축산업의 가치 인식과 국민건강

이 환 원
농협중앙회 축산경제 상무

1. 서론

최근 언론보도 및 각종 매체에서는 지나친 동물성 단백질 섭취로 인한 각종 성인병의 원인으로 축산물을 집중적으로 다루고 있다. 그러나 과연 축산물이 성인병의 주범인지, 채식은 안전한 식습관인데 반해 육식은 안전하지 않은 식습관인지에 대해 한 발자국 물러서서 냉철한 시각으로 그 원인을 분석해보고 동물성 단백질에 대한 왜곡된 시각과 나아가 축산업에 대한 부정적인 인식을 해소할 방안을 찾아보고자 한다.

2. 본론

□ 육류는 과연 건강에 나쁜 식품인가?

최근에 방송된 프로그램의 내용은 어느 육류를 주 식단으로 하는 특정인을 집중다큐 형태로 편성되어진 것으로 고혈압, 고혈당, 아토피성 피부병 등이 육류 등의 고지방 섭취로 인한 것이며 이는 채식을 하면 모두 개선될 수 있는 것처럼 포장되었다. 또한, 대장암의 주된 원인이 기름기 많은 육류중심의 서구식 식생활이라고 주장한다. 물론 고기의 섭취가 현대 성인병의 원인 중 하나라는 점은 부인할 수 없는 사실일지는 모르나 그것은 과다한 섭취가 문제이지 고기 자체가 가지고 있는 영양성분이 문제가 되는 것은 아니다. 오히려 발색제, 화학조미료 등 인공식품첨가물이 다량 함유된 라면, 과자, 빵, 음료수 등이 건강에 해로우며, 이런 인스턴트식품의 소비량 증가는 육류소비량 증가와 비교가 되지 않을 정도로 높다.

미국은 연간 114kg, 호주는 93kg, EU는 76.2kg, 일본은 44.3kg정도의 육류를 섭취하는데 비해 우리나라는 38.8kg정도의 수준에 불과하다. 또한 우리나라는 육류의 섭취방법에 있어서도 전통적으로 상추, 깻잎, 마늘 그리고 양파 등 다른 채소와 곁들여 먹는 식생활 문화를 가지고 있다. 이는 유럽 영양학자들의 주장에서 찾을 수 있는데, 남유럽 사람들이 북유럽 사람들보다 동물성 지방 섭취와 관련된 질환에 덜 걸리는 이유로 남유럽 사람들이 채소와 같이 고기를 섭취하는 식습관 때문인 것으로 나타났다.

이러한 내용들을 기초로 볼 때, 현대 성인병의 주된 원인

을 단지 고기섭취에서 찾는 것은 잘못된 접근이며, 문제의 핵심은 환경, 과식 등으로 인한 영양의 과다섭취와 불균형, 그리고 가공식품의 발달, 스트레스, 운동부족 등으로 초래되는 총체적인 결과로 보는 것이 옳고 본다.

□ 육류를 섭취해야 하는 이유는 무엇인가?

세계보건기구 (WHO)가 발표한 자료에 의하면 국내에서 가장 많이 소비되는 3대 육류인 소, 돼지, 닭고기는 인간의 몸을 유지하기 위한 필수아미노산을 이상적으로 갖추고 있는데 비해 쌀이나 밀가루 등은 필수아미노산의 하나인 라이신이 부족한 것으로 나타났으며, 기타 다른 식물성 식품들의 경우에도 종류에 따라 다르지만 한 가지 이상의 필수아미노산들이 부족한 것으로 보고되고 있다.

동물성 단백질의 우수성을 증명하는 실례로 오세아니아 뉴기니 원주민들의 노화가 다른 나라 국민보다 빨리 진행되는 이유는 단백질 섭취량이 매우 부족하기 때문이라는 것이다. 알려진 것처럼 단백질을 비롯한 필수 비타민과 미네랄은 채소가 아닌 육류와 유제품에만 있어 이를 섭취하지 않을 경우 심각한 질병이나 성장 장애를 일으킬 수 있다. 특히, 한참 자라나는 어린이에게 칼슘과 비타민 D가 부족하면 성장장애가 일어난다는 것은 입증된 사실이다.

완전 채식을 경고한 미 캘리포니아대 린제이 앨런교수는 완전채식의 위험에 대한 실험을 통해 왜 육류를 섭취해야 하는지 알렸다. 즉, 한 집단의 어린이에게는 매일 두숟가락 분량의 고기를, 나머지에게는 고기와 같은 열량의 우유와 식물성 기름을 섭취하게 했다. 그 결과는 충격적으로 소량이나마 고기를 먹은 아이들은 현재의 식습관을 유

년도	연도별 중학교 남녀 신장(Cm)		1인당소비량(Kg)			
	남	여	우육	돈육	계육	계
2000	161.3	157.0	8.5	16.5	6.9	31.9
2001	161.8	157.3	8.1	16.8	7.3	32.2
2002	162.2	157.5	8.5	17.0	8.0	33.5
2003	162.4	157.5	8.1	17.4	7.9	33.4
2004	163.0	158.0	6.8	17.9	6.6	31.3
2005	163.3	157.7	6.7	17.8	7.6	32.1
2006	163.2	157.9	6.8	18.1	8.6	33.6
2007	164.2	158.3	7.6	19.2	9.0	35.8
2008	164.3	158.4	7.5	19.1	9.0	35.6
2009	164.3	158.0	8.1	17.8	14.0	41.2

지한 아이들에 비해 근육량이 약 80%나 많았고, 우유와 기름을 먹은 아이들은 약 40%의 근육량이 많았다. 또한 식습관의 차이는 뇌 발달에도 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 고기를 먹은 아이와 그렇지 않은 아이들의 인지분야 점수가 35점이나 차이 나는 것으로 나타났다. 이 결과는 고기나 유제품을 제한할 경우 그 결과는 우리의 아이들에게도 해당 될 수 있다는 점에서 시사하는 바가 크다. 2000년부터 2009년까지 우리나라 1인당 고기 섭취량과 중학생 키 성장 현황을 보면 고기섭취가 자라나는 우리 아이들의 건강한 신체를 만드는데 필수 불가결한 요소라는 것을 알 수 있다.

또한 한국인 20~29세 남성기준으로 할 때 평균키 성장을 보면 1979년 167cm에서 2010년 174cm로 7cm성장하였고, 한국인 남녀 평균수명은 1970년 62세였으나 2010년에는 81세로 육류섭취가 증가함에 따라 16년이라는 한국인 수명이 연장되고 있는 것을 볼 수 있으며, 오늘날 한국인들의 평균 수명과 신장이 과거에 비해 크게 향상된 것이 동물성 단백질의 섭취와도 무관치 않다는 사실에 주목할 필요가 있다.

물론 의학의 발달, 질병의 정복 등의 여러 가지 요인들이 있었겠지만 대게 전통적인 '밥과 김치, 된장국' 일변도의 식단에 고기나 계란 또는 유제품 등과 같은 동물성 단백질 식품이 오르기 시작한 것이 평균수명 연장에 결정적인 역할을 하였다고 본다.

□ 과연 우리식탁은 서구화 되었는가?

눈부신 경제성장에 따라 한국인의 생활수준은 질적으로나 양적으로 성장해 왔다. 또한 우리 농업도 양적 질적인 측면에서 발전해 왔다. 특히, 축산업의 경우 생산기술의 발달로 농업 총생산액 43.7조원에서 41%를 차지하며, 무려 17조 9천억원에 달하는 생산액으로 2000년이후 농업부문의 성장을 축산업이 주도해왔다고 해도 과언이 아닐 것이다. 또한 농업생산액 상위 10대 품목에 무려 6개 품목이나 차지하고 있다.

이에 따라 축산물 소비도 80년도 1인당 28.6kg에서 총 116kg(우유 포함)으로 지속적으로 증가하여 왔다. 그러

주요 국가별 1인당1일 영양공급량과 구성비

국가명	에너지						단백질			지방질		
	실수 (kcal)	구성비(%)					실수 (g)	동물성 단백질(g)	동물성 단백질비 (%)	실수 (g)	유지류 (g)	유지류비 (%)
		전분질 식품	설탕류	동물성 식품	유지류	기타						
한국	3,035	49.8	11.1	13.1	13.3	12.8	89.6	37.8	42.3	83	13	53.8
독일	3,484	31.2	12.7	21.2	20.9	14.1	100.3	57.5	57.4	142	21	57.3
미국	3,754	28.6	17.5	24.7	19.3	10.0	114.7	73.1	63.8	155	19	52.5
일본	2,768	46.3	9.8	18.8	13.9	11.3	91.5	50.0	54.7	86	14	50.2
중국	2,940	56.1	2.7	19.8	10.9	10.6	81.8	30.8	37.7	96	11	37.5
프랑스	3,623	29.4	10.6	28.2	20.0	11.8	117.2	71.1	60.7	168	20	48.4

※ 자료 : 한국농촌경제연구원 식품수급표 2010년, 2003년 기준

나 육류소비량만 살펴보면 2010년기준 우리나라는 38.8kg(우유, 계란 제외), 미국 114.2kg, 호주 89.7, EU 76.2, 일본 44.3, 대만 72.6으로 육식문화권인 유럽에는 크게 못 미치고, 같은 동양문화권인 일본과 대만에 비해서도 적은 소비량을 보이고 있어 육류소비는 지나치지 않다는 것을 알 수 있다.

2003년 기준으로 우리나라는 일본 및 중국과 함께 전분질 식품으로부터 총 섭취에너지의 50% 전후를 얻고 있고, 동물성식품이나 유지류 등에서 각각 13.1% 및 13.3%를 얻고 있다. 반면 미국, 독일 및 프랑스에서는 전분질식품의 비중이 우리나라보다 약 20%가 적은 30% 전후이며, 동물성식품과 유지류의 비중이 상대적으로 높으며, 이는 동서양의 식문화 차이, 즉 고기 섭취량 차이 때문인 것으로 사료된다. 그러므로 우리는 육류섭취를 더 늘려야 할 필요성이 있다고 본다.

3. 결론

그렇다면 동물성 단백질 섭취에 관한 부정적 인식들을 해소하고 축산업의 진정한 가치를 제고할 수 있는 해결방안은 무엇인가?

첫째, '동물성 단백질' 의 균형 잡힌 섭취에 관한 적절한 교육과 홍보이다. 즉 각종 성인병과 암 등의 원인은 우리 '식습관' 을 되돌아 보면 찾을 수 있다. 육식과 채식 한쪽에 편향되지 않은 균형잡힌 영양소를 함유한 '건강한 식습관과 육류 섭취' 에 관한 가이드라인을 만들어 교육하고 홍보해야 한다.

둘째, 우리 축산업을 냉정히 되돌아보고 개선해야 한다. 즉, 소비자들이 원하는 안전하고 친환경적인 축산물을 생산하려고 노력했는지, 구제역, 고병원성 AI 등의 각종 질병은 불가항력적인 자연재해 수준이라 하지만 우리 축산환경 주변을 철저히 소독 하거나 무관심으로 돌보지는 않았는지 또한 그에 따른 정확한 정보의 전달과 자체교육은 게을리 하지 않았는지 뒤돌아 봐야 하며, 구제역, AI등의 질병은 시스템적으론 방역의 문제이지만 소비자들에게는 가족의 건강을 위협하는 안전의 문제라 할 수 있다. 즉, 깨끗하고 안전한 축산식품 생산과 판매는 우리 소비자들이 요구하는 당연한 권리이자 우리 축산업계의 의무이다.

축산물과 축산업의 가치는 구제역이나 각종 질병 등의 요인 때문에 평가절하 되어야 하는 현실은 다시금 축산업의 가치를 재인식 해볼 수 있는 계기가 되었다. 다시 말해 축산업의 가치는 단순히 농업 전체에서 축산업이 차지하는 계량적 가치를 지칭하는 것으로 한정지을 문제가 아니라 우리가 살아가는 자연과 사람 그리고 환경의 순환이라는 관점에서 견지할 필요성이 있다.

즉, 축산업과 그 축산물은 단순히 우리가 먹고 마시는 '먹거리' 로서의 기능적인 요소뿐만 아니라 우리가 살아가는 자연, 환경 그리고 사람이 서로 상호작용하는 순환의 일부이며, 그 산물을 균형 있게 섭취하는 것이야 말로 자연의 순환 속에서 더불어 영속할 수 있는 것이라 할 수 있겠다.

국민에게 사랑받는 축산업, 안전하고 위생적이며 친환경적인 축산업으로의 새로운 도약은 정부와 축산농가, 축산종사자, 소비자 모두가 적극적인 관심과 참여로 하나가 되어 매진할 때 이룩할 수 있는 것이다.

참고자료 1

주요국 육류소비와 한국인 신장 및 수명변화 자료

1. 한국인 육류소비량 변화

(단위 : kg/년)

구분	1970	1980	1990	2000	2010	비고
1인당 소비량	5.2	11.3	19.9	31.9	38.8	
비 율*	100	217	176	160	122	

* 비율은 전차를 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

1-1. 주요국 육류소비량 비교

(단위 : kg/년)

구분	미국	유럽	한국	일본	중국	기타
1인당 소비량	114.2	76.2	38.8	44.3	44.8	
비 율*	294	196	100	114	115	
기준년도	2010	2010	2010	2010	2010	

* 비율은 한국을 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

1-2. 한국인 평균 신장변화

(단위 : cm, 20~29세 남성기준)

	1979	1992	1997	2004	2010	비고
평균키	167.4	169.5	171.5	173.2	173.6	
비 율*	100	101	101	101	100	

* 비율은 전차를 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

1-3. 한국인 평균 수명변화

(단위 : 년)

구분	1970	1980	1990	2000	2010	비고
남녀평균	61.9	65.7	71.3	76.2	80.6	
비 율*	100	106	109	107	106	

* 비율은 전차를 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

2. 축산과 농업 생산액 변화

(단위 : 억원)

구분	1990	1995	2000	2005	2010	비고
축산(A)	39,229	59,606	80,824	117,672	174,714	
농업(B)	178,598	266,015	319,678	350,889	416,774	
A/B, %	22.0	22.4	25.3	33.5	41.9	

3. 농업생산액 상위 10대 품목

(단위 : 억원/2010년 기준)

품 목	순위	생산액	그래프	
쌀	1	67,874		
돼지*	2	53,227		
한우*	3	45,820		
닭*	4	21,460		
우유*	5	16,934		
계란*	6	13,409		
오리*	7	13,059		
딸기	8	10,542		
인삼	9	9,385		
감귤	10	9,311		
합계		261,021	축산물생산액 163,909억원(63%)	농산물생산액 97,112억원(37%)

4. 소고기 소비량 변화

(단위 : kg/년)

구분	1970	1980	1990	2000	2010	비고
1인당 소비량	1.2	2.6	4.1	8.5	8.8	
비 율*	100	217	158	207	104	

* 비율은 전차를 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

4-1. 주요국 소고기 소비량 비교

(단위 : kg/년)

구분	미국	EU	한국	일본	중국	기타
1인당 소비량	39.3	16.8	8.8	9.4	4.1	
비 율*	447	191	100	107	47	
기준년도	2010	2010	2010	2010	2010	

* 비율은 한국을 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

5. 돼지고기 소비량 변화

(단위 : kg/년)

구분	1970	1980	1990	2000	2010	비고
1인당 소비량	2.6	6.3	11.8	16.5	19.3	
비 율*	100	242	187	140	117	

* 비율은 전차를 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

5-1. 주요국 돼지고기 소비량 비교

(단위 : kg/년)

구분	미국	유럽	한국	일본	중국	기타
1인당 소비량	27.7	42.2	19.3	19.6	37.3	
비 율*	144	219	100	102	193	
기준년도	2010	2010	2010	2010	2010	

* 비율은 한국을 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

6. 닭고기 소비량 변화

(단위 : kg/년)

구분	1970	1980	1990	2000	2010	비고
1인당 소비량	1.4	2.4	4.0	6.9	10.7	
비 율*	100	171	167	173	155	

* 비율은 전차를 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

6-1. 주요국 닭고기 소비량 비교

(단위 : kg/년)

구분	미국	유럽(EU)	한국	일본	중국	기타
1인당 소비량	43.3	17.6	10.7	15.5	9.4	
비 율*	309.3	125.7	100	110.7	67.1	
기준년도	2010	2010	2010	2010	2010	

* 비율은 한국을 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

7. 오리고기 소비량 변화

(단위 : kg/년)

구분	2002	2004	2006	2008	2010	비고
1인당 소비량	**1.08**	**0.72**	**1.23**	**1.90**	**2.80**	
비 율*	**100**	**67**	**171**	**154**	**147**	

* 비율은 전차를 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

7-1. 주요국 오리고기 소비량 비교

(단위 : kg/년)

구분	영국	프랑스	한국	대만	중국	기타
1인당 소비량	**0.64**	**3.82**	**2.80**	**3.77**	**1.87**	
비 율*	**23**	**136**	**100**	**135**	**67**	
기준년도	**2006**	**2006**	**2010**	**2006**	**2006**	

* 비율은 한국을 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

8. 우유 소비량 변화

(단위 : kg/년)

구분	1980	1990	2000	2010	비고
1인당 소비량	14.4	43.8	59.6	62.8	
비 율*	100	29.4	15.8	3.2	

* 비율은 전차를 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

8-1. 주요국 우유 소비량 비교

(단위 : kg/년)

구분	미국	유럽	한국	노르웨이	기타
1인당 소비량	113.3	131.8	62.8	168.4	
비 율*	180	209	100	267	
기준년도	2007	2007	2010	2007	

* 비율은 한국을 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

9. 계란 소비량 변화

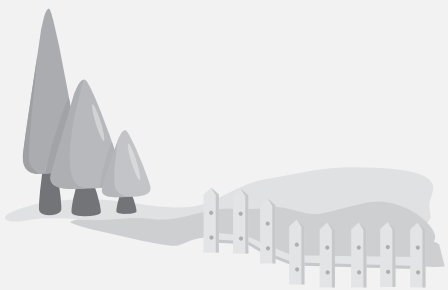
(단위 : 개/년)

구분	1970	1980	1990	2000	2010	비고
1인당 소비량	76	117	183	205	236	
비 율*	100	41	66	22	31	

* 비율은 전차를 100으로 기준하였을 때 증감수치 임

9-1. 주요국 계란 소비량 비교

(단위 : 개/년)

구분	미국	EU	한국	일본	중국	멕시코
1인당 소비량	260	270	236	346	344	320
비 율*	104	114	100	147	146	136
기준년도	2009	2009	2010	2009	2009	2009

* 비율은 한국을 100으로 기준하였을 때 증감수치 임