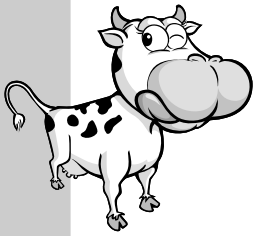


식탁의 녹색혁명 채식!(I)

◆ 채식주의, 권장할만 한가?

광우병에 대한 공포가 커지면서 채식에 대한 관심이 부쩍 높아지고 있습니다. 고기를 거부하며 채식하는 사람들이 점차 늘면서 우리 주변에서 '채식의 효과'를 전하는 경험담을 자주 듣게 됩니다.

전국 채식동호회도 생기고, 채식 전문 식당들도 잇따라 생겨나는 등 채식물결이 점차 확산하고 있습니다. 하지만, 채식인들이 고기를 거부하고 '풀'만을 고집하는 이유는 뭘까.

☞ 과연 채식이 권장할만한 일인가?

의사들은 무엇을 먹는가 보다는 얼마나 균형있게 먹는가가 더 중요하다고 입을 모읍니다. "저 같은 경우에는 무엇을 먹는 것이 좋습니까?" 진료실에서 환자나 보호자들로부터 가장 많이 받게 되는 질문 중의 하나입니다. 현대인의 성인병과 식생활이 밀접한 관계에 있는 것은 사실이며, 특히 고지혈증이나 당뇨병 환자들에게는 대부분의 의사들이 식이요법의 중요성을 강조하며 직접 식사지침을 교육하거나 영양 상담을 받도록 권고합니다.

그러나 식이요법이 별로 강조되지 않은 근육통, 관절염, 두통, 감기 등의 환자로부터도 역시 무얼 먹는 것이 회복에 도움이 되겠느냐는 질문을 종종 받는 것을 보면, 우리나라 사람들이 얼마나 식이요법을 중시하고 있는지 새삼 깨닫게 됩니다.

올해 초에 한 방송국에서 채식으로 각종 질병을 치료했다는 프로그램을 3부작으로 방송한 직후에 "이제부터 채식만 하려고 하는데 어떨까요?"또는 "채식만 하면 저의 당뇨병도 뿌리를 뽑을 수 있을까요?" 등등의 채식주의에 관한 질문을 유난히 많이 받았었습니다.

프로그램 방영 직후 의사와 영양학자 등이 잇달아 '극단적인 채식주의는 곤란하다'는 의견을 제시하면서 논란이 되기도 하였습니다.

동물성 지방 및 육류의 과다한 섭취와 연관이 있는 질병은 고혈압, 뇌혈관질환, 심혈관질환, 동맥경화증, 대장암, 유방암, 당뇨병, 비만 등이 만성 퇴행성 질환입니다. 과거 우리나라는 빈곤으로 인해 단백질 및 지방 섭취량이 권장량에 훨씬 못 미치는 수준이었으나, 최근의 생활수준 향상과 서구식 식습관의 도입으로 인하여 이러한 질병들이 급격히 증가하고 있을뿐만

아니라 순환기계 질환이 사망률의 수위를 점하고 있습니다.

따라서 만성 퇴행성 질환의 예방과 치료를 위해서는 섬유소의 섭취를 늘리고 동물성 지방 섭취를 줄이는 채식 위주의 식생활을 할 것을 권장하고 있습니다.채식 위주의 식생활이라 함은 과도한 육류와 동물성 지방의 섭취를 자제하고 곡류, 콩, 아채, 해조류 등을 충분히 섭취하는 것을 말합니다.

채식주의는 크게 세 가지로 구분되는데, 먼저 일체의 동물성 식품을 거부하는 극단적인 채식주의자인 '베전', 우유나 치즈 등의 유제품은 먹는 '락토 베지테리언(lacto vegetrian)'입니다.

일체의 동물성 식품을 배격하는 극단적인 채식주의는 영양에 대한 해박한 지식이 없을 경우에 영양소 결핍으로 건강에 오히려 해가 될 수 있습니다. 동물성 식품을 일체 먹지 않을 경우에 문제가 되는 것은 단백질, 철, 칼슘, 비타민 B-12, 비타민 D, 엽산 등의 공급이 부족입니다.

단백질은 뼈와 근육 등의 체구성 성분을 이루는 가장 기본이 되는 물질로 성장과 체성분 유지에 절대적으로 필요한 영양소입니다. 단백질의 기본 구조를 이루고 있는 것은 아미노산이며, 20여종의 아미노산 중 반드시 음식으로 섭취해야 하는 9종의 아미노산을 필수 아미노산이라고 합니다.

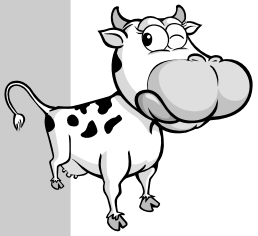
필수 아미노산을 모두 포함한 것을 완전 단백질이라고 하며, 우유, 계란, 육류, 어류 등의 동물성 식품에 풍부합니다. 식물성 단백질은 불완전 단백질로 몇 가지 필수 아미노산이 부족하지만 여러 가지 식품을 섞어서 섭취하면 필수 아미노산을 충분히 섭취할 수 있습니다.

예를 들어 쌀과 콩은 각각 불완전 단백질 식품이지만 섞어서 밥을 지으면 서로 보충이 되어 완전해 질 수 있습니다.

동물성 단백질이 완전 단백질이라고 해서 그것만 먹으면 어떤 종류의 필수 아미노산만 고량으로 섭취하게 되어 오히려 영양의 불균형을 초래할 수 있으며, 식물성 단백질을 함께 섭취하면 아미노산 밸런스를 좋게 할 수 있습니다.부족할 경우 빈혈을 초래하는 비타민 B-12는 동물성 식품에만 들어있다고 알려져서 극단적인 채식주의자들에게 가장 결핍되기 쉬운 영양소입니다.

우유나 계란에는 충분한 양이 함유되어 있으며, 최근에는 된장, 간장, 김치, 식초, 연근, 김, 새송이버섯 등에도 상당량 함유되어 있다는 주장이 제기되었습니다.

극단적인 채식주의에서는 철분, 칼슘, 아연 등의 무기질 섭취 부족도 문제가 될 수 있습니다. 철분은 간, 계란 노른자, 육류, 녹황색 채소 등에 풍부하게 함유되어 있으며, 일반적으로 동물성 식품이 흡수율이 더 좋은 것으로 알려져 있습니다.



칼슘은 우리 나라 식단에서 가장 결핍되기 쉬운 영양소로 알려져 있습니다. 한국인 1일 영양 권장량(제 7차 개정판)에 의하면 일일 700㎎이 권장되나, 한국인의 보통 식사를 통해서는 약 400~500㎎ 정도만 섭취하고 있습니다.

칼슘 함유량이 높은 대표적인 음식은 우유 및 유제품, 멸치 등 뼈째 먹는 생선, 해조류 등입니다. 따라서 우유 및 유제품까지 일체 먹지 않는 채식주의자들은 해조류를 통하여 권장량에 맞게 충분히 섭취해야 할 것입니다.

채식주의가 더 좋은가? 또는 무엇을 먹는 것이 몸에 더 좋은가? 이러한 질문에 대한 답변은 한마디로 명쾌하게 말하기 힘든 문제입니다. 무엇을 먹는가는 개인의 선택 문제이며, 특정 질병의 치료나 예방을 위해서 제한해야 할 필요가 있을 경우에 의료인이 적극적으로 개입하게 됩니다.

심각한 질병으로 인해 영양소의 섭취를 엄격히 통제해야 하는 경우를 제외하고는 이런 질문에 대한 의사들의 일반적인 답변은 다음과 같습니다. "무엇을 먹는가 보다는 얼마나 균형있게 먹는가가 더 중요하다."

한국영양학회에서는 한국인의 식사지침에서 제일 첫번째로 "다양한 식품을 골고루 먹자"고 제안하였습니다. 특별한 질병이 없는 건강인은 다양한 식품을 골고루 먹되, 만성 퇴행성 질환의 예방을 위하여 동물성 지방이나 인스턴트 식품의 지나친 섭취를 경계하여야 합니다.

개인의 선호에 따라 채식주의를 선택한 사람들은 가능하면 완전 단백질 식품인 우유 및 유제품이나 달걀까지는 먹는 것이 바람직합니다.

일체의 동물성 식품을 배격하는 엄격한 채식주의를 따르고자 하는 사람들은 충분한 양의 식물성 단백질, 도정하지 않은 현미 등의 잡곡, 김, 미역, 다시마 등의 해조류, 깨, 땅콩, 호두, 잣 등의 견과류 등을 골고루 섭취하여 필수 아미노산과 무기질을 충분히 공급해 주어야 합니다.

이렇게 균형잡힌 영양 섭취를 위해서는 반드시 영양에 관한 어느 정도의 지식을 갖추어야 할 것이며, 무작정 동물성 식품을 배격하고 야채만 먹는 것은 건강에 오히려 해가 될 수 있음을 명심해야 합니다.

※ 출 처 : 캐어캠프(http://www.carecamp.com)