

## 축산식품에 대한 오해와 진실 Q&A



**박 태 균** 부장  
중앙일보 편집국 사회부  
식품의약전문기자

본고는 지난 10월 18일(목) aT센터 3층 중회의실에서 농림수산식품부 주최, 농협 중앙회 주관으로 개최한 '축산식품에 대한 오해와 진실 심포지움'에서 박태균 중앙일보 부장의 '축산식품에 대한 오해와 진실' 주제발표의 일부 내용을 발췌한 것으로, 축산식품에 대해 우리가 잘못 알고 있는 상식들을 Q&A 형식을 이용해 보기 쉽게 게재한 것이다.

### 육류 섭취가 사망률 높인다?

- 적색육류를 다량 섭취한 이들의 경우 사망률이 크게 높아질 수 있을 것임을 입증한 장기 추적조사 결과가 공개됐다.
- 즉, 10만명 이상의 대규모 피험자들을 대상으로 20여년에 걸친 추적조사를 진행한 결과 이 같은 상관성이 눈에 띄었다는 것.
- 그렇다면 적색육류가 가공 여부를 떠나 예외없이 포화지방과 콜레스테롤, 다량의 염분 등 각종 유해물질이 다수 들어있어 심장병에서부터 암에 이르기까지 온갖 만성질

환의 원인으로 지목되고 있음을 상기할 때 주목되는 것이다.

- 미국 하버드대학 공중보건대의 프랭크 B. 후 박사 연구팀은 미국 의사회(AMA)가 발간하는 학술저널 '내과의학 회보'(Archives of Internal Medicine) 12일자 온-라인版에 게재한 '적색육류 섭취와 사망률의 상관관계' 보고서에서 이같이 밝혔다.
- 다만 적색육류 섭취와 사망률 증가의 직접적인 인과관계는 아직 단정짓기에 시기상조라고 할 수 있을 것이라며 신중한 견해를 피력했다.

### 동물성 식품이 수명 단축한다?

- 세계 최장수국인 일본의 사례
- 20세기 초 일본 남성의 평균 수명 36세, 여성 37세 / 당시 일본인의 식단은 채식 위주
- 2차 대전 이후 일본인의 질병 패턴은 그 전과는 큰 변화/심장병·뇌졸중 등은 늘지 않으면서 감염성 질환은 감소해 평균 수명 증가
- 2차 대전과 도쿄 올림픽 뒤 동물성 식품, 특히 축산식품의 섭취가 급증한 덕분
- 2차 대전 당시 동물성 단백질과 식물성 단백질의 섭취 비율이 0.5대(대) 9.5 / 전후 동물성 단백질 섭취비율이 크게 늘어나면서 일본인의 면역력이 높아져 평균

수명까지 늘어났다는 논리

### 고기는 산성식품이어서 건강에 해롭다?

- 영양학적 관점에서 식품을 산성과 알칼리성으로 나누는 것은 불필요한 일
- 산성 또는 알칼리성 식품을 다량 섭취해도 혈액의 pH는 거의 변하지 않기 때문
- 혈액은 pH를 가능한 한 변화시키지 않으려는 자체 완충 능력을 갖고 있음.
- 채소·과일이 웰빙 식품인 것은 알칼리성 식품이어서가 아니라 비타민·미네랄·식이섬유·파이토케이컬 등 소중한 영양소들 덕분
- 알칼리성 식품을 먹어야 체질의 산성화를 막고 당뇨병 등 성인병을 예방할 수 있다는 일본의 주장은 과학적으로 전혀 근거 없는 황당한 이야기
- 건강한 사람이 산성식품을 많이 먹고 해서 몸이 산성으로 바뀌는 것이 아니며 알칼리성 식품을 즐긴다고 해서 체질이 알칼리성으로 변하는 것은 아니기 때문

### 닭고기 먹으면 풍이 생긴다?

- “닭고기 먹으면 풍(중풍, 뇌졸중)이 생긴다”는 속설은 근거가 희박
- 닭고기가 뇌졸중의 위험 요인이라고 판단했다면 뇌졸중과 심장병으로 숨지는

국민이 많은 서구에서 닭고기 섭취를 말렸을 것임.

- 서구에선 닭고기 등 백색육의 소비 적극 권장
- 만약 혈중 콜레스테롤 수치가 높아 걱정된다면 껍질과 내장 육을 떼어 내고 먹으면 됨
- 닭요리를 할 때 기름기를 제거한 뒤 끓는 물에 한번 데치면 지방이 쏙 빠져 열량이 더욱 낮아짐

### 닭고기 먹으면 닭살 된다?

- 닭고기가 피부를 닭살로 바꾸는 등 피부 트러블을 일으킨다는 속설은 근거가 없음
- 피부는 개인의 건강 상태를 반영하는 거울
- 필요한 영양을 골고루 섭취해 몸이 튼튼해지면 피부도 화답
- 닭고기엔 피부를 구성하는 단백질인 콜라겐 풍부

### AI 감염 닭고기, 오리고기 먹으면 AI 걸린다?

- 세계보건기구(WHO) · 국제식량농업기구(FAO) : 익힌 닭고기 · 오리고기 · 달걀 섭취로 AI에 감염될 위험은 일절 없다고 결론

- EU(유럽연합)도 소비자들에게 “지레 겁먹지 말라”는 메시지 전달
- 시판 중인 닭 · 오리고기는 검사를 통해 ‘안전’ 판정을 받은 것
- 그러나 병들거나 죽은 닭이나 오리 · 야생 조류를 맨손으로 만지는 것은 금물
- AI 때문에 닭고기 섭취를 망설일 필요는 없음
- AI 바이러스는 75도에서 5분만 가열해도 파괴
- 치킨 · 삼계탕 · 백숙 등으로 요리 중 AI 바이러스 사멸

### 우유가 아토피를 일으킨다?

- 우유가 아토피를 촉발 또는 악화시킬 수 있다고 오해 받음
- 우유를 아토피의 주범으로 지목하는 것은 넌센스
- 아토피의 원인이 식품과 무관한 경우가 허다할 뿐 아니라 아토피 등 알레르기를 일으키는 식품이 우유만은 아니기 때문
- 건강식품으로 인정받고 있는 콩 · 메밀 · 고등어 · 토마토 등도 알레르기를 유발 가능성
- 이런 식품들에 대해서도 “아토피 촉발 위험이 있으니 섭취를 삼가라”고 경고해야 마땅

## 동물성 지방 = 포화 지방이다?

- 동물성 지방에도 혈관 건강에 해로운 포화지방과 이로운 불포화지방이 섞여 있음
- 어느 쪽의 비율이 더 높은 것인가가 중요
- 일반 소비자는 동물성 지방을 혈관건강에 나쁜 포화지방과 동일시 하는 경향
- 콜레스테롤도 건강에 이로운 측면 있음 / 자살 방지 등
- 지방도 불포화지방(오메가-3 지방 포함) 처럼 혈관건강을 돕는 지방이 있음
- 동물성 지방도 1g당 9칼로리의 열량



## 달걀이 혈중 콜레스테롤 상승의 주범이다?

- 포화지방은 혈중 콜레스테롤 수치를 올리는데 동물성 식품에 든 콜레스테롤보다 기여도가 훨씬 큼
- 포화지방 섭취가 1% 증가되면 혈중 콜레스테롤 수치 2.7mg/dl 상승
- 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추려면 포화지방 섭취를 줄이는 것이 콜레스테롤을 덜 먹는 것보다 훨씬 효과적
- 식품에 든 포화지방 · 콜레스테롤 외에 운동부족 · 비만 · 스트레스 등도 혈중 콜레스테롤 수치를 올리는데 기여
- 달걀은 혈관 건강에 이로운 불포화 지방 · 레시틴 함유

## 갈색란이 백색란보다 우수한 달걀이다?

- “달걀의 색깔이 희면 맛이 없거나 영양이 부족하다”는 생각은 비(非)과학적이고 근거가 없음
- 달걀 껍데기의 색은 어미 닭의 깃털과 껍질의 색에 의해 결정
- 달걀 껍데기의 색은 단지 어미 닭이 흰 닭인지 갈색 닭인지의 차이일 뿐
- 국내에서 1960~70년대엔 흰색 달걀을 시장에서 흔히 볼 수 있었다. 1980년대 중반 이후 소비자들이 갈색 달걀을 선호하면서 지금은 마트에서 흰색 달걀을 찾기 어려움 / 잘못 알려진 정보가 흰색 달걀을 시장의 외면을 받게 하고 가격을 떨어뜨리는 결과 초래
- 껍데기 색깔은 달걀의 영양 · 맛에는 어떤 영향도 미치지 않음