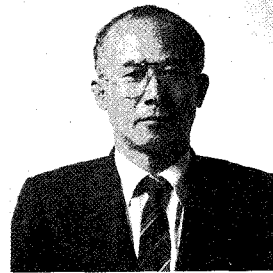


‘건강박사’ 이상구의 엉뚱한 충격

“건강의 비결은 편안한 마음과 좋은 음식과 적절한 운동이며 이 세가지 방법을 잘 이용하면 우리 몸에서 엔돌핀이 생기고 그것은 곧 ‘T 입과구’를 강하게 만든다”……이상구.



신정재

(주)과학사료 대표

몇 년전 우리집에서는 어떤 방송에서 들은 얘기를
때문에 콜레스테롤 논쟁이 벌어진 적이 있다. 콜레스테롤은 만병의 원인이 되니까 콜레스테롤이 들어 있는 음식 즉 달걀노른자위, 돼지고기 등을 비롯한 동물성단백질 등은 삼가해야 한다는 말에 아이들은 달걀의 노른자위를 빼고 먹고 나에게도 아예 달걀, 돼지고기 등은 못먹게 하였다. 그래서 내가 가지고 있는 영양지식은 다 동원하여 많이 먹으면 해로울 수도 있으나 적당히 먹으면 좋은 영양이 되는 것이며 특히 자라나는 어린이에게는 필요한 것이라는 등의 얘기로 타일러 다시 이러한 식품을 먹게 되어 콜레스테롤 논쟁은 일단락되었던 적이 있다. 그때 매스컴의 위력이 얼마나 큰가를 새삼 느껴 보았다.

얼마전 KBS에서는 미국에서 온 이상구 박사의 건강이론을 특집방송으로 꾸며 많은 사람에게 충격

을 주었으며 특히 축산인들에게는 여러가지의 충격을 주었다. 이상구 박사의 이론이 다 옳은 말인지 틀린 것인지를 따지기 이전에 잘못된 영양상식을 가지고 있는 대다수 시청자에게 수준높은 이론들(틀릴 수도 있는 이론)을 들려주다 보니 필요 이상의 위험을 느끼게 하여 오히려 국민건강을 해칠 수도 있다는 생각이 들어 한마디 하고자 한다.

이박사가 한마디 축산인에게는 이해가 상반된 일이라 해서 아전인수격으로 편협되게 이해하려는 것이 아니라 일반적이고 보편성이 결여된 얘기가 많아서 하는 말이다.

일례를 들면 우유는 송아지가 먹는 것이지 사람이 먹는 것이 아니다. 기름에 튀겨 먹으면 지방이 해로우니 물에 튀겨 먹으라든지 동물성 단백질은 튀를 함유하여 나쁘니 하는 얘기는 그분의 종교적 관념에서나 혹은 개인적인 채식주의자의 관점에서는(영양

학자 이전에) 옳은 얘기이지만 세계적으로 인정되고 일반화된 영양학적 개념에서는 편협된 얘기에 불과한 것이라 하겠다.

이박사의 얘기가 절실하게 느끼는 사람은 별표에서 보는 바와 같이 계란을 비롯한 동물성 단백질의 섭취량이 우리나라 보다 훨씬 많은 선진국의 국민들이나 우리나라의 상류층 몇%의 해당하는 극히 일부의 국한된 사람들이라 생각된다. 이런 내용이 어떻게 해서 공영방송의 골든아워에 그것도 며칠씩 방영되었는지 궁금하다. 이 방송으로 인하여 슈퍼마켓에서 가공육의 선호도가 떨어졌든지, 돼지의 출하가격이 영향을 받았든지, 육계값이 하락된다든지 하는 얘기가 나왔다면 얼마나 우스운 얘기가 되는가? 별표를 참조하지 않더라도 더 먹어야 된다고 강조를 해도 지나치지 않을 방송이 더 없이 섭섭하기만 할 뿐이다.

지난해 11월 17일에는 전국농민들이 여의도에 모여 쇠고기 수입계획의 철회, 농축산물 가격안정법 제정, 농수축협 민주화, 배합사료 등 생산원자재의 관세, 부가세의 면제 등을 촉구하여 그중 일부 요구는 정부당국이나 국회에서 반영되어 가고 있는 것으로 알고 있으며 지난 2월 13일에는 역시 여의도에서 농축산물 수입개방의 전면중단, 고추전량수매, 수세폐지 등을 요구하며 시위를 벌여 농축산인의 어려운 사정을 호소한 바 있다. 이러한 단체행동은(최소한 축산인에게)는 어려운 여건 속에서도 국민건강을 위한 고급식품(동물성 단백질)을 더 많이 보다 안정적으로 공급하려는 축산인의 욕구일 것이다.

이러한 일련의 몸부림이 한사람의 이론이나 주장 때문에 그것도 대다수 국민에게 크나큰 영향(좋지 않은)을 주는 국영방송을 통해서 타격을 받았다면 너무나 억울하지 않은가? 그것보다 더 섭섭한 것은 이러한 사실을 보고도 KBS나 얘기한 당사자에게 생산자 단체(대한양계협회, 대한양돈협회, 축협중앙회) 등에서 항의나(그렇된 점에 대해서) 주의환기를 시키는 적극적인 대응을 하지 않았다는 것이다. 양

세계 주요국 국민 1인당 가공육·달걀소비량

	1988	
	가공육(kg)	달걀(개)
미 국	37.7	213.5
사우디아라비아	34.2	170.9
이 스 라 엘	33.9	343.5
홍 콩	30.3	254.0
캐 나 다	28.4	183.9
쿠 웨 이 트	26.3	
항 가 리	24.7	319.3
호 주	23.9	178.2
베 네 주 엘 라	20.4	129.7
스 케 인	20.4	255.1
대 만	20.2	38.1
프 랑 스	18.8	252.0
이 라 크	18.3	108.4
영 국	18.0	197.7
루 마 니 아	17.1	256.5
일 본	14.0	254.4
소 련	11.8	274.2
한 국	3.3	156.0
덴 마 크	64.9	220.4
동 독	58.0	306.9
서 독	54.2	275.3
네 델 란 드	45.4	202.2

계산물 소비홍보사업을 몇년 한것이 하루 아침에 수포로 돌아간 느낌이다. 축산물에 소비가 더 늘어야 할 이 시기에 소비가 감소된다는 것을 생각하면 축산인의 생산활동이 위축받는다는 단순한 이해관계보다 국민건강 특히 커가는 어린이의 건강을 얼마나 위협하는 일인가?

보다 효과적이고 올바른 소비홍보를 위하여 보다 정확하고 효율적인 영양상식으로 무장해야 할 때가 아닌가?

(주)콜레스테롤의 적정 혈중농도는 200mg 인데 우리나라 평균은 160mg 이라고 한다.