

슬로푸드

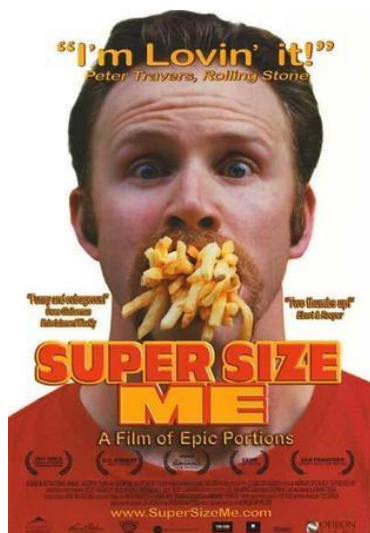
패스트푸드(fast food) 이야기

패스트푸드는 그 편리성으로 세계적으로 시장을 확보하고 있습니다

패스트푸드는 주문하면 바로 먹을 수 있다는 뜻에서 나온 말로 햄버거나 프라이드치킨, 피자 등 종류도 매우 다양하지요. 용기는 주로 종이와 비닐로 되어 있어 한 번 쓰고 버리며 조리도 오븐에서 데우는 정도로 간단하므로 소수의 인원으로 손님의 주문에 신속하게 응할 수 있다는 장점을 가지고 있습니다. 자유롭게 리필이 가능한 콜라와 깨끗함, 신속한 서비스, 진한 버터와 치즈 냄새, 그리고 쇠고기 굽는 기름 냄새는 심지어 풍요로움과 서구 선진국의 상징처럼 되었습니다. 매일, 미국인 4명 중 한 명은 패스트푸드 음식점을 찾고 있다고 합니다. 1990년대 초, 사회주의 계획 경제에서 시장 경제로 변한 러시아와 동유럽의 여러 나라들, 그리고 중국에서도 사람들은 햄버거를 먹기 위해 점포 앞에서 줄을 설 지경이었습니다. 특히, 맥도날드는 미국의 패스트푸드 시장 중 43%를 장악하고 있는 전 세계적으로도 100개국에 3만개의 지점을 운영하고 있고, 매일 4,600만명 이상이 맥도날드의 제품을 먹고 있다고 합니다. 햄버거에서 시작된 이러한 영업 전략은 프라이드치킨, 피자와 같은 모든 패스트푸드에서 마찬가지로 나타나고 있습니다. 그러나 이제 그 맛은 국제적 규격처럼 여겨질 정도로 보편화 되어 지역 고유의 음식 맛을 몰아내고 있습니다.

지나친 패스트푸드의 섭취는 우리 몸에 좋지 않을 수 있습니다

여러분은 일주일에 햄버거를 몇 개나 먹나요? 우리나라의 한 환경운동가가 매 끼니를 햄버거만 먹는 시도를 한 적이 있습니다. 그러나 간기능이 나빠지고 몸무게가 8kg 증가하는 등 신체에서 부작용이 나타나면서 24일만에 의사의 권유로 그만두었습니다.



‘슈퍼 사이즈미’(Supersize Me)라는 영화를 들어 보셨나요? 2004년에 만들어진 이 영화는 미국의 모간 스퍼록 감독이 패스트푸드의 유해성을 고발하고자 직접 30일 동안 하루 세 끼를 모두 맥도날드 햄버거만 먹는 체험 과정을 찍은 다큐멘터리입니다. 실험을 시작한지 며칠 안 되어 감독은 ‘맥트림’과 ‘맥방귀’를 호소하고 몸무게가 1주일만에 5kg이 늘어났으며, 무기력과 우울증까지 느끼게 되었습니다.

물론, 이러한 시도들이 곧 패스트푸드의 위해성을 증명하는 것이라고 주장할 수는 없습니다. 한 두 사람의 실험이 통계적, 과학적 근거를 갖기에는 한계가 있기 때문입니다. 그러나 패스트푸드의 대부분은 고칼로리 식품이기 때문에 지나친 섭취는 비만 등의 원인이 됩니다.

<주요 식품 칼로리 현황(cal)>

빅맥(1개)	500	브로콜리(1송이)	43
프라이드 치킨(1조각)	210	김치찌개(1인분)	157
라면(1봉지)	525	대구탕(1인분)	105
사과(1개)	150	우유(1팩)	115

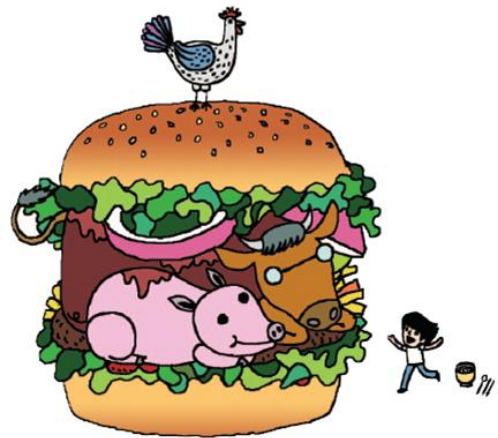
<출처: 바이오피아 - 칼로리정보>

햄버거가 미치는 위해성 - 삼림을 훼손합니다

이 중 햄버거는 원래 고기를 잘게 썰어 양념을 해서 먹던 몽고계 기마 민족인 타타르족의 음식에서 시작되었다고 합니다. 당시 타타르족과 교역을 하던 독일 함부르크 상인들에게 전해져 ‘함부르크 스테이크’라고 불렸고 여기에서 햄버거라는 이름이 유래되었다고 합니다. 그런데 햄버거 1개를 먹으면 무려 5m²의 숲이 사라진다고 사실을 아시나요? 햄버거의 원료가 되는 쇠고기는 주로 미국과 캐나다, 남아메리카, 오스트레일리아의 초원에서 생산됩니다. 초원을 만들거나 사료용 농지를 조성하기 위해 울창한 열대우림의 나무를 베고 그 자리에 목장을 만들어 이 지역의 숲과 지하수는 급속도로 사라지고 있습니다. 이미 중앙 아메리카 전체 숲의 4분의 1 가량이 사라졌고, 이로 인해 철새들은 서식지를 잃어 멸종 위기에 놓이게 되었습니다.

햄버거가 미치는 위해성 - 식량문제를 악화시킵니다

또, 햄버거에 들어가는 쇠고기를 만들기 위해 인간이 먹을 수 있는 많은 양의 곡물을 소의 사료로 사용하고 있습니다. 햄버거용 소고기 1kg을 얻기 위해서는 곡물 8kg과 2만 L의 물이 필요하다고 합니다. 미국에서 생산되는 전체 곡물의 70%가 가축의 먹이로 쓰여지고 있습니다. 만약 미국인이 고기 소비를 절반으로 줄이면 아프리카에서 굶어 죽는 아이들을 모두 살릴 수 있을 정도라고 합니다.



햄버거가 미치는 위해성 - 환경문제도 일으키고 있습니다

패스트푸드 점포에서 사용하는 포장지와 음료수컵은 플라스틱이나 비닐로 코팅이 된 일회용품이 대부분입니다. 이것들은 수백 년이 지나도 잘 썩지 않아 물과 토양을 오염시키고 있습니다. 전 세계에서 하루에 만들어지는 햄버거가 대략 1억 개 가량 된다고 하니, 매일 발생하는 일회용 쓰레기의 양도 얼마나 많을지 짐작이 되지요? 심지어 제레미 리프킨의 『육식의 종말』에 따르면, 소가 지구 온난화를 일으키는 온실 효과 가스인 메탄의 증가에도 한 몫을 한다고 합니다. 메탄 방출은 지구 온난화 현상의 18%를 차지하고 있는데, 그 중 전 세계 13억 마리의 소가 내뿜는 메탄은 6000만 톤, 즉 전체 메탄가스 방출의 12%나 된다고 하니 놀라울 뿐입니다.

슬로푸드(slow food) 이야기

슬로푸드는 지역 특성에 맞는 전통적이고 다양한 음식문화를 위해 시작된 운동입니다

패스트푸드와 반대의 의미를 지닌 것이 바로 슬로푸드입니다. 슬로푸드란 패스트푸드로 인해 음식 맛이 틀에 박히고 비슷해지는 현상을 막고, 지역 특성에 맞는 전통적이고 다양한 식생활 문화를 발전시키려는 국제적인 운동입니다. 슬로푸드 운동은 1986년 이탈리아에서 처음 일어났습니다. 미국의 맥도날드 햄버거가 로마의 스페인 광장에 점포를 개설하려는 데에 반대하던 사람들이 슬로푸드 운동을 시작하였지요. 이 운동은 이탈리아의 작은 식당과 포도주 생산자를 보호하자는 취지에서 시작되었지만, 1990년대 중반 이후 광우병 등의 여파로 자연 식품과 유기농에 대한 관심이 높아지면서 전 세계로 퍼져나갔습니다. 슬로푸드 운동은 전통 음식을 보존하고, 생물의 종 다양성을 지키며, 다품종 소량 생산을 추구하는 환경 및 생태를 위한 운동입니다. 패스트푸드가 사람들의 입맛뿐만 아니라 농업과 환경, 삶의 철학에까지 나쁜 영향을 미친다는 우려가 확대되면서 슬로푸드에 대한 관심도 갈수록 높아지고 있습니다. 2008년 현재 전 세계에 8만여 명의 회원이 이 운동에 참여하고 있습니다.

우리나라의 전통음식은 모두 슬로푸드입니다

우리나라의 전통음식은 모두 슬로푸드라고 말할 수 있습니다. 최근 우리나라에서도 된장, 고추장, 간장, 김치와 같은 전통음식이 우리의 건강에 매우 유익하다는 사실이 널리 알려져 많은 사람들이 전통식품을 찾고 있습니다. 된장, 고추장, 간장, 김치와 같은 발효음식들은 기본적으로 장시간 보존을 위한 것이며, 만드는 과정에도 많은 시간과 노력이 들어갑니다.

대량 생산된 전통식품은 슬로푸드로 보기 어렵습니다

요즘에는 전통음식도 가정에서 만들지 않고 공장에서 대량생산한 제품을 구입해서 먹는 경우가 점차 늘어나고 있습니다. 요리하는 것이 귀찮거나 식구가 적어지고 아파트 중심으로 주거 형태가 바뀌다 보니 전통적인 간장, 된장, 김치를 담그기가 어렵게 된 것입니다. 그러나 이렇게 대량 생산된 식품들은 진정한 의미에서의 슬로푸드와는 거리가 있습니다. 오히려 이렇게 전통음식들이 획일적으로 대량 생산되면서 전국의 음식이 모두 비슷해지고 음식 맛의 다양성이 점차 줄어들고 있는 형편입니다. 게다가 기업은 생산비용을 줄이기 위해 수입산이나 유전자변형 농산물 등 저질의 원재료를 사용하는 경우가 많이 있습니다. 결국 소비자들은 이 식품들의 재료가 어디에서 어떻게 난 것인지 알지 못한 채 단지 전통음식이라는 이유로 몸에 좋으려니 생각하고 먹고 있는 셈입니다.

여러분들도 우리 전통음식들이 얼마나 몸에 좋고 훌륭한 음식들인지는 잘 알고 있을 것입니다. 그러나 단지 이름과 다 만들고 난 뒤의 생김이 같다고 해서 음식들이 다 같은 것은 아닙니다. 음식의 재료부터 만드는 과정에까지 정성과 사랑이 담겨 있는 음식들이 진정한 슬로푸드입니다.

우리가 실천할 수 있는 것들

1. 햄버거와 같은 패스트푸드를 먹지 않으려는 노력부터 해보세요.

자주 먹던 것을 갑자기 안 먹으려고 하니 어렵다고요? 그러면 패스트푸드를 먹는 횟수를 천천히 줄이는 것부터 시작하는 거예요. 1주일에 2번을 먹었다면, 1번으로 줄이고 다시 2주일에 1번, 한 달에 1번으로 차츰 줄여나가 보면 여러분도 패스트푸드 없이 살 수 있게 될 것입니다.

2. 패스트푸드의 문제점을 친구나 가족 등 주위 사람들에게 알려주세요.

패스트푸드가 건강에 해롭다는 것을 아는 어린이는 많지만 환경을 파괴한다는 사실까지 아는 사람들은 생각보다 많지 않습니다. 패스트푸드에 관한 문제에 대해 서로 공감대가 형성된다면 이를 해결하기 위한 노력도 더 적극적으로 이루어질 수 있겠지요.

3. 굶주리고 있는 가난한 나라의 어린이들을 도울 방법에 대해 주위 사람들과 고민해 보세요.

이렇게 고민해 보는 것만으로도 우리의 실천의지를 더 키울 수 있습니다. 비록 많은 돈으로 그들을 도울 수 없다고 하더라도 단지 여러분의 식습관을 육식 중심의 패스트푸드에서 다양한 먹거리를 활용한 슬로푸드로 바꾸기만 해도 그것이 넓은 관점에서는 기아에 허덕이는 아이들에게도 도움이 된다는 사실을 잊지 마세요.

4. 필요한 만큼만 농산물을 사서 되도록 집에서 만들어 먹읍시다.

짜다고 잔뜩 사다가 냉장고에 보관하여 두고두고 먹게 되면 농산물의 신선함을 잃게 됩니다. 그렇게 되면 채소나 과일의 본연의 신선한 맛은 잊어버린 채 여러 가지 소스와 조미료 맛에 익숙해져 버리고 맙니다. 또, 밖에서 이미 조리된 요리를 사서 먹기보다 집에서 만들어 먹으면 재료도 직접 고르고 요리를 하자마자 바로 먹을 수 있으므로 훨씬 신선하고 안전한 먹거리를 먹을 수 있게 됩니다.