



밭에서 나는 쇠고기 ‘콩’

밭에서 나는 쇠고기 ‘콩’은 우리 민족의 즐겨 섭취해온 단백질의 보고이다. 값비싼 쇠고기만 찾지 말고 콩이나 콩나물 요리를 통해서 건강을 키워보자.

당뇨·고혈압 등 성인병 증가추세

쇠고기는 닭, 돼지와 함께 우리의 중요한 육류 식품이다. 과거에 비해 소비량도 엄청나게 늘었다. 늘어난 소비량을 맞추기 위해 집단적인 밀식사육의 환경이 초래되었고 그로 인해 가축들의 질병도 늘



어났다. 원래 자연환경에 잘 적응하는 야생동물들은 거의 병이 없다.

그러나 인위적으로 서식환경을 맞추어 놓은 가축들에게는 병이 생기는 것이다. 이를 방지하기 위해 예방주사와 항생제 등을 과다하게 사용하게 되었으며 빠른 기간에 성장시키기 위한 성장촉진호르몬도 투여되고 있다고 한다. 이것이 우리가 우려하는 육류 식품의 문제점이다.

현대의 어린 아이들을 보면 과거의 아이들과는 달리 참을성이 없고 조금하고 공격적인 특징이 많이 발견된다고 한다. 또한 정서적으로 안정되어 있지 못하고 불안한 심리적 특징도 많이 나타나고 있으며, 당뇨나 고혈압 또는 암 등의 성인병 질환이 눈에 띄게 많아졌다. 이런 원인들이 식생활의 변화에 상당수 기인한다고 식품학자나 환경학자들은 입을 모으고 있다.

몸에 좋은 고기도 적당히 먹어야 보약

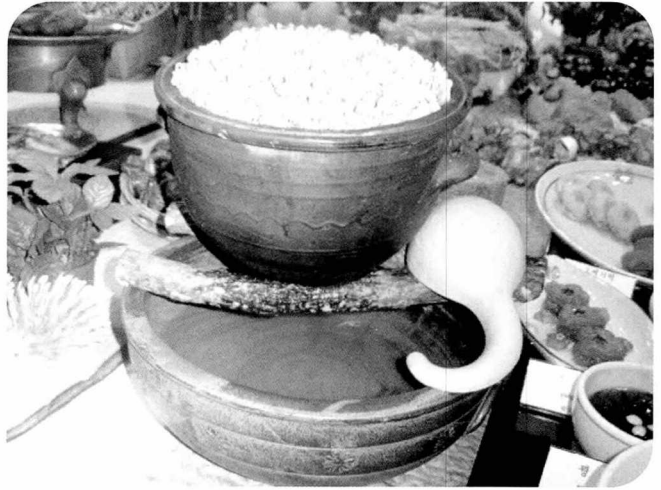
이렇게 쇠고기로 화두(話頭)를 꺼낸 이유는 우리의 식습관을 좀 바꾸어 보자는 것이다. 한창 자라나는 청소년이 아니라면 육류의 섭취는 그다지 필요가 없기에 드리는 말씀이다. 또한 육류의 섭취가 많아지면서 한국 사람들에게도 서구화된 질병들이 많아졌다는 사실은 우리를 반성하게 만드는 부분이다.

그렇다고 고기가 꼭 나쁘다는 말은 아니다. 적당히 맛있게 먹으면 그것도 보약이다. 본초강목(本草綱目)이라는 한의서에 보면 “쇠고기는 기(氣)를 보(補)하며 황기와 같은 효능이 있다”고 하였고 ‘의림찬요’라는 책에는 “쇠고기는 맛이 달고 전적으로 비토(脾土 - 소화기계통을 의미)를 보양한다. 비위(脾胃)는 후천 기혈의 근본으로서 이곳을 보양(保養)하면 인체 모두가 보(補)해지는 것이다”라고 하였으니 쇠고기도 성장기의 청소년들에게는 꼭 필요한 영양식이요 보약이라 할 수 있다.

그러나 위에서 거론한 것처럼 안전하게 길러진 소가 아니라면 그 선택에 신중을 기해야 하겠다는 말이다. 그렇다면 쇠고기를 대신할 좋은 음식을 무엇일까?

두부 · 콩나물 · 콩비지 등 자주 먹어야

사상의학에서 말하는 태음인에게 가장 좋은 음식으로 쇠고기를 꼽는다. 태음인이 황달에 걸리면 쓰는 처방에 쇠고기를 날것으로 먹거나 삶아 먹으면 된다는 처방이 있을 정도이다. 그러나 굳이 비싼 쇠고기만 고집할 것이 아니라 콩 종류로 대체해도 될



것 같다.

두부나 콩나물, 콩비지 등에도 풍부한 단백질이 함유되어 있어서 쇠고기를 대신할 만하다. 콩으로 만든 우리의 된장, 청국장도 이미 그 효과가 널리 알려진 사실을 거론치 않더라도 콩은 영양가 높은 음식이다. 우수한 우리 콩을 많이 재배하고 그것을 안전한 식품으로 개발한다면 농촌에도 도움이 되고 소비자들도 건강을 얻을 수 있지 않을까?

콩은 또한 대표적인 해독제이다. 각종 중독에 사용하는 약인 감두탕(감초와 검은콩으로 구성된 약재 - 농약중독에도 효과가 있다)의 주요 성분이 바로 콩이다. 이처럼 콩은 현대인에게 있어 아주 중요한 약이며 영양식이다.

이제는 값비싼 쇠고기만 찾지 말고 콩이나 콩나물 요리를 통해서 건강을 키워보면 어떨까 하는 생각으로 드리는 말씀이다. **콩**

글 _ 농어민신문 <안철호 원장의 장수만세> 중에서