

가공식품 제대로 골라먹기

이미숙 식생활 클리닉 건강한 식탁

편리함을 가장 큰 무기로 내세워 바쁜 현대인을 유혹하는 가공식품. 소비자들의 요구와 나날이 발전하는 식품공학의 지원사격 덕분에 ‘건강’ 혹은 ‘웰빙’을 강조한 소위 기능성 가공식품들도 다양하게 선보이고 있다. 그러나 제대로 고르지 않으면 요란한 ‘웰빙’ 문구 뒤에 숨겨진 식품첨가물의 덫을 피하기 어려운 것이 현실이다. 가공식품의 홍수 속에서 살아가는 현대인을 위해 좀 더 똑똑하게 가공식품의 선택 방법을 알아보자.



● ● 장류 및 양념류

‘음식 맛은 장맛’이라던가! 집안 대대로 전해져 내려오는 비법이 있던 시절엔 집집마다 장맛이 달랐고, 봄철 장 담그기는 주부들이 가장 정성을 기울이는 연례행사 중 하나였다. 그러나 이제 집에서 직접 장을 담그는 주부는 찾아보기가 힘들다. 이젠 각종 요리양

념도 노하우가 필요 없을 정도이다. 불고기양념, 갈비양념, 생선조림양념 등 봉지를 뜯어 넣고 끓이기만 하면 되는 각종 양념류가 엄청난 기세로 시장을 확장하고 있기 때문이다. 물론 직접 조리하여 먹는 것보다 사서 먹으면 편리할 뿐만 아니라 요리에 자신이 없는 사람들은 가공된 장류와 양념류의 도움을 얻을 수 있다. 하지만 이렇게 가공된 식품의 사용량이 증

가함에 따른 좋은 점이 존재할까. 가공된 식품의 문제점은 없는 것일까. 당연히 문제가 없을 수는 없다. 그렇다면 공장에서 만들어진 장류와 양념류에는 무슨 문제들이 있는지, 어떤 기준으로 선택을 하는 것이 현명한지에 대해 살펴보자.

장(醬)이란 무엇인가?

장(醬)은 발효식품 중에서도 아미노산 발효를 이용한 식품이다. 아미노산 발효란 단백질을 미생물이 분해하여 아미노산으로 만드는 것을 말하는데, 된장, 간장, 고추장의 장류 삼총사는 모두 누룩곰팡이가 콩 단백질 분해를 분해하여 만들어내는 메주를 기본으로 한다. 번식하는 미생물의 종류만 조금씩 다를 뿐 청국장이나 낫또, 일본된장(미소) 역시 아미노산 발효로 만들어진다. 그러니까 우리의 장류 삼총사와는 형제자매나 다름없다.

발효(發酵)란 효모나 세균 따위의 미생물이 유기화합물을 분해하여 알코올류, 유기산류, 탄산가스 따위를 생기게 하는 작용이며, 미생물이 빚어낸 위대한 작품이라 해도 과언이 아니다. 이 때문에 발효는 우리 식문화의 꽃이라고도 불린다. 지식이 곰삭아 지해가 되듯 발효를 거치며 식품의 성분들이 한층 업그레이드된다고나 할까? 콩 단백질이 분해되면서 각종 맛 성분이 함유된 장류는 항암작용, 지질대사 개선작용 등이 알려지면서 단순한 조미료가 아닌 명실상부한 건강식품으로 인정받고 있다.

장류의 항암작용에 대한 연구에서 가장 좋은 효과를 나타내는 것은 된장이다. 된장은 특히 청국장, 미소와의 비교실험에서도 월등하게 우수한 항암작용을 나타냈다. 고추장은 매운맛 성분인 캡사이신과 붉은 색소인 베타카로틴의 항산화작용이 알려지면서 관심을 끌고 있다. 특히 비빔밥이 한국을 대표하

는 음식으로 세계에 소개되면서 고추장은 세계인에게 친숙한 소스가 되어가고 있다.

시판 장류는 짝퉁?

그런데 시판되는 장류를 안심하고 사서 먹기에는 찝찝한 구석이 있다. 일단 시판 간장, 된장, 고추장 중에는 장류 제조에서 가장 중요한 '발효'를 제대로 거치지 않은 제품들이 너무도 많다. 간장의 경우 콩 단백질 '산'으로 분해해서 만든 '산분해간장'이 버젓이 판매되고 있으며, 콩이 아니라 탈지대두를 사용하거나 밀을 섞어서 만든 간장, 된장도 많다. 장은 메주로 만들고, 메주는 콩으로 쏘는 너무도 당연한 사실이 완전히 무시되고 있는 현실이 씁쓸하기만 하다. 심지어 물엿을 잔뜩 넣은 고추장은 달콤한 맛으로 소비자를 유혹한다. 진짜 고추장의 단맛은 발효과정에서 녹말이 가수분해되면서 생겨나는 은은한 단맛이다. 햅쌀을 사용했다며 대대적으로 광고한 고추장은 묵은쌀을 사용했음이 밝혀지면서 문제점이 드러나기도 했다. 그런데 이러한 짝퉁간장, 짝퉁된장, 짝퉁고추장의 맛에 익숙해져 버리면 진짜 전통의 장맛은 오히려 거부감이 느껴진다. 또 전통방식으로 만든 장류들의 비싼 가격도 소비자들의 선택을 어렵게 만드는 이유가 된다. 그야말로 짝퉁이 오리지널을 밀어내는 안타까운 현실이다.

제대로 만들어진 장을 구입하려면, 기본적으로는 어떤 원재료를 사용했는지 가장 먼저 살펴봐야 한다. 식품첨가물이 들어갔는지도 따져보고, 제품유형이 어떻게 분류되어 있는지도 확인해야 한다. 예를 들어 간장은 산분해간장인지, 양조간장인지, 어떤 콩을 사용했는지, 색소나 합성 향미증진제를 첨가했는지 등의 여부가 중요한 판단 기준이 된다.

양념류, MSG를 찾아라.

불고기양념, 갈비양념 등 각종 양념류에서 가장 큰 문제는 MSG가 너무 많이 들어간다는 사실이다. MSG란 'Mono Sodium Glutamate'의 약자로 우리말로는 글루타민산 나트륨이라고 표기한다. 음식에 MSG를 넣는 이유는 바로 '감칠맛'을 내기 위해서이다. MSG는 원래 자연식품 중에도 일부 들어 있지만 음식의 맛을 더 좋게 만들기 위해 화학적인 방법으로 합성하여 조미료로 사용하게 되었다. 이 때문에 화학조미료 혹은 인공조미료라고도 부른다.

사실 MSG는 특별한 맛이 없다. 그러나 음식에 소량 첨가했을 때 MSG는 우리의 미각을 자극하여 음식 맛을 풍부하고 좋게 만든다. 일본에서 시작된 화학조미료의 인기는 1960년대 국산 화학조미료가 생산되면서 한때 절정의 인기를 누렸다. 그러나 MSG를 과다 섭취할 경우 구역질과 현기증 등 1차적인 부작용과 함께 뇌손상, 천식, 심지어 암까지 유발할 가능성이 있다는 충격적인 실험 결과가 밝혀지면서 소금, 설탕과 함께 우리의 건강을 위협하는 '3가지 백색가루'로 분류되는 불명예를 안았다.

그럼에도 불구하고 화학조미료는 쉽게 우리 식탁에서 사라지지 않았다. 다만 얼굴을 바꾸었을 뿐이다. 원래 전분과 사탕무, 사탕수수, 당밀 등을 이용하여 발효과정을 거쳐 제조되는 MSG(글루타민산 나트륨)는 백색의 결정체 형태로 판매되었다. 그러다가 백색가루에 대한 소비자들의 거부감이 심해지자 이제는 각종 양념류, 소스류 안으로 숨어들어 갔다. 깨알 같은 성분 표시를 꼼꼼히 읽어보지 않으면 어디에 MSG가 들어있는지 모르고 그냥 먹을 수밖에 없는 노릇이다.

이쯤에서 MSG가 정말 그렇게 무서운 것인지 다시 한 번 짚어보자. 그렇게 위험한 물질이라면 왜 사

용이 허용되어 있는 것일까? 사실 MSG의 유해성은 아직까지 완전히 입증된 것이 아니다. 일부 연구에서는 유해성이 제기되었지만 또 다른 여러 연구에서 MSG는 인체에 나쁜 영향을 미치지 않는다는 결과가 나오고 있는 상황이다. 이 시점에서 우리는 과연 어느 결과를 믿어야 할 것인가? 결론은 유해성 논란이 완전히 끝나기 전까지 그 누구도 MSG가 안전하다고 말할 수는 없으므로 가급적이면 피하는 것이 좋다는 것이다.

현재 세계보건기구(WHO)에서는 화학조미료의 하루 섭취 허용량을 성인 6g, 어린이 3g으로 규제하고 있다. 화학조미료 1인당 하루 섭취량은 아시아 국가들에서 매우 높게 나타나는데, 미국의 경우 약 0.47g인데 비하여 일본은 1.98g 수준이다. 우리나라의 경우에는 MSG의 첨가가 법적으로 전혀 제한받지 않기 때문에 허용량을 훨씬 뛰어넘는 것으로 추산된다. 결국 각자 개개인이 주의하지 않으면 MSG가 우리의 건강을 위협할 수도 있다.

아파트에 살면서 양지바른 마당 한구석의 장독대를 꿈꿀 수는 없다. 집집마다 대대로 전해져 내려오던 장 담그기 비법도 점점 잊혀져가고 있다. 어머니의 손끝에서 조물조물 맛을 내던 양념도 사라져간다. 그러나 우리 식탁에서 아직도 장과 양념은 중요한 위치를 차지하고 있다.

매일 아침 장독 뚜껑을 열고 저녁이면 덮어주시던 어머니의 정성과는 비교도 안 되지만, 갖은 양념 섞어 만드셨던 수고로움을 따라갈 수는 없지만, 지금 그나마 우리가 할 수 있는 안에서 최선을 다하자. 이제 우리가 제대로 된 장맛을 다시 보고 건강한 장을 맛보려면 제품의 성분표시를 꼼꼼히 살피는 작은 정성이 꼭 필요하다.