

새와 패스트푸드에 관한 상식의 오류 살펴보기



이상희 부장
(주)우성사로 마케팅부

상상력의 동물 새

우리가 늘 쳐다보는 하늘에는 나는 물체가 많다.
 인간이 만든 비행 물체들이 나는 모습은 아름다울
 수는 있겠으나 감동은 적다.
 반면에 창조주께서 만드신 새들의 비행 모습은 우
 아하고 감동적이다.
 먼 곳을 향해 가보고 싶은 사람들의 마음에 상상을
 불어넣어 준 각종 새들.
 영원한 창공으로 꿈을 실어가 주고, 그 꿈을 영글
 게 한 상상의 비행체인 이 새들이 순화되고 우리의
 필요에 따라 함께 살면서 점점 고기와 알로서만 존
 재케 되었지만 그래도 우리는 인간의 친구인 새에
 대해 이모저모를 알아보자.
 인공화, 대량화, 탈자연화 과정을 거치며 살아오
 면서 새들이 겪게 된 각종 변화를 살펴보면 우리 가
 금산업의 발전을 위해 참고할 만하다.

깃털갈이의 운명

요제프 라이히홀프 박사(독일)는 새들의 깃털갈이

는 새들이 신진 대사 과정에서 과도하게 발생하는
 유황 성분의 아미노산을 배출하기 위함이라고 한
 다. 소화를 통해 아미노산을 배출하는 것은 황화수
 소에 중독될 우려가 있어서 양이 매우 제한된다고
 한다. 그 배출물질이 깃털의 쓰레기장으로 운반되
 며 이 곳이 딱딱하면 새 것으로 교체가 되는데 이 때
 낡은 깃털도 함께 버려진다. 깃털이 바람이나 날씨
 로 인하여 닳게 되고 새 것으로 밀려나게 된다는 기
 존 이론을 부정하고 있다.

어떻게 날게 되었을까?

날기 위하여 깃털을 지니고 있다고 하지만, 새들
 의 선조는 파충류에서 진화된 것이라고 한다. 골격
 구조와 난생하는 번식 과정을 보아도 조류는 파충
 류와 흡사하다.
 땅에 기어다니는 파충류는 곤충 먹이를 먹었고 소
 화과정에서 다량으로 나오는 유황성분의 처리를 위
 해, 비늘사이에 이 노폐물을 저장했다고 한다(비늘
 은 유황 성분 구조인 케라틴으로 구성됨). 이 케라

틴이 계속 성장하면서 더 커지고 깃털로 크게 자라면서 날개짓을 하게 되었다는 설이다.

호흡기, 소화기는 왜 특이할까?

날기 위하여 새들은 뼈 속을 가볍게 해야 했으므로 새들의 뼈 속은 비어 있다.

또 폐를 둘러싼 공기 주머니들이 있어서 가볍게 부력을 얻으려는 구조로 되어 있는데, 높은 공중에 사는 새들에게는 순간적으로 날개짓에 막대한 에너지와 산소가 필요했다. 이런 이유로 산소 요구량이 높은 새들이 오늘날 집안에 갇혀 살면서 오염된 공기에 의해 기낭과 폐가 망가지면서 각종 질병이 증가하게 됐다.

뼈 속까지 가벼워야 하는 운명 - 방광도 없고 오줌은 대장이나 맹장에서 흡수하여 재활용하는 수분 이용성이 높은 동물이다. 이런 닭(새)들이 인공 계사에서 더우면 음수량이 늘어나서 소화기에 무리가 되곤 하며 생산성도 나빠지는 원인이 된다.

키위는 뉴질랜드 새?

키위는 날지 못하며 몸길이가 최고 35cm이며 뉴질랜드와 그 인근 섬에만 산다.

키위 과일이 19세기 중반 중국 양자강 유역에서 발견되었고, 유럽인들이 뉴질랜드 기후에서 잘 성장하자 “키위 = 뉴질랜드”라는 브랜드 이미지로 발전시켰다.

패스트푸드는 건강에 해롭다?

햄버거는 초호화 일류 레스토랑의 음식보다 더 나쁘거나 더 좋지 않다.

햄버거는 칼로리로 볼 때 지방이 많고 무기질은 적은 편이지만 그 대신 비타민과 칼슘, 철 등은 10배나 비싼 다른 음식보다 많이 함유하고 있다.

또 지방과 무기질의 균형을 맞추는 것도 오렌지 주스 한 잔이면 싸게 그리고 아무 문제없이 해결할 수

있다. 보통 노점에서 미리 만들어진 싸구려 음식이라는 선입관 때문에 패스트푸드가 악평을 받는 한 원인일 수 있다.

현대의 영양학자들은 패스트푸드 식품이 비만의 원인이라고 하는데, 비만이 100% 나쁜 것만은 아니다. 마치 다이어트가 무조건 좋고 옳은 것이 아닌 것처럼, 지방이 어느 정도 있어야 지방에서 비타민이 생성되듯 말이다.

즉, 패스트푸드는 먹을까, 말까의 문제가 아니라 얼마만큼 그리고 얼마나 자주 먹는가를 살펴보면 족할 것이다. 영양가치의 부족 때문이 아니라 생산 방식이나, 쓰레기 발생, 시장 점유와 같은 문제일 것이다. 또 한편으로는 기존 식당들, 레스토랑 같은 식품 업종과의 경쟁에 따른 공격도 한 원인일 것이다. 패스트푸드를 전혀 안 먹는다고 살이 안 찌는 것은 아니니까!

비만은 무조건 건강에 해롭다?

비만이 어느 정도인가가 더 규명되어야 하며 서양인과 한국인과의 음식 습관이 다르고 유전적 소질도 다르다. 그런데 [키 - 100 - 10 퍼센트(남자)], [키 - 100 - 15 퍼센트(여자)]의 근거는 너무 단순하며 나이, 직업, 활동, 건강도를 무시한 공식이다.

어느 정도 살집이 있어야 위궤양, 십이지장 궤양에 잘 안 걸리며, 자살율도 낮다는 독일의 연구 결과가 있다. 약간 통통한 사람들이 마음에도 여유가 있고 깡마른 사람들에게서 신경질적인 사람이 많은 것도 비슷한 사례이다.

실제 성인의 5% 정도가 건강을 해치는 과비만증에 시달린다고 하므로 적당한 건강, 운동 능력이 있다면 먹는 것으로 인한 고민은 날려버려야 될 것 같다.

“먹는 즐거움 = 인생의 큰 즐거움”, 다만 먹는 만큼 운동을 신경쓰는 이 겨울이 되어야겠다. 닭고기를 오늘도 먹는 날이 되어야겠다. C