

# 잡곡, 아는 만큼 맛있다

보리, 조, 콩, 기장뿐만 아니라 옥수수,  
감자, 고구마, 율무, 녹두, 팥, 심지어는  
대추, 밤까지 포함되는 잡곡. 다양한 맛과  
식감뿐만 아니라 좋은 영양소까지  
우리에게 전달하는 잡곡은 흔히  
알고 있는 종류에 발효한 잡곡까지  
더해져 건강을 선물한다.

글 박태균(중앙일보 식품의약전문기자)

최근 잡곡밥에 관한 관심이 부쩍 늘었다. 가난한 서민의 주식에서 지금은 일부러 사먹는 웰빙식이 되었다. 그도 그럴 것이 잡곡밥은 식이섬유, 칼륨 등 미네랄, 비타민 B1·B2·E·나이아신 등 비타민, 단백질이 풍부한 종합 영양제이기 때문이다.

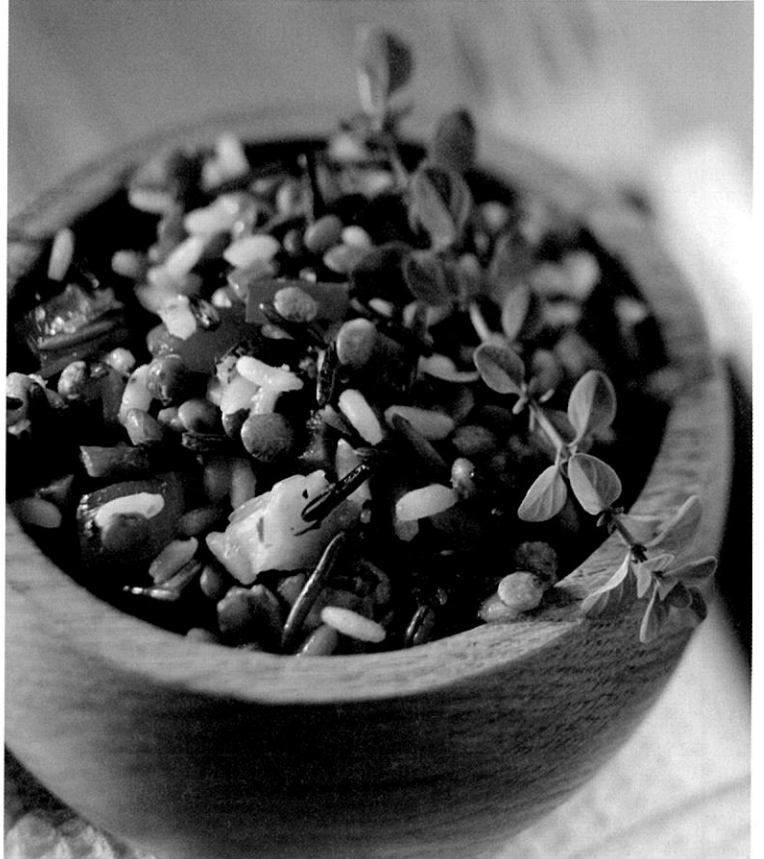
### 변비와 대장암 예방에 탁월

잡곡밥의 최대 매력은 식이섬유가 풍부하다는 것이다. 먹으면 소화되지 않는 식이섬유 때문에 우리 몸은 금세 포만감을 느끼게 된다. 다이어트 중이거나 당뇨를 앓고 있는 환자에게 잡곡밥을 권하는 것도 이 때문이다. 잡곡밥의 식이섬유가 하는 일은 이 뿐만이 아니다. 배변을 촉진해 변비를 예방하는데 도움을 주고, 대장암을 예방하는 효과도 있다. 발암물질 등 독성 물질이 장을 빠르게 통과하도록 하기 때문이다. 잡곡밥은 고지혈증 환자에게도 추천된다. 식이섬유가 음식물의 장 통과 시간을 단축시켜 콜레스테롤이 장에서 재흡수되는 시간이 짧아지기 때문이다. 또한 혈압을 조절하는 칼륨이 풍부해서 고혈압 환자에게도 이롭다. 몸이 부은 사람이 잡곡밥을 먹으면 증상이 완화되는 것도 칼륨 덕분이다.

또 잡곡밥엔 비타민 B군이 풍부하다. 비타민 B1은 몸 안에서 에너지(열량)가 빨리 생성되도록 하는데 기진맥진할 정도로 피로가 심할 때 콩, 팥밥을 먹으면 금세 기운이 나는 것은 이 때문이다. 술꾼에게 잡곡밥을 권하는 것은 비타민 B2가 간에서 알코올 분해를 촉진하고 간 기능 향상을 돕기 때문이다. 잡곡을 불린 물을 무심코 버리는 것도 손해 막급이다. 그 안엔 비타민 B군 등 수용성(水溶性) 비타민이 들어 있기 때문이다. 단백질의 질과 양에 있어서도 잡곡밥은 쌀밥보다 낫다. 쌀밥엔 몇 가지 아미노산(단백질의 구성 성분)이 없거나 부족한데 반해 잡곡밥엔 20가지 필수 아미노산이 고루 들어 있다. 단백질은 우리 몸의 피와 살이 되는 영양소로 효소, 호르몬, 항체의 주원료다.

### 소화를 돕는 발효잡곡

건강에 이로운 잡곡밥도 '아킬레스 건'은 있다. 소화가 잘 되지 않는다는 것이 최고 약점이다. 잡곡의 식이섬유 함량이 높은 것이 오히려 흠이 된 셈이다. 따라서 어린이, 노인, 위염·위궤양 환자,





평소 소화력이 약한 사람에게 잡곡 섭취를 권유하는 것은 피해야 한다. 특히 소화기능이 채 완성되지 않은 어린이에게 잡곡을 억지로 먹이면 소화 장애가 올 수 있다. 이처럼 소화력이 떨어지는 잡곡의 단점을 보완하기 위해 나온 것이 발효잡곡이다.

몸에 유익한 미생물인 효모, 곰팡이, 세균 등을 활용해 만든 식품이 바로 발효식품이다. 발효의 영어 단어인 fermentation은 ‘끓어 올라온다’는 뜻을 뜻하는 라틴어 *fervere*에서 유래한 것이다. 이는 포도주, 양주 등 술을 만들 때 효모(미생물의 일종)에 의해 생기는 탄산가스가 거품이 되어 끓어오르는 현상을 뜻한다. 물론 마치 거품이 끓어오르듯이 발효식품을 금세 만들 수 있는 것은 아니다. 많은 시간과 정성이 요구된다. 요즘 대표적인 웰빙식품으로 통하는 ‘슬로우 푸드’(slow food)의 전형으로 발효식품이 꼽힌다.

우리나라는 세계가 인정하는 ‘발효음식의 강국’이다. 김치, 청국장, 된장, 고추장, 젓갈, 증편(떡류) 등이 우리 선조들의 삶의 지혜가 담긴 발효음식들이다. 이중 김치는 한국인이 가장 즐겨 먹는 발효식품이다. 다른 나라에도 채소를 절인 식품은 있지만 김치 같은 발효식품은 찾기 힘들다. 김치를 흉내 내 만든 일본의 기무치는 발효 과정을 거치지 않는다. 김치가 세계 5대 건강식품으로 선정된 것은 채소(배추 등)+발효(유산균)라는 웰빙식의 조건을 갖추고 있기 때문이다. 청국장도 콩과 발효식품이란 두 가지 건강요소를 지닌 음식이다. 청국장의 발효균은 김치의 유산균과는 종류가 다른 세균(바실러스균)이다. 바실러스균은 배속(대장)에 들어가면 유산균 못지않게

장 즐겨 먹는 발효식품이다. 다른 나라에도 채소를 절인 식품은 있지만 김치 같은 발효식품은 찾기 힘들다. 김치를 흉내 내 만든 일본의 기무치는 발효 과정을 거치지 않는다. 김치가 세계 5대 건강식품으로 선정된 것은 채소(배추 등)+발효(유산균)라는 웰빙식의 조건을 갖추고 있기 때문이다. 청국장도 콩과 발효식품이란 두 가지 건강요소를 지닌 음식이다. 청국장의 발효균은 김치의 유산균과는 종류가 다른 세균(바실러스균)이다. 바실러스균은 배속(대장)에 들어가면 유산균 못지않게

●● 잡곡밥의 최대 매력은 식이섬유가 풍부하다는 것이다. 먹으면 소화되지 않는 식이섬유 때문에 우리 몸은 금세 포만감을 느끼게 된다. 다이어트 중이거나 당뇨를 앓고 있는 환자에게 잡곡밥을 권하는 것도 이 때문이다. 잡곡밥의 식이섬유가 하는 일은 이 뿐만이 아니다. 배변을 촉진해 변비를 예방하는데 도움을 주고, 대장암을 예방하는 효과도 있다. 발암물질 등 독성 물질이 장을 빠르게 통과하도록 하기 때문이다. ●●

강력한 정장 작용을 한다. 대장에 유익한 세균의 발육은 돕고 해로운 세균은 억제하는 것이다. 이는 변비와 대장암의 발생 위험을 낮춰준다.

‘배추+유산균(발효)’의 조합이 김치, ‘콩+바실러스균(발효)’의 만남이 청국장이라면 ‘잡곡+유익한 미생물’이 ‘환상의 콤비’를 이룬 것이 발효잡곡이다. 최근 농촌진흥청은 잡곡발효음료를 개발, 특허 출원했다. 조, 수수, 기장, 메밀 등 잡곡에 미생물의 ‘공급원’인 쌀누룩을 넣어 발효시킨 것이다. 잡곡발효음료는 독특한 맛과 향이 일반 탄산음료보다 훨씬 뛰어난 것으로 알려져 있다. 이 음료에서 빠뜨릴 수 없는 것이 쌀누룩이다. 누룩에 든 미생물은 잡곡의 전분을 잘게 분해시켜 적당한 단맛, 신맛 등을 만들어낸다. 만들 때 잡곡 죽의 온도를 약간 낮추는 것은 쌀누룩에 함유된 미생물이 계속 생존할 수 있도록 하는 배려다.

### 미생물 복합제로 발효현미 만들기

잡곡과 미생물 ‘공급원’만 있으면 다양한 발효잡곡을 만들 수 있다. 예를 들어 발효현미는 현미에 유산균 등 미생물을 뿌려 만든다. 대개는 유익한 미생물중 열과 위산(胃酸)에 강한 미생물 복합체를 현미 등 잡곡에 뿌린 뒤 37.5도에서 4일간 숙성시키면 발효현미 등 발효잡곡이 완성된다. 일반 현미에 비해 소화가 잘 되는 것이 발효현미의 장점이다. 잡곡은 위나 장에서 소화되는 비율이 20~25%에 불과하지만 발효현미는 80%가 넘는다.

발아현미와 발효현미는 다르다. 콩나물 키우듯이 현미를 물에 불린 뒤 어둡고 시원한 곳에서 싹을 틔워 말린 것이 발아현미다. 발아(發芽)시키면 식감이 부드러워져 먹기가 쉬워지고 발아 도중 아밀라아제라는 효소가 생성돼 소화가 잘 된다. 이미 불린 상태이므로 밥을 지을 때 다시 불릴 필요가 없다. 발아현미가 혈당조절에 도움을 준다는 동물실험 결과도 발표된 바 있다. 연구를 수행한 미국조지아 의대 로버트 유 교수팀은 현미의 발아 과정에서 혈당 수치를 낮추는 물질(ASG)과 혈관 손상을 막는 효소(ATP아제)가 생성되기 때문에 풀이했다. 발효현미로 밥을 지으면 발아현미보다 더 부드러운 현미밥이 된다. 또 유익균들의 효소 작용으로 현미의 소화 흡수율이 매우 높아진다. ㉞

