'계란 111+ 건강운동' 함께 참여합시다

남 성 우
농협축산경제 대표이사

한 때 계란요리는 집안 남자들만의 전유물이었다. 할아버지 진지상 위에 오르거나 맏아들 도시락 반찬으로만 허용되는. 그것도 급우들이 한 숟가락씩 거드는 시도를 미연에 방지하기 위해 계란 프라이는 항상 양은 도시락 속 밥 아래에 자리 잡았다. 그리 오래지도 않은 과거인 것 같다.

하지만, 지금 계란은 누구나 손쉽게 저렴한 가격으로 어디서나 구할 수 있는 흔한 먹거리가 되었다. 너무 흔해지다 보니 정작 계란이 가지고 있는 우수성 보다는 콜레스테롤이 높아 좋지 않은 식품으로 잘못 인식되고 있어 안타까운 마음이 든다.

흔히 계란은 신이 내린 '완전식품'이라고 한다. 암탉이 알을 품고 21일 후면 예쁜 병아리가 알에서 깨어나는 것과 같이 계란에는 하나의 생명체가 태어나는데 필요한 영양성분을 모두 갖추고 있기 때문이다.

최근 연구결과에 의하면 계란은 각종 영양소들이 풍부할 뿐만 아니라, 계란의 콜레스테롤이 인체 혈중콜레스테롤 수치에 전혀 영향을 주지 않으며, 계란 노른자의 레시틴이란 물질이 혈액의 흐름을 부드럽게 해 동맥경화 등 성인병을 예방하고 오히려 심장병 예방에 탁월한 효과가 있다는 사실이 밝혀졌다. 실제로, 세계보건기구(WHO)는 계란섭취와 관상동맥질환 위험성이 무관하다고 발표했다.

한편, 저소득층과 노인계층의 단백질 섭취수준이 매우 낮아 영양 불균형이 심각하다는 한국영양학회의 조사보고가 있었다. 보고서에 의하면 단백질 섭취 수준이 낮을수록 계란섭취량 또한 적었다. 소득수준과 교육수준이 낮고, 고연령층, 여성이 계란을 적게 먹는 것으로 조사되었다.

단백질 공급원으로는 완전단백질 식품인 계란이 가장 적합하다. 계란은 값이 싸고, 조리가 간편하며, 다양한 요리와도 잘 어

<계란 소비촉진 운동 모습>

울리는 여러 가지 장점이 있으며, 특히 치아가 좋지 않은 어르신들에게는 안성맞춤이다.

우리나라 국민 1인당 연간 계란소비량은 236개인 반면, 이웃나라 일본은 346개로 우리나라의 1.5배 수준이다. 세계적인 장수국가인 일본이 우리보다 훨씬 계란을 많이 먹고 있다는 것은 시사하는 바가 크다.

그래서 농협에서는 양계관련단체들과 함께 "한사람이 하루에 한 개 이상 계란을 먹고 건강을 올리자"라는 취지의 「계란 111+ 건강운동」을 전개하고 있다.

계란은 저열량 식품이면서 필수영양소가 풍부하다. 아침식사 대용으로 계란을 먹으면 포만감을 높여 다이어트에 효과적인 식품이기도 하다. 또한 암 예방, 시력보호, 태아의 두뇌발달에 좋으며, 특히 알코올 분해에 필요한 메치오닌 함량이 높아 숙취해소에도 아주 좋은 것으로 밝혀졌다.

예로부터 계란은 가장 저렴한 동물성 단백질 식품으로 애용되어 오면서 국민건강에 기여 해 왔다. 연말연시 각종 모임으로 술자리가 잦은 요즘 계란으로 건강과 다이어트 모두 챙기시고, 「계란 111+ 건강운동」 참여를 통해 식료품비 절약과 더불어 최근 계란가격 하락으로 어려움을 겪고 있는 농가에도 도움이 될 수 있었으면 하는 바람이다.