)’라는 글자가 나온다.

우리나라 문헌에 나오는 채소 절임 식품은 한자로 저(菹), 지(漬), 지염(池鹽), 침채(沈菜), 팀채 등이다.

침채(沈菜)는 ‘채소를 소금물에 담근다’라는 의미를 가지며 ‘팀채’ 혹은 ‘딤채’로 발음된다. 이것이 구개음화로 ‘짐치’가 되었다가 오늘날 ‘김치’가 된 것으로 보고 있다.

‘소금물에 처리된 채소’ 또는 ‘소금으로 절인 야채’를 뜻하는 “함채(鹹菜)”라는 말이 있는데 이는 중국어 발음으로 “함차이(hahm tasy)” 또는 “감차이(kahm tasy)”이며 이것이 우리말은 옮겨지는 과정에서 “김치(Kimchi)”로 발음된 것으로 보기도 한다.

김치는 영양상의 균형을 유지해준다. 동물성 젓갈에서 아미노산을 얻어 쌀을 비롯한 곡물류에서 부족한 단백질을 보완 할수 있다. 주식으로 부족할 수 있는 비타민 B1의 흡수에 도움이 된다. 채소에 풍부한 섬유소를 섭취 할 수 있으며, 변비, 장염, 결장염 등 질병 예방하고 김치의 특유의 풍미로 인한 식용증진 효과가 있다.

또한 유산균의 정상작용으로 김치에는 여러 종류의 항생 물질이 포함되어 있고, 살아있는 유산균이 많아 장내 미생물의 대사 활성화에 영향을 주어 대장암의 예방효과가 있다.

(5) 젓갈

한반도는 3면이 바다이면서 한류와 난류의 교차로 특히 어자원이 풍부해 젓갈 문화가 일찍부터 발달했을 것으로 추측된다.

우리나라는 동물성 단백질 급원이 적은 쌀 주식 편중인 식생활 패턴이 일반적이었다. 쌀을 단백질의 주요한 섭취원뿐만 아니라 에너지원으로 하는 식생활로 많은 양의 밥을 먹기 위해 염기가 있는 부식이 식용증진제로서 필요했던 것이다.

그러므로 젓갈문화는 곡물문화와 떼어놓을 수 없는 관계에 있다. 우선 맛이 그렇고 생리적, 영양적인 면에서도 깊은 관련성을 갖고 있다. 밥은 짠맛의 반찬과 잘 어울린다. 미각으로 보았을 때 순한 맛의 밥은 짹짹한 김치나 젓갈과 함께 먹었을 때 속이 개운함을 느끼게 하며, 생리적으로도 밥, 즉 곡물에는 나트륨(Na) 함량이 부족하여 체내 삼투압을 조절하기 위해서는 짹짹한 찬을 요구할 수밖에 없는 것이다.

젓갈은 어패류로 염장법을 이용한 발효식품으로 숙성 중에 생기는 삭은 맛이 별미이고, 뼈째로 담그면 숙성 중에 뼈가 연해지므로 뼈째 먹을 수 있어 칼슘의 급원 식품이기도 하다. 젓갈은 그것만으로도 충분히 찬물이 될 수



그림 2. 장류와 젓갈류

있고 또 김치에 넣거나 음식의 맛을 내는 조미품으로도 쓰인다.

여러 가지 생선, 새우, 조개 등을 소금으로 절여 얼마동안 저장하면 단백질이 발효하여 분해되면서 특유의 맛과 향을 낸다.

또한, 단백질이 풍부하고 소화효소가 많아 속타이 낮을 때 민간요법에 쓰이곤 했으며, 단백질 소화효소와 지방 분해효소를 다량 함유하고 있어서 쌀밥을 주식으로 할 때 부족하기 쉬운 필수 아미노산 즉 라이신과 트레오닌을 보충해 준다. 그리고 식욕증진, 간보호, 비타민B 보급에 좋으며 감칠맛의 기본이 되는 성분으로 글루타민산(*glutamic acid*), 알라닌(*alanine*, 아미노산의 일종) 또는 글리신(*glycine*, 아미노산의 하나)이 대체적으로 높다.

III. 결론

최근 식품의 안정성이 논란이 되고 있고 웰빙에 대한 관심이 집중되고 있다. 또한 주 40시간근무제, 주 5일제 수업 등으로 늘어난 시간을 가족과 함께 즐기려는 수요와 현장에서 직접 만들고 체험하고자 하는 소비자의 욕구가 증가하고 있다.

슬로우 푸드 운동은 “슬로우 라이프”를 추구하며 요기 하기 위해 단숨에 음식을 먹는 것은 아무리 그 자체가 슬

로우 푸드라 해도 진정한 식사로 볼 수 없다. 음식의 효과에 대해 생각해야 하며, 생활습관의 완전한 변화를 실천하고자 하는 운동이다. 또한, 궁극적으로 현대 음식의 문제점을 해결하는 유일한 방법이고, 우리 농업을 살릴 수 있는 기회이다.

슬로우 푸드는 자연의 시간에 따라 생산한 것이다. 예를 들어 봄, 여름, 가을, 겨울 사시사철 생산되는 것이 아닌 제철 과일, 자연산 활어, 자연방식으로 사육된 돼지, 유기질 퇴비등을 이용하여 재배하고 화학비료, 농약을 사용하지 않는 가운데 재배한 농산물을 들 수 있다.

우리나라에서도 슬로우 푸드 운동이 확산되고 발전 된다면, 수천년간 지속되어 온 우리의 농업을 지키는 것은 물론이고 먹는 즐거움도 되찾게 될 것이다. 나아가 사회 곳곳에 자리하고 있는 속도의 폐해를 극복하는데도 큰 일조를 담당하게 될 것이다.

참고문헌

1. 3대가 쓴 한국의 전통음식 (2011)
2. 이론과 실제 발효식품 (2009)
3. *Slow is Beautiful* (슬로우 이즈 뷰티풀) (2003)
4. *Slow life* (슬로우 라이프) (2005)
5. 한국농촌사회학회. 농촌사회학회지 (2004)