Mongolia
몽골사무소

건강 트렌드, 몽골의 건강식품

징기스칸의 체력의 원천, 몽골의 차차르간

건강에 대한 몽골 소비자들의 관심이 부쩍 커지며, 건강 관련 식품이 큰 인기를 얻고 있다.

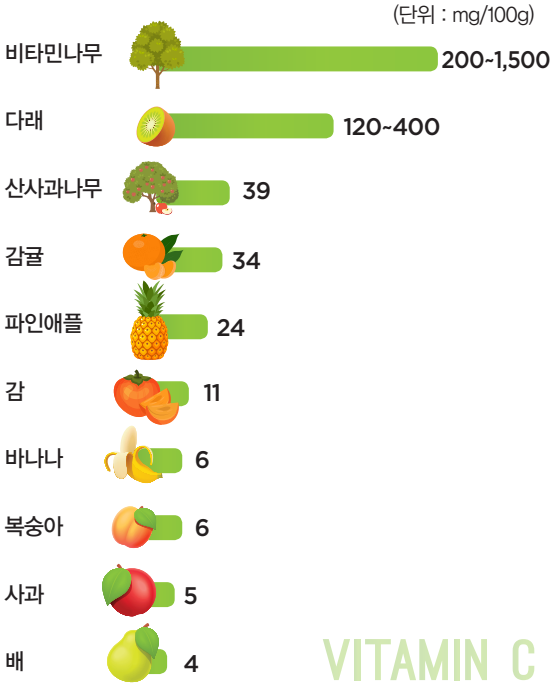
그중 하나가 차차르간이다. 한국에서 '산자나무' 또는 '비타민 열매'라고 불리는 차차르간은 몽골에서 쉽게 찾아볼 수 있는 건강식품 중 하나이다. 차차르간은 혹한의 기후에도 잘 견디기 때문에 몽골에서 재배하기에 매우 적합한 식물이다.

비타민, 아미노산, 불포화지방산, 미네랄 그리고 다른 영양소들이 풍부하게 함유된 차차르간에는 특히 비타민C가 많이 들어 있어 감기환자들이 즐겨 찾는다. 뿐만 아니라 신진대사를 촉진시키며 피부 미용에도 좋기 때문에 한국인들에게도 인기가 있고 전 세계적으로도 그 효능이 널리 알려져 있다.

8~10월에 주로 수확되는 이 식물은 독특한 감귤 맛과 상큼한 향을 지니고 있어 잎은 차로 달여 먹고 열매는 음료, 주스, 잼으로 만들어 먹곤 하며 립밤, 화장품, 비누 등의 원료로도 쓰인다. 다양한 효능과 활용 방법 덕에 중국에서는 국보, 러시아에서는 신이 내린 선물, 미국에서는 기적의 열매라 불리고 있다. 하지만 현재까지 차차르간 열매를 딸 수 있는 기계 기술이 발달하지 못해 가시가 달린 나무의 열매를 사람이 직접 손으로 따야 하는 위험이 있는데, 수요가 넘치기 때문에 재배 지역에서는 14명 기준 200kg을 하루 종일 딴다.

한국에서 차차르간의 가격은 높은 편이지만 몽골에서는 1kg당 5,000 투그릭(한화 약 2,300원)으로 매우 저렴하다. 가공된 500ml 주스의 가격은 5,500~6,700 투그릭 사이로 형성되어 있으며 모든 편의점이나 하이퍼마켓에서 쉽게 구매 가능하다.

| 비타민C 함유량 비교 |



| 차차르간 열매 가공을 위해 운송 중인 현장 |

| 차차르간을 원료로 한 음료 |

작고 단 몽골의 건강 간식, 사마르

사마르라고 불리는 몽골의 잣은 한국의 잣과 비슷하면서도 다르다. 추운 계절에 더욱 단맛을 내는 몽골의 잣은 한국 잣보다 작지만 껍질이 약해 잘 까지며 더욱 달다. 하이퍼마켓이나 편의점뿐만 아니라 길거리의 노점상에서도 쉽게 구매할 수 있어 몽골인들은 주머니에 넣고 다니며 간식처럼 꺼내 먹기도 하고, 베개에 사마르 껍질을 넣어 판매하기도 한다. 하이퍼마켓에서 판매하는 사마르의 가격은 100g에 5,980투그릭(한화 약 2,500원)이며 길거리에서 판매하는 사마르는 한 컵당 4,000투그릭 정도의 가격대를 형성하며 7,8월에 많이 판매된다. 사마르는 두뇌 발달과 치매 예방에 효능이 있다고 알려져 있으며 피부 미용과 노화 방지에도 효과적이다. 뿐만 아니라 성인병 예방, 탈모 예방에도 도움이 되어, 몽골인들에게 큰 사랑을 받고 있는 건강식품이다. 하지만 권장량 이상을 섭취하게 되면 설사를 유발할 수도 있기에 하루에 20알 내외를 섭취하는 것이 가장 적당하다. 단맛의 사마르는 비만 또한 유발할 수 있으므로 적당량 섭취하는 것을 권고한다.

| 몽골의 사마르 |

신이 내려준 마지막 선물, 몽골의 차가버섯

1966년, 노벨 문학상을 수상한 알렉산드로 솔제니친이 위암 진단을 받고 차가버섯을 통해 암을 치료하는 소설 '암 병동'을 통해 차가버섯이 알려졌다. 이 버섯은 시베리아와 가까운 몽골의 추위 속에서도 잘 재배되며 그 효능과 영양이 뛰어나고 살아 있는 자작나무의 영양분을 먹고 자라는 기생버섯으로, 북위 45도 이상의 추운 지역에서 자생한다. 자작나무마다 버섯이 자라는 것도 아니어서 희소가치가 매우 높으며, 각종 질병의 예방 및 치료제로 주목받아 다양한 연구가 진행되고 있는 건강식품이다.

차가버섯에는 비타민을 비롯해 미네랄 등의 각종 영양소가 풍부하다. 관련 연구에 따르면 혈당을 낮추는 효과가 있어 당뇨병 환자의 치료제로 사용되며, 항산화 성분을 다량 함유하여 노화를 방지하고 심장마비나 뇌졸중, 심혈관질환 예방에 도움을 준다고 알려져 있다. 또한, 차가버섯에 포함된 화합물 트리테르펜은 종양 세포의 자폭을 유도해 암 예방 및 퇴치 효과가 있다. 차가버섯을 섭취할 때는 영양소가 없는 껍질은 제거하며, 60도 이하의 미지근한 물에 우려 차로 음용하는 것이 가장 효과가 좋다. 차가버섯은 분말, 환, 티백

등 다양한 형태로 섭취할 수 있으며 분말은 다양한 요리에 활용할 수 있다. 이 버섯에 특별한 부작용은 없으나 당뇨 치료제를 섭취하는 경우 의사와 상의하는 것이 좋으며, 식이섬유의 함량이 높아 장이 민감한 사람은 과다 섭취하지 않도록 하루 권장 섭취량인 3~4g을 준수해야 한다.

| 모노그룹의 차가버섯 허브티 제품 |

최고의 자연 보약, 몽골의 홍경천

몽골의 또 다른 인기 건강식품인 홍경천은 강한 생명력으로 유명하다. 홍경천은 고산 지대, 강한 자외선, 혹독한 추위, 건조함, 산소부족 등 열악한 조건의 환경에서 자라며 지질, 섬유질, 당질, 탄수화물 등 다양한 영양 성분을 지니고 있다. 중국과 러시아에서 황금 뿌리라고 불리는 홍경천의 뿌리에는 로사빈과 살리드로시드 그리고 타닌의 영양 성분이 있는데, 로사빈과 살리드로시드는 피로를 개선하는 데 도움을 준다. 등반가와 탐험가들은 높은 고도에 올라가기 위해 홍경천을 복용하기도 하며, 스트레스 해소에도 도움이 되는 것으로 알려져 있어 한국의 수험생들도 많이 찾는 건강식품이다. 그뿐 아니라 암의 세포증식을 억제하며 피부 미백에도 탁월한 효과가 있어 젊은 여성층에도 인기가 좋다.

그러나 임산부와 관련된 안정성 연구가 이루어지지 않아 임산부일 경우 전문가와 상담 후 복용하는 것을 권고하며 항우울제와 같이 복용한다면 상호작용이 일어날 수 있으므로 주의해야 한다.

| 몽골의 홍경천 |

Key Point

몽골 약초제품으로 신제품 개발 출시 도모해야

무농약·유기농 식품과 같이 믿고 먹을 수 있는 식재료를 찾는 것을 시작으로, 현대인의 삶에서 쉽게 챙기기 힘든 영양소를 보충해주는 건강 보조제, 자연으로부터 얻을 수 있는 성분을 담은 천연 약초까지 건강한 삶, 건강한 먹거리를 추구하는 방법은 다양해져만 가고 있다.
아직까지 몽골 시장 내 건강한 식재료나 건강 보조제는 고가의 프리미엄 제품에 해당하기 때문에 일부 고소득층 국한해 소비하고 있다.

따라서 대다수 몽골 소비자들은 조상 대대로 이어온 자연 채취의 천연식품들을 통해 건강을 지키고 있다. 이러한 천연식품들은 구하기 쉽지 않은 식품들인 만큼 일상의 건강유지보다는 질병에 대응하는 효능 위주로 강조되고 있다. 한국의 건강 식재료나 건강 보조제의 몽골 진출을 염두에 두고 있다면, 이러한 프레임을 바꾸는 것이 가장 중요한 과제라고 볼 수 있다. 2000년대 초의 한국이 그랬듯이, 건강한 먹거리와 건강보조 식품들이 단순히 사치품으로서 존재하는 것이 아니라 필수재에 좀 더 가까운 소비 행태를 보이도록 만들어야 한다.

지난해 한 기업에서 열린 음료 신제품 아이디어 공모전에서 차차르간 음료가 1위로 선정된 바 있으며 이는 우리 식품기업이 눈여겨보아야 할 부분이다.
이미 세계적으로 유명세를 타기 시작한 몽골의 약초나 천연재료를 국내 식품기업이 다양한 제품으로 개발 · 출시하는 것은 글로벌 시장을 향한 도전으로도 이어질 수 있기 때문이다.

출처: 유익한 생활정보, 「비타민의 보고 비타민나무의 성분과 효능 – 산자나무의 성분과 효능」,
조선일보, 「모래바람 덮친 그 땅에 어떻게 숲이 생겨났을까?」, 우먼컨슈머「'차차르간주스' 롯데칠성음료 신제품 아이디어 공모전서 1위」,
공감신문 수능 「디데이 20일' 앞둔 수험생 건강관리에 제격인 차가버섯 효능 • 먹는 법 • 부작용은?」,
JTBC뉴스 「 암 예방에 좋다는 차가버섯, 알고 먹자! JTBC뉴스 김형준기자」, 월간 암 「암에 좋은 산야초 – 강한 생명력의 강장제 홍경천」,
shardoctor.mn, barnabas40.tistory.com, barnabas40.tistory.com