

돼지고기 소비촉진에 즈음하여



유 태 중
(고려대 농대교수)

관 혼 상제 때나 기우제·상량제 때는 돼지를 잡고 막걸리를 곁들이게 마련이었다. 그만큼 돼지고기는 예로부터 우리 나라에서 축제요리와 영양식으로 서민적이고 가까이 할 수 있는 정다운 육류였다.

그러한 돼지고기가 요즘 무슨 이유에서인지 여름철에는 잘 먹지 않는다니 무언가 잘못되고 있는게 사실이다.

중국에서는 고기라면 으레 돼지고기를 뜻할 정도로 돼지고기를 많이 이용하고 조리법도 다양하게 개발되고 있다. 일설에 의하면 중국은 계절적으로 심하게 불어오는 흠비 때문에 돼지고기를 먹지 않으면 병이 난다는 말이 있다. 이같은 풍토병은 우리 나라에도 있으며 납을 만지며 일하는 사람이 자주 돼지고기를 먹어야 납에서 오는 독을 제거할 수 있다는 말과도 상통하는 것이다.

그런가 하면 한약을 먹을 때엔 돼지고기가 금기식품인 것처럼 말하는 이도 있다. 이말은 돼지비계와 부패성 때문에 생겨난 것이 아닌가 짐작된다. 지방이 많으므로 위장기능이 약한 사람이라면 소화흡수에 지장이 생길 것을 염려했을 것이다. 지방질이 없는 살코기라면 그러한 염려는 전혀 없다는 것을 알아야 한다.

한 때 여름의 돼지고기는 본전 찾기가 어렵다는 말이 있을 정도로 선도 유지가 어려웠던 것이 사실이다. 그러나 오늘과 같이 냉장·냉동시설이 생활화된 형편에서 그러한 말은 역사적 유물이 되고 말았다.

세계적으로 명성이 높은 중국요리에선 육류의 재료가 쇠고기보다 돼지고기가 훨씬 더 많다. 그 이유는 여러 가지가 있겠으나 첫째는 맛이 좋기 때문이고, 둘째는 영양가가 뛰어났기 때문이었을 것이다.

물론 구하기 쉬운 것도 이유의 하나가 되었을 것이다. 서양에서도 낮은 것은 쇠고기보다 돼지고기였다.

고 대 이집트와 셈족을 중심으로 한 구약시대부터 고기를 구워 먹었고 중세기에는 소금에 절인 고기가 흔해졌다. 돼지고기는 색깔이 옅고, 육질이 부드럽고, 지방은 미립자로 구성되어 있는 것이 특징이다.

지방의 질이 매우 뛰어나고 맛도 좋다. 그런데 같은 육식을 해도 미국이나 유럽인은 심장병·고혈압등 순환기계 질환이 은 그렇지가 않은 것으로 유명하다.

뇌 물질 지방에는 콜레스테롤이 많이 들어 있어 심근경색, 동맥경화 등을 유발하는 일이 많다. 그래서 누구나 콜레스테롤을 두려워하게 되었다. 일부 사람은 콜레스테롤이라면 덮어 놓고 기피하는 경향마저 생기고 있다. 콜레스테롤을 전혀 먹지 않으려면 동물성식품을 먹지 말아야 한다. 그렇게 되면 사람들은 항체 생성이 제대로 안 되며 체력도 저하되어 건강유지에 상당한 어려움이 뒤따르게 된다. 인티페론을 비롯한 항체의 모체는 단백질이므로 양질의 단백질 공급없이 내병성을 높인다는 것은 어려운 일이다.

콜레스테롤을 지나치게 기피하다 보면 내병성의 저하를 가져오기 쉽다는 것을 알아야 한다.

서양식의 조리법과는 달리 중국의 조리법은 콜레스테롤의 피해를 줄이는 방식이 쓰이고 있다고 해서 화제가 되고 있다. 즉 식물성유, 채소, 나무열매, 버섯, 상어지느러미등 다양한 재료를 사용하고 있는 것이 특색으로 되어 있다.

콜레스테롤의 혈관 침착을 예방하는 성분으로 비타민 E, F, 레시틴이 알려져 있는데, 이들 성분이 바로 그들이 사용하는 다양한 재료 중에 많이 포함되어 있는 것이다.

이 점이 바로 구미인들의 고단백, 고지방식과 다른 점이며 장점인 것이다. 중국식은 건강·강장에 유의하여 제아무리 맛이 좋아도 이롭지 못한 것이면 멀리하는데, 프랑스인은 맛만 좋으면 건강에 좋건 나쁜건 개의치 않고 먹는다는 재미있는 표현이 있다.

어떻게 조리해서 먹어야 건강관리에 도움이 되는가 하는 것을 생각하고 먹는 습기를 가져야 할 것이다.

돼 지고기에 들어 있는 20% 이상의 단백질은 필수아미노산이 골고루 들어 있어 매우 우

수한 것으로 평가되고 있다. 요즈음은 우수한 단백질과 어린이의 지능발달의 상관성이 강조되고 있다. 출생후 20일 이내에 단백질이 결핍되면 뇌에 영구적인 발육 정지가 일어나고 만다.

단백질은 뇌세포의 형성시기에 가장 중요한 것이므로 부족해서는 뇌의 지적활동(知的活動)에 지장을 초래하게 된다.

태교(胎敎)란 정신면 뿐아니라 영양면으로도 매우 중요하다는 것을 알아야 한다. 필수아미노산의 하나인 메치오닌은 쇠고기나 양고기보다 돼지고기에 많이 들어 있다. 메치오닌을 많이 갖는 식품을 먹게 되면 단백질의 섭취량은 적어도 되는 효과가 나타난다.

또 메치오닌에는 콜린등과 마찬가지로 항지방간(抗脂肪性肝)의 작용이 있다. 이 작용은 간장에 지방이 축적되지 않게 하는 것이다. 간에 지방이 쌓이게 되면 간경변증의 원인이 되므로 이 메치오닌은 간경변증의 예방효과를 가지고 있는 것이다.

술 을 많이 마시는 사람이 간경변증에 걸리기 쉬운 것은 평소에 메치오닌등 필수아미노산의 섭취가 적었던 사람에게 잘 나타나는 일이 많다.

영양적으로 이렇게 우수하기는 하나 돼지고기에는 돼지고기 고유의 냄새가 있다. 그 냄새를 오향(五香) 등을 이용해서 제거하는 조리법을 개발한 것이 중국사람이고, 햄과 소시지를 만든 것이 유럽인이다. 그런데 우리 나라에선 너무나 단조로운 조리만을 해왔기 때문에 문제가 생기고 기피하게 된 것으로 보여진다.

앞으로 우리의 구미에 맞는 조리법을 개발하고, 그 간 오해되어 왔던 돼지고기에 대해 올바른 지식을 홍보하는 일이 곧 돼지고기 소비 촉진에서 생각해야 할 급선무라고 생각한다. *