

쌀 주식 동양인 육류섭취 너무 적어 문제

동물성 단백질 하루 15g이하면 결핍 증세
쌀 주식 동양인 육류섭취 너무 적어 문제
3대육류 1인소비량 미국의 4분의1, 일본의 절반

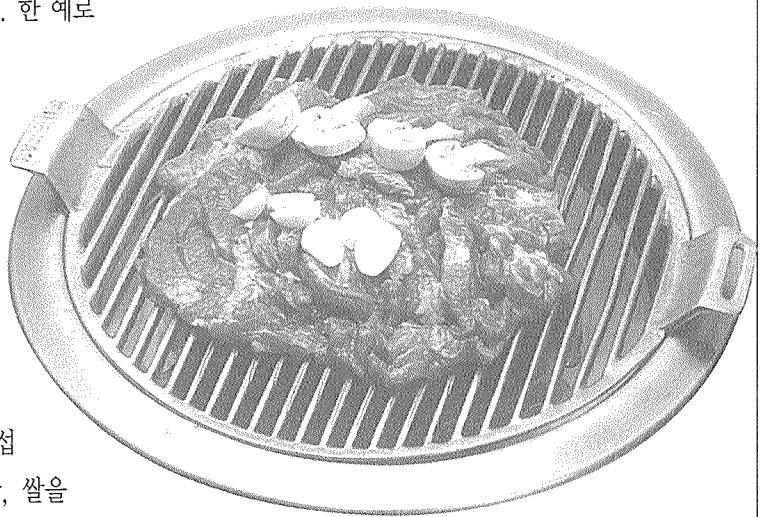
육류나 육가공품은 양질의 단백질 공급원으로
서 특히 아이들의 성장발육에 없어서는 안되는
필수 아미노산을 많이 함유하고 있는 식품이다.

하루에 동물성 단백질 즉 육류 생선 우유 계란
등이 30g 함유된 식사라면 충분한 단백질 섭취
가 된다. 그러나 동물성 단백질이 15g 이하가 되
면 대개 단백 결핍증을 일으키게 된다. 한 예로
평균적인 활동을 하는 50대 남성이 1
일 2,200칼로리의 식사를 취하는
것이 적당하다고 하면 그 중에 30g
의 단백질을 육류와 육제품으로 섭
취하면 좋다.

하루에 30g의 단백질을 섭취하
려면 100g정도의 육류를 먹어야
한다. 하루 500g이 넘는 육류를 섭
취하는 미국인들은 동물성 지방 과잉섭
취에 의한 성인병으로 문제가 많지만, 쌀을

주식으로 하면서 하루 100g미만의 육류를 섭취
하는 동양인은 동물성 단백질 섭취가 너무 적어
문제이다.

우리나라는 서양에 비해 상대적으로 육류섭취
가 많이 부족한 상태이지만 절대적으로 필요한
섭취량을 따져도



부족하기는 마찬가지이다. 우리나라 사람 가운데 아직은 고기를 많이 먹어 문제가 되는 사람은 그리 많지 않다. 쇠고기 닭고기 돼지고기 3대 육류의 98년 1인당 연간 소비량을 국가별로 비교해 보면, 미국은 무려 114Kg, 독일 78.7Kg, 일본은 40.8Kg인데 비해 우리나라는 28.1Kg에 불과하다. 그러므로 적극적인 육류 섭취가 권장되어지는 바이다. 또한 요즘 주위에서 육류섭취에 따른 비만이나 육가공품에 첨가되는 첨가물 등에 대한 우려의 목소리가 커지면서 육류섭취에 대한 거부 현상이 일어나기도 하고 있다.

앞에서 언급한 바와 같이 우리나라에서는 육류 과다 섭취로 인한 비만 문제보다 오히려 육류 섭취 부족에 따른 필수 단백질 섭취 부족이 문제가 되며 육가공품에 첨가되는 첨가물은 가공품의 질을 향상시키기 위한 물질로 건강에 악영향을 미치는 물질이 아님을 명백히 해야 한다.

인체를 구성하고 있는 단백질은 매우 다양하다. 하지만 모두 똑같이 여러 종류의 알파 아미노산이 길게 결합한 구조를 갖고 있다. 아미노산을 필수 아미노산과 비필수 아미노산으로 나눌 수 있는데 비필수 아미노산의 경우 체내에서 부족하면 만들어질 수 있지만 필수 아미노산의 경우 체내에서 생산되지 않기 때문에 음식이나 보조 식품으로 섭취해야 한다. 필수 아미노산은 리신(lysine), 류신(leucine), 아이소류신(isoleucine), 메치오닌(methionine), 페닐알라닌(phenylalanine), 트레오닌(threonine), 트립토판(tryptophane), 발린(valine) 등 8개의 아미노산이 이에 속하며 만약 필수 아미노산의 섭취

가 부족하거나 공급되지 않으면 다른 아미노산도 그 기능을 충분히 발휘하지 못한다. 이상적인 단백질의 경우 이 필수 아미노산이 30 포함되어 있는 것이 좋다.

성인남자의 몸에는 대략 10kg의 단백질이 있다. 건강을 유지하려면 매일 50g 정도의 단백질을 먹어야 한다. 물론 이 단백질에는 필수 아미노산이 골고루 들어 있어야 한다. 필수 아미노산이 골고루 인체의 비율에 맞게 들어있을 때 우리는 그 단백질을 고급 단백질이라 부른다. 음식물이 지니고 있는 단백질의 양과 실제로 근육을 만드는 데 사용되는 단백질의 양에는 매우 큰 차이가 있다. 단백질의 효율성(Protein Efficiency Ratio)은 단백질식품의 등급을 나타내는 척도로서 식물성 단백질의 효율성은 낮은데 동물성 단백질의 효율성은 더 높다.

육류와 생선 등은 식이요법 계획에 의해서 매일 규칙적으로 섭취해주는 것이 효과적이다. 쇠고기 생선 닭고기 및 계란 등에서 얻어지는 동물성 단백질은 8가지 필수아미노산이 모두 함유되어 있기 때문에 식물성 단백질보다 나은 균형을 제공하는 것은 사실이다. 식물성 식품에서는 아미노산이 골고루 함유되어 있지 않거나 또는 필요한 양만큼 존재하지 않는다. 이런 이유에서 야채들은 낮은 단백질 효율 비율을 지니는 것으로 말해지고 있다. 그러므로 바람직한 건강을 위해서는 동물단백질인 육류를 충분히 섭취하는 것이 중요하다고 할 수 있다.

윤방부 교수(연세대 가정의학과)