

# MSG, 화학조미료 아닌 '발효조미료'



‘팔자가 이름 따라 간다’는 말이 있다. 맞는지 틀리는지는 모르겠으나 자식 이름 짓기에 정성을 다하는 부모나 사주에 안 좋다고 개명을 하는 경우를 보면 아예 무시할 것도 아닌 듯하다.

이름 때문에 한 시대를 풍미하고 지금은 곤혹을 치르고 있는 대표적인 것이 바로 MSG(Mono Sodium Glutamate) 성분을 포함한 조미료이다.



1964년 미원 광고, 문화인의 선물, 맛의 선물 미원 성탄선물세트

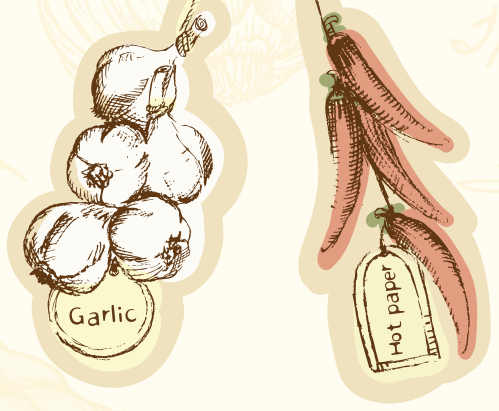
1960년대만 해도 ‘화학’자가 들어간 것은 ‘침단’, ‘발전’, ‘신기술’ 등의 이미지로 크게 각광 받았다. 1956년에 탄생한 국내 최초의 조미료 ‘미원’은 1960년대 국민조미료 반열에 올라 그 인기가 성탄선물세트가 등장할 정도였다. 당시 지면광고에는 “문화인의 선물, 맛의 선물”이란 문구로 미원의 위상을 보여

주고 있다. 이후 1975년 CJ제일제당이 ‘다시다’를 출시하면서 미원과 다시다는 조미료 시장의 양대 산맥으로 20년 가까이 국민적 사랑을 받아왔다.

이후 1990년대 초반, MSG 논란이 발화되면서 조미료 시장에 일대 변화의 바람이 불게 된다. 2000년대 이후에는 ‘웰빙’, ‘에코’, ‘천연’ 등의 단어가 유행하면서 화학은 인공적인 것, 그래서 몸에 좋지 않은 것으로 인식하게 됐다. 여기에 자극적인 소재의 고발프로그램이 시청자의 주목을 끌기 시작하면서 MSG는 고발프로그램의 단골소재로 등장하게 된다. 사실 이런 고발프로그램의 포커스는 MSG라기 보다는 외식문화가 발달하고 안전한 먹거리에 대한 관심이 높아짐에 따라 대중음식점의 먹거리가 안전한가에 대한 것인데, 주객이 전도되어 ‘착한식당=MSG를 쓰지 않는 식당’으로 관념화되어 버린 것이다. 이런 이유로 미원의 해외수출은 제품 출시 이래 꾸준한 증가세를 보이는 반면 내수소비자는 1990년대 이후로 정체기를 벗어나지 못하고 있다.

식품업계 관계자는 “MSG는 사탕수수에서 얻은 원당, 또는 당밀을 미생물로 발효시켜 주요성분인 글루탐산

mushroom



을 얻어내기 때문에 정확하게는 발효조미료라고 부르는 것이 맞다. 이렇게 얻은 글루탐산 88%에 나트륨 12%로 구성된 것이 바로 MSG이다. 이러한 발효과정은 고추장, 된장, 간장과 같은 전통발효식품의 발효과정과 별반 다를 것이 없다”라고 말했다.

asparagus

### 평생 먹어도 안전한 MSG

최근 MSG에 대한 잘못된 편견을 바로잡으려는 움직임이 일고 있다. 식품의약품안전청(이후 식약처)은 지난 2010년 과학적 사실을 바탕으로 ‘MSG는 평생 먹어도 안전하다’는 공식 입장 표명했다. 유엔식량농업기구(FAO)와 세계보건기구(WHO)가 공동 설립한 식품첨가물안전위원회(JECFA)는 이미 1987년 무려 230여 건의 연구 결과를 토대로 ‘MSG는 건강에 해를 끼칠 가능성이 없다’며 일일 섭취허용량을 철폐했다. 미국식품의약국(FDA) 역시 ‘MSG가 인체에 해를 준다는 증거가 전혀 없다’고 판명했다.

식약처는 2010년 ‘알기 쉬운 L-글루타민산나트륨에 관한 Q&A’를 통해 L-글루타민산나트륨(MSG)에 포함된 나트륨 양은 일반 소금의 1/3 수준으로 MSG와 소금을 함께 사용하면 전체 나트륨 섭취량의 약 20-40%를 줄일 수 있다고 발표했다. 따라서 MSG를 먼저 넣고 난 후 간을 하면 나트륨 섭취량도 줄이고 가장 이상적인 맛을 낼 수 있다. 이는 MSG가 음식의 단맛, 짠맛은 살려주고, 신맛, 쓴맛은 부드럽게 하여 감칠맛을 더해주기 때문이다.

또한 글루탐산은 유제품, 육류, 어류, 채소류 등과 같이 동·식물성 단백질 함유 식품에 천연으로 존재하는 아미노산으로 우리 몸에서도 스스로 합성돼 매일 50g씩 만들어진다. 모유 100ml에는 약 20mg의 글루탐산염이 함유돼 있고, 소고기 1근에는 200mg, 토마토1개에는 500mg, 굴 1kg에는 약 1370mg의 글루탐산염이 함유돼 있다.

### MSG 편견 버리고 인식 전환 필요

작년 워킹맘연구소가 기혼여성 1000명을 대상으로 한 설문조사에 따르면, MSG는 음식 맛을 더 낼 수 있고(72%), 요리시간을 절약해 편리함을 준다(65%)고 평가한 반면, 주변에 부정적 인식에 마음에 쓰여서(64%) 사용을 망설이는 것으로 나타났다.

대한민국한식협회가 서울지역의 식당 자영업자 500명을 대상으로 실시한 설문조사에서도 MSG가 음식 맛을 좋게 하기 위해 필요하고(87%), 조리시간을 줄여주는 데 도움(54%)이 되는 반면, 사회적으로 부정적 시선이 신경 쓰이고 불편하다(68%)고 답했다. 또한 MSG를 쓰지 않는 식당을 착한 식당으로 선정한 것에 대해서는 적절하지 않다(44%)고 답했으며, 착한 식당의 기준은 위생관리(73%)와 신선한 원재료 사용(68%)에 있다고 응답했다.

일본, 미국, 유럽 등에서는 MSG를 안전한 조미료로 인식해 보편적으로 사용하고 있다. 국내에서도 MSG에 대한 잘못된 지식과 편견을 버리고, 음식의 맛을 살려주는 발효조미료, 소금 섭취를 줄여주는 유익한 조미료, 조리시간을 줄여주는 편리한 조미료라는 인식 전환이 필요하다. 할머니도 어머니도 부엌 찬장 앞줄에 두고 즐겨 사용해 오신 이유가 여기에 있다. **KAA** 이수지 susie@kaa.or.kr