

한국인에게 고혈압보다 당뇨가 문제

경상대학교 축산학과 교수 주선태



요즘 우리나라 식단을 보면 필로는 슬프다. 비만한 미국의 영양학이 채식공화국 대한민국의 식단을 더욱 채식위주로 몰아붙이고 있기 때문이다. 탄수화물로 가득한 식단이 웰빙식이라는 인식이 팽배해진 우리 사회는 지방을 함유한 식품, 특히 동물성 지방을 함유한 식품은 건강의 적으로 취급하고 있다. 건강을 걱정하는 사람들은 각종 현대 성인병을 유발하는 비만과 고혈압의 배후세력으로 지방, 특히 동물성 지방을 지목한다. 그래서 안타깝게도 21세기 대한민국에서는 마블링이 많은 한우고기는 많이 먹으면 건강에 나쁜 것처럼 호도되고 있다.

필로는 한국인은 '비만한 미국사람들이 지방 위에 진하게 써놓은 주홍글씨'를 지워야 한다고 믿는다. 아니, 반대로 채식국가 대한민국은 과도한 탄수화물 섭취에 족쇄를 채워야 한다고 생각한다. 지나친 채식, 특히 곡물 위주의 식사는 고혈압뿐만 아니라 고혈압보다 무서운 당뇨병을 유발할 수 있기 때문이다. 곡물에 기초한 식단은 전분과당이 너무 많이 들어가 있다. 그래서 장에 과부하가 걸릴 수밖에 없는데, 소장은 채 소화시키지 못한 전분과당을 대장으로 넘긴다. 이렇게 되면 대장에는 정상적이던 박테리아 수가 급격히 증가하게 된다. 그리고 과도하게 생산된 발효물들은 다시 소장으로 넘어와 염증반응을 일으키고 소화흡수 기능을 방해한다.

채식주의자들은 원래 인간은 육식동물이 아니었다고 말한다. 아마도 채식을 전도하기 위해서는 원래 인간이 육식을 하지 않은 동물이어야만 설득력이 있기 때문일 것이다. 그러나 안타깝게도 수많은 선사시대 유적들은 인간이 수렵과 채집으로 먹을거리를 획득하였다는 증거를 우리에게 보여주고 있다. 인간은 처음부터 고기를 먹었던 것이다.

그래서 인간과 몸집이 비슷한 다른 영장류들과 비교해 보면, 인간의 뇌는 2배 정도 큰 반면 소화기관은 60%

“탄수화물이 가득한 곡채식의 식단으로 일관하면 포도당의 공급이 너무 많아졌다가 적어졌다가 하는 불규칙한 행태를 유발하여 혈관 건강에 손상이 이루어진다는 것이다. 인슐린의 분비를 과다하게 또 부족하게 만들기 때문이다.”

정도 짧다. 고기와 과실처럼 영양가가 농축된 음식들을 먹었기 때문에 그에 맞는 뇌와 소화기관을 가진 것이다.

우리 인간은 소나 양처럼 반추위를 가지고 있지 않을 뿐만 아니라 소화기관도 턱없이 짧다. 또 원숭이나 고릴라처럼 모든 탄수화물의 섬유소들을 발효해서 소화시킬 수 있는 박테리아를 가지고 있지도 않다. 그러나 농경사회로 들어오면서 인간은 곡식을 먹기 시작하였고 곡식의 달콤함에 중독되었다. 그리고 그 전에는 없었던 '문명의 질병'이 등장했다. 당뇨병, 고혈압, 심장병, 중풍, 관절염, 정신분열증, 암 등과 같은 질병들은 고기와 과실이 주식이었던 수렵과 채집의 시대에는 없었던 질병들이다.

이러한 현대 성인병들은 특히 산업사회로 들어오면서 더욱 극심해졌다. 산업화는 곡물을 생산하는 농업도 급속히 발전시켰으며, 이에 따라 우리의 식단에도 엄청난 변화가 몰려왔다. 밀가루, 설탕, 식용유 등은 불과 얼마 전까지는 존재하지도 않았던 식재료들이었지만 지금 우리의 식탁을 완전히 점령하고 있다. 우리는 키가 크고 건강했던 우리 조상들이 한 번도 먹어보지 못했던 곡채식 위주의 식사를 하고 있고, 그 결과 우리 몸은 세포들이 비정상적으로 웃자라고 각종 퇴행성 질병에 시달리고 있다.

우리나라는 특히 고려시대에 불교를 국교로 채택한 이후 육식을 금하고 곡채식 위주의 식사가 주를 이루게 되었다. 본격적인 농경사회가 되면서 다양한 영양성분이 골고루 들어있던 식단이 당과 전분이라는 단일 영양식으로 대체된 것이다. 이것은 정말 불행한 과거다. 곡물 위주의 식생활은 우리 조상들의 키와 체격을 작아지게 만들었을 뿐만 아니라 몸을 약하게 만들었기 때문이다. 고기에는 단백질과 미네랄, 그리고 그 단백질과 미네랄의 대사작용에 필수적인 지방이 들어있다.

하지만 곡물은 기본적으로 탄수화물이다. 비록 단백질이 들어 있기는 해도 대부분 필수아미노산이 부족한 질이 낮은 것들이다. 그마저 소화하기 힘든 섬유소에 쌓여 있다. 그러니 우리 조상들이 곡채식으로 식생활을 전환하면서 키와 체격이 작아진 것은 당연한 결과이다.

단백질과 지방은 필수아미노산과 필수지방산이라는 것이 있다. 우리 몸에서 스스로 합성하지 못하기 때문에 외부의 식품을 통해 필수적으로 섭취해야 되는 영양소이기 때문에 붙여진 이름이다. 그런데 탄수화물에는 필수라는 말이 없다. 우리 몸에서 합성되지 않아 외부로부터 필수적으로 섭취해야 되는



필수 탄수화물은 없는 것이다. 건강을 위해 우리가 꼭 필수적으로 섭취해야 하는 탄수화물이란 존재하지 않는다는 말이다. 그러나 채식주의자들은 우리 몸은 포도당을 필요로 하기 때문에 탄수화물을 필수적으로 먹어야 한다고 말한다. 이것은 사실이 아니다.

우리 몸의 모든 세포들은 필요한 당을 스스로 합성해낼 수 있다. 포도당을 주요 에너지로 사용하는 뇌세포도 마찬가지다. 뇌는 일정한 양의 포도당을 공급받아야 하기 때문에 늘 일정한 양의 포도당을 생성해낸다. 만약 그 양이 너무 많거나 너무 적으면 생물학적으로 문제가 발생하여 혼수상태에 빠질 수 있으며, 심하면 죽음에 이르기도 한다. 문제는 탄수화물이 가득한 곡채식의 식단으로 일관하면 포도당의 공급이 너무 많아졌다가 적어졌다가 하는 불규칙한 행태를 유발하여 혈관 건강에 손상이 이루어진다는 것이다. 인슐린의 분비를 과다하게 또 부족하게 만들기 때문이다.

인슐린 과다로 인한 혈관관련 질병은 고지혈증, 혈전, 고혈압, 심장병 등이고, 이와 연관된 질병들은 당뇨병, 암, 비만, 수면 무호흡증, 소화성 위궤양, 다낭성 난소 증후군 등이 있다. 이 모든 질병은 채식주의자들이 육식을 하면 동물성 지방이 원인이 되어 발생한다는 질병들로, 우리의 식단이 서구식으로 변하면서 나타난 것으로 알려지고 있다. 그러나 서구식 식단의 진실은 육식에 있는 것이 아니고 가공된 탄수화물 식품들에 있다. 채식주의자들도 가공된 탄수화물 식품들의 문제를 잘 알고 있기 때문에 자연채식을 권한다. 소위 가공된 단순당으로 섭취하는 것보다 곡물의 껍질을 벗기지 않는 복합 탄수화물 형태의 섭취가 건강에 좋다는 것이다.

그러나 복합이든 단순이든 모든 탄수화물은 당일뿐이다. 단지 당 분자가 하나이나 아니면 여러 개이냐의 차이밖에 없다. 포도당은 분자가 하나인 단순당이고, 설탕이라고 부르는 수크로스는 분자 2개가 연결된 이당류다. 삼당류도 있고 사당류도 있는데, 이런 것들은 다당류라고 부른다. 쌀, 밀가루, 콩, 감자 등이 모두 다당류다. 그런데 우리 몸은 다당류를 소화시키지 못한다. 분자량이 너무 크기 때문이다. 따라서 어떤 탄수화물이든 모두 단당류로 분해하여 단순당으로

만든 후 흡수한다. 즉, 우리가 어떤 탄수화물을 먹든 모두 단당류가 되어 흡수되고 혈액으로 흘러들어가는 것이다. 그러므로 현재 채식의 열풍이 불고 있는 우리나라의 식단은 잠재적으로 혈당을 높일 수 있는 더없이 좋은 식단이다. 혈당이 높아지면 췌장이 자극을 받아 인슐린을 분비하고, 과다하게 분비되는 인슐린은 만병의 원인이 되는 당뇨병을 불러온다. 따라서 해결책은 단지 하나다. 원래 우리 몸의 구조와 기능에 맞는 식단으로 돌아가는 것. 그 이외의 방법은 없다. 가공된 탄수화물의 식단에서 벗어나야 한다.



아니, 가공되지 않더라도 탄수화물 위주의 식단에서 벗어나야 한다. 고려시대 이전의 식단으로 돌아가야 한다. 수렵과 채집의 식생활을 즐겼던 고조선의 식단으로 돌아가야 한다는 말이다. 마블링이 좋은 한우고기가 불판에서 지글지글 익을 때는 입 안 가득 침이 고인다. 그렇다고 우리는 한우고기를 먹을 때 오로지 한우고기만 먹지는 않는다. 항상 습관처럼 상추나 깻잎에 싸서 먹는다. 마늘이나 고추를 된장에 찍어 같이 먹기도 한다. 집에서 한우고기를 이용하여 요리를 만들 때도 버섯이나 감자 또는 당근과 같은 야채와 함께 만든다.



서양식 레스토랑에서 스테이크를 먹을 때도 삶은 브로콜리나 으깬 감자, 살짝 데친 당근 또는 푸른 채소샐러드 등을 같이 먹는다. 한우의 우둔이나 사태로 장조림과 같은 고기반찬을 만들 때도 고추나 통마늘이 들어가고, 하다못해 불고기를 만들 때도 각종 채소를 넣고 조리한다. 한우고기를 먹는 우리의 육식문화는 너무나 건강지향적인 잡식의 문화다. 바로 고조선의 식단인 것이다.

우리는 한우고기를 항상 색깔이 있는 채소나 곡물 등과 함께 요리를 해서 먹는다. 색이 좋은 식재료와 함께 조리된 한우고기 요리는 맛있게 보여 식욕을 자아낼 뿐만 아니라 몸이 요구하는 영양성분들이 골고루 들어 있어 건강에도 매우 좋기 때문이다. 채소는 한우고기에는 부족한 비타민 C나 칼륨(K)과 같은 미네랄, 그리고 섬유질이 풍부하기 때문에 한우고기와 함께 섭취하는 것이 영양학적으로 바람직하다. 특히 채소에 있는 지용성 비타민인 비타민 E는 동물성 지방이 있어야 흡수와 이용이 효율적으로 이루어진다.

따라서 풍부한 마블링과 함께 양질의 단백질이 풍부한 한우고기야말로 채소 속에 들어있는 비타민 E를 효율적으로 이용할 수 있는 최고의 식품이라고 할 수 있다.

필로는 채식 위주의 탄수화물이 가득한 우리나라 식단에 영양의 균형을 맞추기 위해서라도 한우고기를 꼭 먹어야 한다고 믿는다. 물론 다른 육류나 해산물도 필요하다. 그런데 우리나라 채식주의자들은 한우고기에 있는 양질의 지방과 단백질도 많이 먹으면 고혈압과 비만이 되어 혈관 질환에 걸리게 된다고 위협한다. 많이 먹으면 그렇다는 것이다. 미국 사람처럼 고기를 1년에 120kg 정도 먹으면 그렇게 된다는 말이다. 그런데 우리는 한우고기를 1년에 겨우 4kg 정도 먹고 있다.

채식주의자들은 우리가 진짜 걱정해야 될 것은 가공된 가짜 지방과 가짜 단백질이라는 것을 제대로 알아야 한다. 버터 대신 카놀라유로 만든 마가린을 먹고, 한우고기 대신 콩으로 만든 인조고기를 먹으면서 고혈압이 예방될 것이라고 믿는다면 큰 오산이다. 그런 가짜 지방이나 가짜 단백질, 그리고 가공된 탄수화물은 고혈압을 예방하지 못한다. 오히려 고혈압의 원인을 제공하는 당노를 부를 뿐이다. 채식공화국 대한민국이 걱정해야 할 것은 바로 탄수화물의 과도한 섭취에 기인한 당뇨라는 사실을 그들은 명심해야 한다. **유기농**

출처 : 필로교수의 한우고기예찬(저자 주선태, 발행인 한우자조금관리위원회)