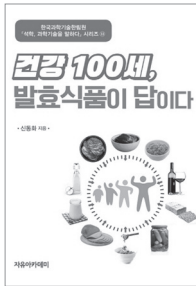


# 건강 100세, 발효식품이 답이다

이철호

(한국식량안보연구재단 이사장, 고려대학교 명예교수)



저자 : 신동화  
출판사 : 자유아카데미  
발행일 : 2019. 11. 15. (356쪽)

지난달 한-아세안 정상회의의 부대행사로 개최된 ‘발효음식문화 포럼’에서 동남아 여러 나라의 발표자들이 각국 발효음식의 중요성과 건강 기능성을 흥미 있게 발표했다. 동아시아 발효문화의 종주국을 자처하는 한국이 이런 포럼을 개최하는 것은 특별한 의미가 있어보였다. 최근의 고고학 연구에 의하면 발효기술의 시작이라고 볼 수 있는 토기문화가 대한해협 연안지역에서 기원전 6000년경에 번성하였고, 장(醬)문화의 기본재료인 콩의 식용이 신석기 말(기원전 2000년경)에 동이족에 의해 시작되었다는 사실이 밝혀지고 있다. 이러한 발효문화의 본거지에서 발효식품의 모든 것을 섭렵한 책이 출판된 것은 실로 경하할 일이다.

신동화 교수가 저술한 ‘건강 100세, 발효식품이 답이다’는 미생물의 출현에서부터 발효기술의 발전역사, 세계 발효음식의 종류와 특징을 개관하고 발효식품의 건강 기능성과 특히 장내미생물과의 관계에 대해 알기 쉽게 기술하고 있다. 세계의 발효식품 둘러보기에서는 채소류, 과일류, 죽순, 곡류, 두류, 육류, 알류, 우유, 수산물을 이용한 전 세계의 발효식품들을 소개하고, 한국의 전통발효식품, 김치, 장류, 젓갈, 식초의 제조 역사와 종류, 제조방법과 산업화 현황, 그리고 건강 기능성과 앞으로의 연구방향까지 상세히 기술하였다. 식품 이외의 발효산업, 특히 발효기술을 이용한 의약품, 화장품, 농약 등 친환경 기능성 제품의 생산과 국내외 시장 동향에 대해서도 유익한 정보를 주고 있다.

저자는 발효산업의 미래에 대해 대단히 긍정적이고 희망적인 견해를 피력하고 있다. 미생물의 세계는 넓고, 미생물의 기능은 무한하다는 전제하에 발효산업은 미래 생물자원의 원천으로 보호 육성되고 연구되어야 한다고 주장한다. 발효산업은 100세 시대를 이끌어 갈 중요한 산업으로 책은 아래와 같이 기술하고 있다.

“발효식품은 발효 과정에서 생성된 구성성분과 함께 발효에 관여하는 미생물들이 인간의 건강에 많은 영향을 주며 특히 장내 균으로 정착하여 여러 긍정적인 생리적 작용을 통하여 인체 건강에 영향을 미친다. 발효식품의 이런 기능은 앞으로 100세를 향한 인간의 수명연장에도 큰 역할을 할 것으로 기대된다.”

동방의 문화민족으로 발효기술과 장문화를 발전시켜온 한국인이 21세기의 세계 음식문화를 선도해 가고 있다. K-팝, K-다이어트 등 한류를 통해 문화영토를 확장해 가는 오늘의 시대 조류에 이 책이 크게 기여할 것으로 기대된다.