



코로나19 이후 말레이시아인의 건강에 대한 관심 고조

말레이시아는 동남아시아에서 비만과 비감염성 질병의 비율이 가장 높은 국가다. 2019년 'National Health Morbidity surveys(NHMS)'에 따르면 말레이시아 성인 5명 중 1명은 당뇨병을 앓고 있으며 3명 중 1명은 고혈압, 10명 중 4명은 혈중 콜레스테롤 수치가 높으며 2명 중 1명은 과체중이나 비만이다. 이로 인해 건강한 생활 방식 촉진은 중요한 상황이다. 이에 더하여 코로나19 발병으로 건강한 식습관 및 식품에 대한 수요가 증가하고 있다.

전문가들은 '면역력 증진을 위해 건강한 식습관을 갖출 것'을 조언

코로나19에 대한 두려움이 증가하면서 영양학자와 건강 전문가들은 "면역 체계 강화를 위해 건강한 식습관, 스트레스 관리, 운동의 기본으로 돌아가야 한다"고 말했다.

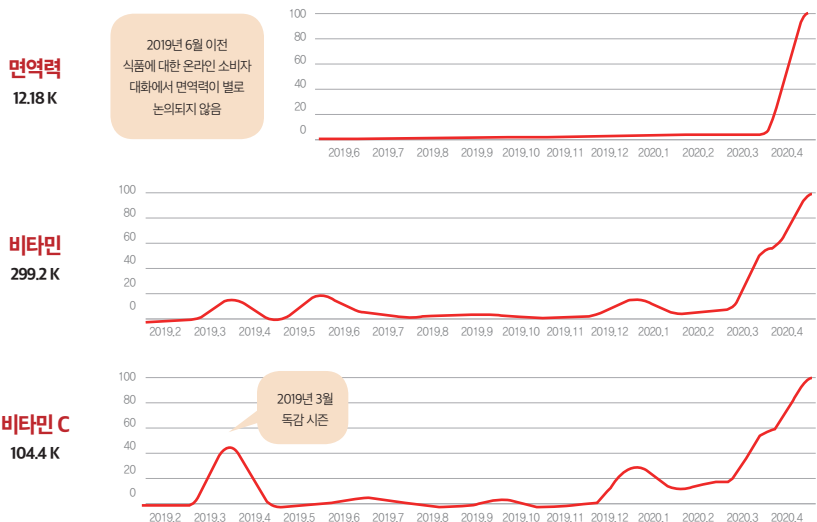
- 말레이시아 의료 전문가인 Datuk Dr Rajen Manicka는 "섭취하는 음식과 보충제 종류가 면역체계에 영향을 미친다"고 전했다. 또한 "단백질은 면역체계의 중요 성분이므로 많은 양의 단백질 섭취가 중요하다"고 말했다.

- 말레이시아 영양학자인 Tee E Seong은 푸드 피라미드의 전통적 식생활 가이드라인 실천을 권장했다. 또한 "면역력을 높이기 위해서 과일과 야채를 더 섭취해야 된다"고 말했다.

보충제 및 건강식품 수요 증가

말레이시아의 대표적 제약사인 Duopharma Biotech Bhd는 코로나19 발병 동안 말레이시아인의 건강 유지 중요성에 대한 인식이 높아지면서 비타민C 종류의 수요가 증가할 것으로 예상했다. 또한, 팬데믹 동안 비타민C 제품군의 판매가 호조를 이어갔다.

[면역, 비타민, 비타민 C에 대한 온라인 상 소비자의 관심]



출처 : Palette



▲ lydid Aman와 콤부차 젤리

출처 : The Star



▲ Hidayatun Nafisah Rahmat와 sawut 도우 빵

출처 : The Star

말레이시아 전자상거래 플랫폼인 Shopee는 자사 플랫폼의 보충제 부분에서 비타민C가 가장 많이 팔리는 제품 중 하나이며, 코로나19 발병 이후 상당한 성장세를 보이고 있다고 밝혔다. 또한, 코로나19 발병 전에 비해 발병 이후 비타민C와 같은 건강 보충제의 수요가 50%나 크게 증가했다고 전했다.

Palette의 'Effects on food preferences in Singapore and Malaysia'는 2020년 2월부터 면역력 제고를 위한 비타민을 중심으로 건강에 대한 관심이 급증했다고 밝혔다. 아래 그림에서 볼 수 있듯이 면역은 팬데믹이 최고조에 달했던 2020년 4월에 관심이 급증했다. 이에 비타민 보충제, 특히 비타민C에 대한 관심도 함께 증가한 것을 볼 수 있다. 비타민C는 독감으로 인해 2019년 3월에도 관심이 증가했지만 2020년 4월에 관심이 더 높아졌다.

또한 레몬, 생강, 마늘과 같은 전통적 재료들은 강한 면역력의 필요성에 의해 수요가 급증했다. 그 외에도 움직임이 제한된 좌식 생활을 하면서 다이어트 식품에 대한 관심이 급증했다.

건강한 음식 선택과 요리

MDLinx의 'How To Boost Your Immune System During The Covid-19 Pandemic' 보고서는 "장과 면역체계는 분리될 수 없으며 공생적으로 연결됐다"고 밝혔다. 따라서 건강한 음식을 먹으면 건강한 마이크로바이옴으로 이어져 면역 체계가 건강해진다고 전했다. 말레이시아인들은 MCO(이동제한명령) 시행 동안 건강을 돌보는 것의 중요함을 알게 되면서 더 건강한 음식을 선택했다.

- 18세 학생인 lydid Aman은 코로나19 이후 면역력을 높이기 위해 프로바이오틱스를 첨가한 발효 차 음료인 콤부차와 콤부차 젤리를

섭취하고 있다. 그리고 더 신선한 과일과 야채를 섭취하며 건강 유지를 위해 노력한다. 그는 유튜브, 인스타그램 등 소셜 미디어로 콤부차 젤리 조리법을 배웠고 설탕 사용량을 조절해 먹는다.

- 35세 주부인 Hidayatun Nafisah Rahmat는 매주 집에서 sawut 도우 빵을 만든다. sawut 도우 빵은 젓산이 들어있어 면역을 기르는데 도움이 된다고 한다. MCO (이동제한명령) 시행 동안 그녀는 집에서 모든 음식을 요리했으며 영양이 있는 식사를 위해 노력한다.

비용 문제

국제연합아동기금과 유엔인구기금은 MCO(이동제한명령) 시행 동안 도시 빈민층의 계란, 쌀, 라면 소비가 유독 증가한 것은 코로나19로 악화된 영양 실조의 지표라고 밝혔다. Food Industry Asia는 "거의 모든 말레이시아인들(99%)이 건강한 식단을 유지하는 것에 관심을 갖고 있지만, 71%는 이를 달성하는데 있어 중요한 장벽은 비용"이라고 전했다.

Key Point

말레이시아가 비만, 비감염성 질병 비율이 높다는 점에 더하여 코로나19 발병으로 인해 건강식품 또는 식재료에 대한 관심이 높아지고 있다. 한국 식재료의 영양적 효능 및 한국 건강기능식품의 우수성 홍보 필요가 필요해 보인다. 코로나19 발병 이후, 건강 보충제와 비타민C에 대한 관심 및 판매가 증가하고 있다. 때문에 한국 건강 보충제 및 비타민C가 풍부한 농산물을 건강 및 면역 측면에서 홍보한다면 효과가 있을 것이다. 건강한 음식에 대한 관심이 증가하였으며 이로 인해 집에서 건강한 음식을 만들어 먹는 추세가 강한 편이므로 한국의 건강 음식 소개 및 관련 레시피를 제공한다면 홍보 효과가 있을 것이다. 건강한 식단에 대한 중요성을 알고 있지만 비용 문제가 중요한 장벽이다. 한국 식품에 바꾸거나 할인 행사 등으로 프로모션을 진행한다면 효과가 있을 것으로 생각된다.

출처 : ① <https://www.nst.com.my/opinion/columnists/2020/09/625968/healthy-nation-focus-nutritious-diet-tackle-product-prices> ② <https://www.thestar.com.my/news/nation/2020/03/16/experts-advise-healthy-eating-to-boost-immune-system> ③ <https://www.theedgemarkets.com/article/duopharma-shopee-expect-increasing-demand-vitamin-c-amid-covid19> ④ <https://foodindustry.asia/documentdownload.axd?documentsourceid=32645> ⑤ <https://www.thestar.com.my/lifestyle/living/2020/04/24/these-malaysians-are-consuming-immunity-boosting-foods-during-the-mco> ⑥ <https://www.igd.com/articles/article-viewer/t/majority-of-malaysian-consumers-want-healthy-foods-but-cost-is-a-deterrent/21620>