

[리 빙]

우리가 먹는 것이 '식품'인가 '첨가물'인가



어디서나 흔하게 접할 수 있는 노란색의 단무지는 한국인에게 최고 인기 식품 중 하나다. 특히 씹을 때마다 '아삭'거리는 그 맛은 "단무지 한 접시다!"를 외치게 한다.

그런데 무를 절인 단무지가 오랜 시간 유통되던 서도 이처럼 신선한 것 처럼(?) 유지될 수 있는 비결은 뭘까. 정말로 신선한 것인지, 아니면 다른 뭔가가 있는 것인지를 생각하면서 단무지를 먹는 사람은 드물다.

호늘호늘했던 무가 아삭거리는 단무지로 바뀌는 것이 화학 재료의 힘이었다면? 알고 보니 각종 식품첨가물이 더해지면서 얻어진 인공적인 맛이었다면 더 이상 아이들에게 권하고 싶지 않을 것이다.

최근 '간장이 만든 위대한 속임수 식품첨가물'(국일미디어 펴냄)을 펴낸 저자 아베 쓰카사시는 이전 소비자들도 식품첨가물이 얼마나 우리 식탁을 점령하고 있는지 알아야 한다고 충고한다.

30년 동안 식품첨가물 회사에서 일한 저자의 노하우에 따르면 무첨가 단무지에 들어가는 것들은 말린 무, 설탕, 식염, 전경이 말린, 다시마, 설탕 등이다. 반면 시중의 일반 단무지에는 일반 무, 식염, 밀기울, 글루타민산나트륨, 글리신, 젖산, 폴리인산나트륨, 이산화황, 카린나트륨, 감초, 스테비아, 구아검, 명반, 소르빈산칼륨, 식용색소 황색 등이 함유돼 있다. 이를 조차 생소한 화학 재료가 단무지 속에 들어가 있는 것이다.

◇어떤 먹거리에 어떤 첨가물이

매실절임의 짜지 않으면서 새콤한 맛의 비밀도 첨가물에 있다. 맛은 화학조미료가, 곰팡이 억제제는 소르빈산이, 변색 방지는 산화방지제, 새콤한 향취는 산미료가 각각 맡았다. 너무 짠 맛이 나지 않게 하기 위해 사카린, 스테비아, 감초 등 감미료가 들어갔다. 식품에 있어 첨가물은 '해결사'다.

어느 20대 미혼 샐러리맨 A씨의 하루 식단을 살펴보자. ▲아침엔 햄샌드위치와 건강음료 ▲점심엔 도시락과 인스턴트 커피 ▲저녁메뉴는 컵라면과 삼각김밥, 참치샐러드. 햄샌드위치에는 빵, 계란, 햄 등 원재료를 빼고도 유화제, 이스트푸드, 산화방지제, pH조정제 등 13가지의 첨가물이 들어 있다. 음료수까지 포함하면 아침에만 최소 20가지의 첨가물을 섭취한 셈이다.

패지고기와 감치볶음만 들어있는 깔끔한 도시락에도 뒷면 라벨에는 글리신, 카로티노이드, 솔비트 등 20가지의 첨가물이 들어있다고 적혀 있으며, 인스턴트 커피 속의 프림은 우유나 생크림이 아닌 식물성 유지와 유화제 등 첨가물로 만든 것이다. 컵라면과 삼각김밥의 첨가물을 합치면 20종이 넘는다. 여기에 화학 조미료 등을 더하면 최소 10가지의 첨가물은 들어간 것. A씨는 하루에도 60가지가 넘는 식품 첨가물을 '먹었다'.

◇식품 회사의 속임수(?)

식품의 겉봉에는 종종 '보존료와 합성착색료는 사용하지 않습니다'라는 글이 쓰여 있다. 그 식품의 라벨을 살펴보면 소르빈산이나 적색3호 등 보존료와 타르색소는 사용되지 않았을 것이다. 대신 카로티노이드와 코치닐 색소가 사용됐다.

코치닐 색소는 선인장에 기생하는 곤충인 연지벌레를 건조·분쇄해 추출한 물질이다. 투명한 듯 맑은 핑크색이 특징인데 산도(pH)를 바꿔주면 옐로우색을 띤다. 최근 젊은 여성들에게 인기를 끌고 있는 섬유소 강화 음료의 신비한 옐로우색은 바로 코치닐 색소의 작품이다. 이 색소는 남아메리카 지역에서는 예로부터 맛감을 염색하는데 사용돼왔다.

'조미료(아미노산 등)'라고 표기된 식품을 보자. 이 표기는 글루타민산나트륨(MSG), DL-알라닌, 글리신 등 아미노산계는 물론 이노신나트륨 같은 핵산계 조미료까지 광범위하게 아우른다. 정확하게 하면 '아미노산 화합물 등'이라고 쓰는 게 맞다. 칼슘도 마찬가지. 식품에 들어가는 탄산칼슘은 골 조성을 강화하는 기능보다 식품의 탄력을 높여 씹는 느낌을 좋게하는 기능이 더 크다. '눈 가리고 아웅'하는 격이다.

◇첨가물은 절대 악인가

식품첨가물이란 '부엌에서 쓰지 않는 것' 정도로 정의할 수 있다. 일반 가정의 부엌에는 식염, 식초, 간장, 설탕 등의 조미료가 있다. '첨가물'이라는 단어를 듣고 쉽게 떠오르는 것은 '독성'이다. 그렇다면 첨가물은 인체에 무조건 해로운가? 아쉽게도 화학물질이 인체에 미치는 영향에 대해서는 아직도 연구가 더 필요하다. 종류에 따라 위험성이 천차만별이라고 보는 게 옳다. 첨가물이 국가에 의해 관리된다는 것은 몸에 이롭지 않다는 사실의 방증이다. 이미 식품첨가물은 우리 식생활과 너무 밀접한 관계를 맺고 있다. 첨가물을 어디까지 허용해야 하고, 어디까지 삼가야 할 것인가는 소비자들의 몫으로 남아 있다.

/정성필기자 camus@kwangju.co.kr

단무지-글루타민산나트륨, 글리신, 젖산

매실절임-소르빈산, 산화방지제, 산미료

햄샌드위치-유화제, 이스트푸드, pH조정제

※ 첨가물 만능시대를 사는 5가지 제안

▲표기 내용 꼼꼼히 읽고 구입하자

매장에서 식품을 구입할 때 유통기한은 보더라도 첨가물 정보까지 보는 사람은 드물다. 내용을 읽어보고 되도록이면 '부엌에 없는 것'이 적은 제품을 선택하는 것이 좋다.

▲가공도가 낮은 제품 선택하자

첨가물 사용량은 가공의 정도와 밀접하다. 예를 들어 쌀을 집에서 밥으로 해먹으면 첨가물 '제로'지만 삼각김밥에는 각종 첨가물이 들어있다. 조금 불편하더라도 가공이 덜 된 것에 첨가물이 적다.

▲먹더라도 알고 먹자

첨가물이 전혀 없는 음식을 먹기란 무척 힘든 일이다. 하지만 부득이하게 첨가물이 든 음식을 먹었다면 그 사실을 알고 가족과 자신에게 미안한 마음을 가지면 다음 번에는 피하고 싶은 생각이 들게 마련이다.

▲가격으로 판단하지 말자

어떤 식품이 유독 싸다면 분명 이유가 있다. 대개 그 비밀은 표기 내용에 있다. 가격파괴의 이면에는 식품첨가물 업체들의 암약이 숨어있는 것이다. '싼 게 비지떡'이란 말은 이 경우에도 해당한다.

▲사소한 의문을 갖자

식품을 구입하면서 지나쳐버리기 쉬운 것들에 대해 의문을 가지는 것이 식품첨가물을 이해하는 첫걸음이다. "미림맛 조미료? 순쌀 미림이 아니라 '맛'?" "쌀로 만든 청주? 쌀로 만들지 않은 청주도 있던가?" 등. 소비자들은 의문의 답을 구하기 위해 자연스레 뒷면 표기내용을 자세히 살펴볼 것이다.

공인중개사 전문학원 대한민국 공인중개사 협회
TV방송 출연 교수진!
 교수진 전원 시험에서 출강!

전국 수석 합격자 배출! 전국 최다 합격자 배출!
 - 2005년 3월~4월 전국 수석 합격률 1위 (합격률 92.5%)
 - 2005년 5월~6월 전국 수석 합격률 1위 (합격률 92.5%)
 - 2005년 7월~8월 전국 수석 합격률 1위 (합격률 92.5%)
 - 2005년 9월~10월 전국 수석 합격률 1위 (합격률 92.5%)

전국 합격을 1위

6월 1일 **6월 1일** **6월 1일**
 서울특별시 강남구 삼성동 **행정고시학원**
 ☎ 381-8111

지붕·옥상들라브 우레탄을 망수전문!
 지붕 망수도 되고 단열도 되는 최첨단 신소재 **정성필기자**

(주)태양주막개발 TEL0621-3333-8888

들어오세요!

마지막 분양 - 34평형
 분양금 1억 2천만 원에 시작합니다!
 2년 전 분양가로 내 집 마련하세요!!

자랑 광주는 **고분양가**의 지는 중 **그러나**
2년 전 분양가로 내 집 마련하세요!!

신원동 **해평상** **그리움** **INC 255-7810**

오네프빌

신원동 오네프빌 전여세대 분양중

57-5330-48

225-0070 **NAMHAI**