

건강을 지켜주는 발효식품 이야기

이철호

(고려대학교 식품공학과 명예교수)



저 자 : 신동화
출판사 : 자유아카데미
발행일 : 2025. 1. 15 (340쪽)

백세시대라고들 말한다. 오늘을 사는 노인들은 성인이 된 후 40년을 일하고 또다시 제도적으로 딱히 할 일이 없는 40년을 더 살아야 하는 100세 시대를 처음 겪는 사람들이다. 60인생을 논하던 때가 엇그제인데, 그리고 모든 사회구조가 거기에 맞춰 만들어져 있는데 느닷없이 40년을 더 살아야 하는 것이다. 어떤 이들은 ‘얼씨구 잘 됐다. 못했던 취미생활이나 하자’고 덤벼들지만 그것도 10년이면 충분히 길고 지루한 일이다. 결국 내 인생 전반기에 쌓아온 지식과 경험을 활용하여 뭔가 더 창조적이고 보람된 일을 계속 하길 바란다. 그래서 100세를 넘도록 저술과 강연을 이어가는 김형석 교수를 흠모하고 100세 시대의 사표로 존경하는 것이다. 실제로 정년퇴임 이후에 학문이나 예술 분야에서 그동안 모아둔 자료를 정리하고 분석하여 깊이 있고 완성도 높은 결과를 내는 분들이 늘고 있다. 우리 식품분야에서는 신동화 교수가 대표적인 분이다.

신동화 교수는 정년퇴임 이후 신동화식품연구소를 설립하시고 (사)한국식품산업진흥포럼, (사)한국장류기술연구회 등을 설립하여 운영하고 있으며 발효식품관련 저술과 강연을 이어오고 있다. 이번에 출간한 ‘건강을 지켜주는 발효식품 이야기’는 그동안 연구해온 발효식품의 다양성과 유용성을 종합 정리한 결정판이다.

제1장 발효의 신비에서 발효의 과학적 해석과 한국 전통발효의 특징을 부각하려고 노력했다. 한국인의 식단에서 발효식품을 이용하지 않은 음식이 없을 정도로 발효는 우리 음식문화에 깊이 뿌리내리고 있음을 강조했다.

제2장 발효식품의 분류에서는 발효식품을 원료별로 구분하고 각각의 발효기술을 소개했다. 이어지는 제3장 세계 발효식품에서 각 나라에서 전통적으로 만들어지는 발효식품들을 소개하고 있다. 특히 원시 토기문화를 시작한 동아시아 주요국들의 잘 알려지지 않은 발효음식들이 다수 소개되고 있다.

제4장 한국의 전통발효식품은 장류, 김치, 젓갈, 식초의 제조기술 변천사와 국내에서 수행된 관련 연구내용을 자세히 기술하고 있다. 전통발효식품의 제조기술뿐만 아니라 건강 기능성에 대한 과학적 연구 내용과 규격기준에 관한 사항도 담고 있다.

제5장 발효식품의 건강기능성에서는 국 내·외에서 연구된 발효식품의 생리기능 효과, 즉 발효미생물의 생리효과(프로바이오틱), 영양소 합성 기능, 고혈압과 심혈관 질환 억제, 항암, 항알레르기, 항당뇨, 항비

만 효과 등에 대해 소개하고 있다. 제6장은 장내 미생물의 역할과 기능에 대한 최근의 연구내용들을 소개하고 있다.

제7장 발효식품의 미래에서 저자는 전통적으로 발효음식문화를 발전시켜온 대한민국이 세계의 발효식품산업을 선도할 것을 기원하며, 우리 전통발효식품의 과학성과 기능성을 폭 넓게 연구하여 세계에 알릴 것을 주문하고 있다.

올해 83세를 맞는 신동화 교수의 열정적인 학구열에 찬사를 보낸다. 우리나라 발효식품기술의 발전과 그 과학성과 기능성을 널리 알리는 교수님의 노력이 많은 후학들의 롤모델이 되기를 바란다.