

肉食의 問題點 몇가지

이 상 업

<삼육대 교수>

국민의 소득이 점차로 높아짐에 따라 식사의 성향이 고단백질 및 고지방 식으로 편중되어 가고 있다. 그 일례로 쇠고기, 돼지고기, 양고기의 수입이다. 아울러 전예보다도 질병의 유형도 달라지고 있는데 비만증, 고혈압, 심장병, 동맥경화, 당뇨병의 환자들의 늘어나고 있는 실정이다. 우리는 지금 우리의 식습관을 관찰하고 재평가해야 할 지점이 되었다고 본다.

증가되는 인구문제와 육식

토마린다 의과대학 연구팀은 아래와 같은 실험을 하였다. 우선 1에이커의 땅 두 곳을 만들어 각각 콩과 밀을 심었다. 수확도 같았다. 1에이커에서 나온 콩과 밀을 사람이 직접 먹었더니 80만칼로리의 열량을 얻을 수 있었다. 다른 1에이커의 땅에서 수확된 콩과 밀을 짐승에게 먹인후 짐승에게서 나온 고기, 버터, 치즈, 우유, 달걀등을 섭취하였더니 20만칼로리의 열량밖에 얻지를 못했다. 여기서 우리는 동물의 먹이를 위한 농사를 지을때 1에이커당 60만칼로리의 열량을 잃고 있다는 결론이다.

일년에 6천만내지 7천만의 인구가 늘어나는 인구문제를 해결하기 위하여는 동물사료를 위한 농사보다는 사람을 위하여 농사를 지을 필요성을 위의 실험에서 느낀다. 세계 제 1차대전중 덴마크는 들연 독일에 의해 해상 봉쇄되어 수백만 파운드의 곡류를 얻을 길이 막혔다. 이때 한정된 국내의 식료 공급을 재건하는 임무를 맡았던 사람은 하인드박사였다. 그는 100명분의 식품이 될 수 있는 곡물과 감자를 가축에게 먹이고, 그 에너지를 고가로 환산시켜 볼 때, 20명분의 식료 밖에 되지 않는 것을 지적하였다. 그러므로 그는 가축의 수를 줄이고 그만큼의 양의 야채와 곡류를 인간 식품으로 되돌려 주었더니 연간 사망율이 34%가 저하되고 6,300명의 생명을 구할 수 있었다.

미국 농림부의 조사에 의하면 1에이커의 토지에 쇠고기 경우 168파운드, 밀이라면 2,000~2,500파운드, 감자같은 20,000파운드만큼 수확을 올릴 수 있는 생산이 나왔다. 고기증산을 위한 정책은 필경 세계의 전 인구를 공복으로 몰아넣게 될 위험을 지니고 있는 것이다.

음식속에 있는 고단백의 문제점

성인인 경우 체중 1kg당 약 1g의 단백질이 필요하다. 이들이 아미노산으로 변화되어 체 조직의 구성물질이 되고 있어서 태아의 새로운 조직을 구성하며 유아나 성장기 아동의 필수 물질이 되며 체 조직의 유지와 보수를 위한 역할을 한다. 단백질은 체내 조절작용에 필요한 효소와 홀몬의 성분이 된다. 인슐린, 티록신, 아드레날린, 부갑상선 호르몬과 뇌하수체 호르몬은 질소를 함유하고 있는 호르몬이며 소화액은 대부분이 단백질로 되어있다. 또한 면역과 항독물질이 되고 체내 생리작용과 세포내의 수분조절 작용을 하고, 열량급원이 되고 혈액을 중성으로 유지시켜 주는 필수 물질이다. 이렇게 중요한 물질인 좋은 단백질이 고기속에 많이 함유되어 있기는 하지만 그 문제점을 생각하면 심각한 것이다.

종래에는 필수 아미노산이 음식에 많이 함유되어 있으므로 반드시 음식을 해야 된다고 주장했으나, 노벨상 수상자인 하딩고박사는 채소와 곡류를 골고루 먹으면 동일한 필수아미노산을 섭취할 수 있는 것이라고 주장했다. 필자의 자녀들도 고기를 태중에서부터 섭취한 일이 없지만 지금 병없이 무럭 무럭 잘 자라고 있는 것을 보아 종래의 이론이 절대가 아님을 나는 결론할 수 있다.

미국 사람들은 동물성 단백질 과잉섭취로 말미암아 관상 동맥 폐쇄, 바이러스에 의한 전염병, 암 및 퇴행성 질병이 급증하고 있다. 단백질 섭취량이 비교적 적은 일본은 심장병에 의한 사망율이 적고 1일 섭취량이 100g이 넘는 미국인은 심장병으로 인한 사망율이 높다.

미국 생리학 협회장이었던 치멘박사는 단백

질 섭취량의 조과는 신장에 부담을 주는 것이라고 지적했다. 소년들이 단백질이 적은 식사를 하면 활력이나 스테미나가 증대한다. 하루에 콩 또는 그 제품 $\frac{1}{4}$ 파운드 (약 125g)호도 1.5온스(약 40g)만 섭취하면 몸의 단백질 결핍을 느끼지 않는다.

일반적으로 단백질이 적은 식사는 도덕 민족이 되고 평화를 애호하며, 단백질 과잉식사는 살인 문화를 만든다.

건강이 단백질 섭취에만 좌우된다고 생각하면 에스키모인은 아마도 세계에서 가장 장수 민족이 될 것이다. 그들은 하루에 단백질 400g을 섭취하고 있으니 말이다. 그렇지만 그들은 20~25세까지는 대단히 건강하지만 30세 중반이 되면 대개 류마치스에 걸리게 되고 흔들 흔들하게 되어 그들의 사냥시대도 끝난다. 앙마그살릭의 주민들의 평균수명은 27.5세이다.

음식속의 지방질에 대한 문제점

윈더박사(Evnest L. Wynder)는 아래와 같이 말한다. “우리는 동물성 단백질과 동물성 지방이 높은 음식은 결장암의 높은 발생률과 관계가 있음을 믿는다”(CA-A Cancer Journal for Cliniciens 제23권 3호 151페이지, 1973년 5월 6일).

동물성 지방질은 포화지방 혹은 고체지방이라고 하여 많은 콜레스테롤을 포함하고 있다. 콜레스테롤은 레시틴과 결합하여 세포막 구성 성분이 되고 뇌의 활동에 중요한 역할을 하고 성 홀몬이나 부신피질 홀몬을 만드는 재료가 되고 담즙산의 재료가 된다. 그러나 그 양이 많아지기 시작하면 동맥경화, 협심증, 뇌동맥경화증, 기타 성인병의 원인이 된다. 동물성 지방은 이러한 병뿌리 역할을 한다. 미시간 대학교의 최근 연구에 의하면 우유와 우유

의 지방은 많은 경화증을 일으키는데 근본적인 요소로서 관련되어 있음을 발견했다.

Selye박사는 “생애의 긴장”이라는 책에 기름에 튀긴 음식에 대하여 흥미있는 발표를 했다. 섭씨 350°C되는 온도에서 30분간 가열한 라드기름을 먹은 쥐들의 4%가 악성종창이 발생했다. 반복해서 5번 가열했더니 8%로 증대되었다. 섭씨 350°C로 30분간 가열된 채소기름 역시 발암성이 있는 것으로 나타났다. 지방이 섭씨 220°C~270°C로 가열되었을 때 발암성 물질이 생겨났다. 위는 케양이나 만성 위염의 증거가 있는 경우 발암물질에 대하여 더욱 민감하다. 오레곤 주의 스웬크 박사는 현미경으로 쥐의 불을 관찰했는데 그 불의 혈관에 적혈구가 도는 것을 볼 수 있었다. 쥐에게 고지방을 먹인 후 2시간 후에 불을 보니 혈구들이 응고되어 모세혈관으로 피가 통하지 못하는 것을 볼 수 있었다. 다른 실험은 전기장치를 해 놓고 두뇌에 공급되어야 할 산소에 대한 실험인데 기름을 먹인 후 관찰하여 보니 두뇌에 가야할 산소의 62%가 차단되는 것을 발견하였다.

그런데 산소와 암균과는 敵인 것이다. 산소가 충분히 공급되는 인체에는 암균이 자리를 잡지 못한다.

인공 심장을 여러 개 만들고 그곳에 심장 세포들을 이식시켜서 산소를 10%에서 70%를 차단시켰을 때 각 %에 따라 일어나는 세포의 변화를 관찰하였다. 60% 이상의 산소를 차단시키니까 어떤 세포는 죽고 어떤 것은 악성 암세포로 변하였다. 우리몸에 60~70%의 산소공급을 차단시키면 암 세포가 생기는데 이러한 산소물질을 차단시키는 제 일인자가 포화지방(동물성지방)이다. 두뇌에 4분간 산소공급이 중단되면 뇌세포가 파괴된다. 고도 포화지방 섭취는 머리가 둔해지고 판단력이 약

해지고 질병의 제물이 되는 것도 산소의 차단 때문이다.

미국 건강기초 협회 의장인 윈더(Evnest L Wynder)박사는 전염병학 입장에서 대장암은 고지방 식이를 하였을 때 생기는 것을 발견했다. 세계 2차대전 당시 미국의 젊은이들이 징병에 끌려가기가 싫어서 이틀동안 기름만 먹고 나가 신체검사에서 당뇨병으로 판명을 받아 낙제한다는 것을 알았다. 심사관들도 뒤늦게 이 사실을 알고 이련류의 젊은이들을 일주일동안 격리시켜 보았더니 당노가 아니라는 것을 알게 되었다. 지방은 늑내장의 원인이 된다.

이상과 같은 여러가지 문제점에서 볼 때 고단백 고지방식의 고기가 우리의 식생활에 거리낌없이 끼어들어 없어서 못 먹는다는 식의 식생활 패턴을 좀 고려해야 되지 않을까? 인간의 몸에 화약을 얹어 놓는 것과 같기 때문인 것이다.

/// 결 론

육식은 암병의 원인이 될 수 있고 인간이 잔인해질 수 있는 것이다. 인체를 산성으로 만들어 싸움이 잦고, 사랑이 없는 사회를 만들게 된다. 두뇌가 흐려지고 지능이 떨어지고 흥분기 질이 되며 반항의 정신이 커지고 도덕력과 사고력이 약해진다. 피가 더러워지고 여러가지 질병의 원인이 된다.

신경 계통의 질병들이 생기고 간접적으로 홀몬과 항생물질을 섭취하는 결과도 될 수 있는 것이다. 생명을 단축시키는 물론 쉬 늙게 한다. 과다한 표현일지 모르지만 고기는 살인 문화를 만들고 범죄율을 높이며 인간에게서 사랑을 감춰해 간다. 이러한 요소들이 육식속에 포함된 20세기의 변이다.