

건강을 위해서는 채식만 해야 할까? [2]

최근 마스크이나 주변에서 육류를 먹으면 건강에 해가 되는 것 같이 이야기 하는 것을 많이 볼 수 있다. 채식만 하면 모든 건강 문제가 해결되는 것일까? 그렇다면 육류 과소비와 채식의 문제를 월간 「등급정보 365」 10월호에 이어 11월호에서 살펴보고자 한다.



단국대학교 교수 문현경

실제 채식만 할 경우, 식품의 소비를 잘하지 않는다면, 영양학적으로 여러 가지 문제점이 생길 수 있다. 실제 많은 연구에서 채식만하는 경우 단백질의 필수 아미노산 부족이나 비타민 B12, 비타민D, 칼슘, 아연의 부족이 보고된 바 있다. 인간이 성장과 생명유지, 아니 건강을 유지하기 위해서는 여러 가지 영양소들이 필요하다. 우리가 필요로 하는 영양소들은 많은 부분이 우리 신체에서 우리가 먹은 식품 중의 영양소들에서 변화해서 쓰인다. 그러나 일부 영양소들은 그것이 불가능해서 반드시 식품으로 섭취해주어야 한다. 그래서 그 영양소들을 필수영양소라고 한다.

우리가 먹는 단백질은 여러 가지 아미노산들로 구성되어있는데, 이 중의 9개의 아미노산은 반드시 식품으로 공급되어야 한다. 또 이들은 저장도 되지 않아서 매일 공급해주어야 한다. 이 9개의 아미노산을 필수아미노산이라 한다. 육류, 계란, 우유 같은 동물성 식품에는 이 필수아미노산이 충분히 들어있다. 이 아미노산들이 충분히 있어야만 우리 몸이 적혈구를 생산하거나 효소를 만드는 데 필요한 필수아미노산을 포함한 완전 단백질을 공급해줄 수 있다. 물론 채식을 해서도 필수아미노산을 공급해 줄 수 있다. 식물성 식품에는 이 필수아미노산들이 동물성 식품 같이 한 가지 식품에 모두 들어 있지 않으나, 다른 식품에 있는 아미노산들이 서로를 보완해 줄 수 있다. 예를 들면 '두부와 같은 콩류와 쌀밥', '옥수수과 콩류', '토텔라 같은 밀가루 음식과 강낭콩', '빵과 그린피수프' 같은 것은 아주 좋은 예이다. 그래서 식품을 잘 조합해서 먹으면 필요한 필수아미노산을 충분히 먹을 수 있으나 그렇지 못한 경우 문제가 될 것이다.

비타민B12는 동물성 식품에만 소량 들어 있어서 문제가 될 수 있다. 이 영양소가 부족하면 적혈구 생성에 문제가 되므로 소량 필요해도 우리가 살아가는 데는 꼭 필요하다. 비타민B12는 일부 해조류, 발효된 콩 식품, 우리나라는 된장에 소량 들어있어서, 채식만을 하는 경우 이런 것을 반드시 자주 섭취해 주어야만 한다.

비타민D의 경우도 들어 있는 식품이 별로 없고 소량 들어 있으나 우리나라의 경우 충분한 햇볕을 쬐 수 있어서 우리 몸에서 필요한 비타민D를 얻을 수 있다. 단 도시의 경우 공기오염으로 인한 일조량의 감소,





살내 생활로 인한 일조량의 감소는 채식만을 하는 경우 비타민D의 부족을 가져올 수 있다.

채식만 하는 경우 칼슘의 섭취도 문제가 된다. 식물성 식품 중 푸른 채소에는 칼슘이 많이 들어 있으나, 우리 몸에서 이용하기 어려운 형태이므로 충분한 양을 섭취해주어야 한다.

또 하나 염려되는 영양소로 아연이 있다. 식물성 식품에 있는 아연도 우리 몸이 이용하기 어려운 형태라 섭취에 주의를 해야 하는데, 아연은 도정하지 않은 곡류나 견과류 등에 있어서 이런 것들을 충분히 섭취해 주어야 한다. 채식에서 생길 수 있는 영양상 문제를 해결하기 위해서는 여러 가지를 고려해서 식품 선택을 잘 해야 한다. 그렇지만 보통 사람은 바쁜 현대 사회에서 이렇게 다 신경을 쓰면서 먹기는 쉽지 않다. 그렇다면 대안은 무엇일까?

실제 우리가 필요한 필수영양소의 경우, 소량의 육류, 동물성 식품으로도 우리가 필요한 만큼 충분히 공급이 가능하다. 어쨌든 채소를 많이 먹는 것이 우리 몸에 좋고, 필요한 필수영양소도 손쉽게 얻어야 하므로, 건강을 유지 증진하기 위해 채소를 많이 먹고 육류를 적당히 섭취하는 것을 권장하고 싶다. 그렇다면 육류의 양이 문제가 될 수 있는데, 완전한 채식의 대안으로, 주로 채식을 하지만 소량의 동물성 식품을 섭취하는 것을 보통 사람들에게 권하고 싶다. 현재 우리나라는 노인이나 저소득층의 경우, 영양학자들이 권장하는 만큼의 육류를 섭취하지 않고 있다. 실제 너무 적게 섭취해서 영양 부족이 염려 되는 사람이 많이 있다.

4
5

특히 단백질 섭취를 보면 어린이, 노인에서 부족하게 섭취하는 비율이 높다. 영양학자들은 전체 단백질 필요량 중 ⅓ 정도는 양질의 단백질을 섭취할 것을 권장한다. 하지만 보통 일반인이 조합을 해서 완전 단백질을 섭취하기는 쉽지 않다. 더구나 아기의 성장에 꼭 필요한 양질의 단백질을 공급해야 하는 임신 수유부는 식물성 단백질 섭취만으로는 단백질이 부족하기 쉽다. 또 노인의 경우도 양질의 단백질을 충분히 섭취해 주어야 하는데 식물성 단백질 섭취만으로는 쉽지 않다. 채식만으로 잘 만한다면 인간은 충분히 건강을 유지할 수 있다. 단, 조건은 채식이든 아니든 우리 몸이 필요로 하는 필수영양소를 골고루 공급해주어야 한다는 것이다.

어떤 영양소든 성분이든 간에 너무 적게 먹거나 너무 많이 먹으면 우리 건강에 안 좋다. 아무리 몸에 좋은 성분이라도 많이 먹으면 건강에 좋지 않다는 사실을 모든 사람이 인지해야 한다. 또한 우리가 어떤 식품을 먹을 때 대부분 그 식품 하나만 먹지는 않는다는 것이다. 대부분의 식품은 정도의 차이는 있지만 조리를 해서 음식으로 만든 후 음식을 조합해서 식사를 한다는 것이다.

육류도 마찬가지이다. 육류를 양을 얼마나 먹었는지 어떻게 조리해서 무엇과 먹었는지에 따라서 그 효과는 달라 질 것이다. 서양 사람들처럼 커다란 스테이크를 약간의 채소와 빵과 먹는 것보다는 우리처럼 약간의 고기를 많은 양의 채소와 밥과 먹는 것이 더 나을 것이다.

우리가 꼭 잊지 말아야 하는 것은 우리는 식품을 먹는 것이 아니라 식생활을 하고 가장 좋은 식생활은 다양한 식품을 골고루, 적당히 먹는 것일 것이다. **유지영**



+ 편집장님 6 * 2013 November