

돼지고기의 영양적 가치를 다시 평가하자 !



노완섭 교수
(동국대학교 식품공학과)

예로부터 우리 조상들은 물론이고 과학이 고도로 발달한 오늘 날에도 고사를 지낼 때는 으레 히 빙그레 미소를 짓는 듯한 돼지머리를 고사상에 모셔놓고 고사를 지내는 것을 흔히 볼 수 있다.

달나라로 우주여행을 할 수 있을 정도로 발달한 과학문명시대에 이 무슨 무식한 미신적인 행위냐고 비웃을지 모르나, 굳이 고사를 지내는 의미는 고사를 지내는 행위에 있는 것이 아니라 고사를 지냄으로써 모든 것이 잘 될 것이라는 심리적인 안위감 때문일 것이다.

그렇다면 왜 하고 많은 제물 중에서도 굳이 돼지머리 만을 사용할까? 그 이유를 여러가지로 설명할 수 있을 것이나 아마도 동양, 특히 우리나라와 중국에서는 돼지를 매우 상서로운 복을 가져다 주는 상징적인 동물로 취급하기 때문일 것이다. 그래서 예로부터 돼지꿈을 꾸면 만사형통하는 것으로 생각하는 것이 우리의 정서이다. 뿐만 아니라 돼지는 사육 목적이 다른 가축, 즉 소, 닭, 양, 염소 등과는 달리 오로지 식량자원으로 사용하기 위하여 사육하기 때문에 그 목적부터가 다르다.

일반적으로 우리나라 사람들은 돼지고기보다는 쇠고기를 한 수 위로 쳐주고 있으나 중국이나 대만 등 대부분의 동남아 국가들은 오히려 돼지고기를 더 쳐주고 있다. 특히 중국요리에서 가장 대표적인 고기는 돼지고기로서 그 조리방법이 매우 다양하고 독특하다는 것은 누구나 다 알고 있는 사실이다.

중국은 계절적으로 심하게 불어오는 황사(黃砂)나 흙비(土雨) 때문에 돼지고기를 먹지 않으면 여러가지 풍토병(風土病)으로 시달리게 되므로 돼지고기를 반드시 먹어야만 하는 건강식품으로 인식하고 있다. 뿐만 아니라 광산 근로자나 중금속을 다루는 사람들은 돼지고기를 자주 먹

어야 중금속의 중독을 제거할 수 있다. 특히 납을 다루는 사람들은 무서운 납중독에 걸리지 않으려면 돼지고기를 먹는 것이 좋을 것이다.

한편 한방에서는 돼지고기를 금기하는 경향이 있는데 영양생리학적으로는 이렇다할 뚜렷한 근거도 없다. 다만 돼지고기는 지방 함량이 많기 때문에 변질되기 쉽다는 이유 때문일 것이다. 그러나 냉동기술의 발달과 냉장고의 보급으로 이제는 걱정할 필요가 없게 되었다.

비교적 지방질과 콜레스테롤이 많은 것으로 알려져 있는 돼지고기를 유난히 많이 먹는 중국 사람들이 오히려 심장병과 고혈압이 적다는 것도 잘 알려진 사실이다. 우리나라 사람들은 무턱대고 지방질과 콜레스테롤을 백안시(白眼視)하는 경향이 있는데 이것은 하나는 알고 둘은 모르는 잘못된 상식이다.

영양소로서의 지방질은 탄수화물, 단백질과 함께 매우 중요한 3대 영양소의 하나이며, 특히 동맥경화 고혈압의 원인 물질로 알려져 있는 콜레스테롤도 지나치게 부족되면 동맥경화, 고혈압보다도 더 심각한 영양장애가 온다는 사실도 알아야 한다. 왜냐하면 콜레스테롤에는 양성콜레스테롤과 악성콜레스테롤의 2 종류가 있는데 문제가 되는 것은 양성이 아니라 악성콜레스테롤이다. 어떠한 식품이든지 양성이나 악성 중 어느 한가지만 들어있는 식품은 있을 수 없고 다만 양성과 악성의 비율이 어느 쪽으로 치우쳐져 있느냐 하는 것이 중요하다.

만일 양성콜레스테롤이 부족하게 되면 임신이 불가능하게 될 수도 있다. 왜냐하면 양성콜레스테롤은 정자와 난자를 만드는 원료가 되기 때문이다. 뿐만 아니라 콜레스테롤은 인체의 생리대사에 필수적으로 필요한 각종 호르몬의 원료이기도 하기 때문이다.

돼지고기라면 비계를 연상할 정도로 지방질이 많아 삼겹살의 경우 지방질 함량이 40%나 된다. 그러나 영양학적으로 지방분은 칼로리가 높아 에너지 식품으로 중요할 뿐만 아니라 두뇌활동에 없어서는 안될 중요한 영양성분이다.

특히 돼지고기에 들어있는 지방질 중에는 지방질의 구성성분의 하나인 비타민 F라고 부르는 필수지방산이 다량으로 함유되어 있기 때문에 영양적인 가치를 간과해서는 안된다. 왜냐하면 뇌신경은 60% 이상이 지방질로 구성되어 있기 때문이다. 우지(牛脂)에는 필수지방산의 하나인 리놀산이 4% 밖에 들어있지 않지만 돈지(豚脂)에는 20%나 들어있다. 또한 돼지고기에는 다른 육류보다 비타민 B₁이 많이 들어있어 겨울철에는 필요량이 20% 이상 더 필요하게 되므로 돼지고기를 먹어서 보충하는 것이 효과적이다. 비타민 B₁은 비교적 열에 강하기 때문에 돼지고기를 잘 익혀 먹는다면 금기시할 이유가 없다.

이렇게 영양적으로 우수한 돼지고기도 특유한 냄새 때문에 꺼리는 사람이 있으나 오향장육처럼 적당한 향신료를 사용하여 조리하면 냄새를 쉽게 제거할 수 있을 뿐만 아니라 오히려 더 좋은 맛을 낼 수도 있다. 그래서 돼지고기로 만든 오향장육은 고급식품으로 취급한다.

우리나라 사람들이 다른 나라에 비하여 돼지고기를 쇠고기보다 못한 것으로 여기는 이유도 돼지고기의 영양적인 가치 때문이 아니라 돼지고기를 이용하여 만드는 요리기술이 다양하지 못하고 너무 단조롭기 때문이다.

돼지고기를 우리 입맛에 맞도록 여러가지 요리방법을 개발한다면 영양과 건강을 위해서도 상대적으로 비싼 쇠고기만을 고집할 필요는 없을 것이다.