

영양적으로 균형 잡힌 식사와 축산물의 역할



김경주
대한영양사협회 감사

오늘날 우리나라 국민의 체력 향상과 평균 수명의 연장에는 의료기술의 진보, 위생환경 정비와 함께 식생활과 영양 개선이 가장 큰 공헌을 했다는 것은 누구도 부정할 수 없을 것이며 특히 그 요인의 하나로 축산물 섭취 등 동물성 단백질과 지방의 섭취 증대를 빼놓을 수 없을 것이다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 우유, 계란 등과 그 가공품인 치즈, 햄, 소시지, 버터 등 축산물에 의한 동물성 단백질과 지방 섭취는 경제 발전 및 국민소득 증대와 함께 점차 증가하였고 그 결과는 국민의 체력 향상 및 건강 증진, 수명 연장으로 연결되게 되었다. 이렇게 축산물은 양질의 단백질과 지질, 비타민, 미네랄이 많으며 인간에게 중요한 영양소를 갖는 동시에 건강과 장수의 열쇠가 되는 식품이지만 최근 건강과 식품 안전이 추구하고 있는 가운데 축산물은 건강하지 못한 식품이라는 이미지가 확산되고 있다.

축산물에 대한 오해와 폐해

우유, 육류, 달걀 등은 알레르기, 아토피성 피부염 등

질환의 원인이 되기도 하지만 축산물 섭취만으로 비만과 동맥경화증, 심장질환을 발생시킨다거나 '식물성'은 좋으나 '동물성'은 나쁘다"라며 식생활 전체를 고려하지 않고 단순히 축산물이 건강에 나쁘다고 결정하는 것은 과학적이라고 할 수 없다. 이러한 잘못된 정보는 소비자에게 혼란을 일으켜 발육 단계에 있는 아동과 차세대를 키우는 임신·수유부에게도 축산물 기피의 편중된 식생활을 하게하는 등 국민이 올바른 식생활을 영위하는데 장애 요소가 되어 걱정된다.

축산물의 특성과 진가를 이미지로 판단하지 말고 영양적으로 이상적인 식품으로서 인간의 성장과 건강 유지에 필수 불가결한 축산물이 갖고 있는 유용성분과 영양 기능, 기호 기능 및 생체 조절 기능 등 건강상 중요한 제 기능에 대하여 과학적 지식에 근거한 정보로 판단하며 축산물에 대한 오해를 풀고, 소비자의 냉정하고 올바른 판단을 위해 축산물의 역할과 그 적정 섭취에 대한 제시가 필요하다고 생각한다.

축산물의 영양과 역할

육류는 필수 아미노산이 풍부한 양질의 단백질과 빈혈 예방에 효과가 있는 철분을 다량 함유하고 있으며, 우유는 영양균형이 뛰어난 식품으로 특히 단백질의 영양가가 높아 아미노산 균형이 뛰어나며, 칼슘원으로써 흡수율이 높다. 계란의 경우 단백질뿐만 아니라 철분, 칼슘, 비타민A·B1·B2·D·E 등 사람에게 필요한 영양소 대부분이 함유되어 있는 완전한 식품이다. 또한 최근 연구 발표에서 그동안 콜레스테롤이 많은 것으로 알려졌던 난황에는 동맥경화 예방효과가 있는 레시틴 등이 있는 것으로 밝혀졌다.

우리나라 사람의 사망 원인은 과거 감염증, 폐렴, 결핵과 같은 감염성 질환에서 잘못된 생활 습관에 의한 암, 당뇨병, 고혈압과 같은 만성 퇴행성 질환으로

바뀌었다. 이와 같은 현상은 비단 우리만이 아니라 우리와 같이 급속한 경제 성장과 함께 식생활 변화를 겪은 나라에서도 일어나고 있다.

현재 세계 최장수국을 자랑하는 일본의 경우, 평균 수명이 50세를 넘은 것은 불과 70년 전으로 이는 일본 내의 육류의 국산화가 진행된 시기와 맞물린 시기라고 한다. 그 시점부터 평균 수명이 늘어나기 시작하고 부모보다 자녀가, 자녀보다 손자의 키가 더 커지고 병원균에 대한 저항력 강화, 결핵 등의 감염증 격감, 뇌졸중 발생이 감소되기 시작하였다.

이와 같은 현상은 영양·식생활 개선에 의한 것이며 주목해야 될 것은 육류, 우유, 유제품으로 대표되는 동물성 식품의 섭취 증가이다.

고령화 시대에 고령자의 질병에 대한 저항력과 면역력 증강을 위해 필수아미노산을 많이 함유한 양질의 단백질 섭취는 물론 골다공증 예방을 위해서라도 칼슘을 특별히 많이 섭취해야 한다. 뼈 성분은 그 65%가 칼슘이지만 뼈의 토대가 되는 골기질은 콜라겐으로 구성되며 콜라겐은 동물의 피부와 힘줄, 연골 등 결합 조직의 주성분이기도한 섬유상의 단백질이다. 또한 뼈 기부의 생성에 단백질이 관여하고 있으므로 동물성 단백질의 섭취와 골밀도에는 깊은 관계가 있다.

게다가 학동기는 식습관이 형성되는 시기로 가족 전원의 식습관은 상당히 중요하며, 신장이 커지는 등 성장하는 중요한 시기여서 영양적으로 균형 잡힌 식사가 되도록 신경 쓰고, 특히 몸을 만드는 단백질, 치아와 뼈를 만드는 칼슘, 근육과 피를 만드는 철분이 필요하다.

육산물섭취와 균형 잡힌 식사

과거 우리는 곡류 중심의 식사로 동물성 단백질과 지방 섭취가 극단적으로 부족하고 소금 섭취가 너무 많았다.

지금 우리가 가장 걱정하는 질병중의 하나는 뇌졸중에 의한 반신불수, 치매이다. 뇌졸중은 영양상태가 중등도인 국가에서 다발하는 질병이다. 일본도 국민 영양상태가 나빴던 1950년에는 결핵이 사망률이 가장 높았지만 그 뒤 고도경제성장을 거쳐 선진국 대열에 들어선 30년간 뇌졸중이 사망률이 가장 높았다. 이런 경향은 미국과 유럽도 마찬가지이며 점점 국민 영양상태가 개선되면서 저하된다.

영양과잉인 미국에서는 현재는 동물성 지방의 과잉 섭취에 의한 허혈성 심장질환이 더욱 심각한 문제되고 있다. 축산물 섭취에 의한 비만과 동맥경화증, 심장 질환에 대한 우려와 걱정은 아마도 미국과 같은 동물성 지방의 과잉 섭취에 의한 부작용을 걱정하는데서 유인하는 것 같다. 중요한 것은 동물성 단백질과 지방의 섭취량보다 얼마나 영양적으로 균형 잡힌 식사를 하는가이다.

축산물은 여러 채소와 함께 먹기 쉽고, 영양적 균형이 잡힌 음식을 만들기에 최적하다. 1인 가구 및 바쁜 사람들도 채소류, 버섯에 육류를 넣어 볶아서 간단하게 조리함으로써 영양 만점의 요리를 만들어내기 쉽다. 또한, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등의 육류는 세계 공통적으로 맛있는 식품의 하나로 인간에게 행복감을 준다.

일본 오비린(桜美林)대학대학원 시바타 히로시(柴田博) 교수가 실시한 연구조사에 의하면 육류, 채소, 과일을 적극적으로 먹고 있는 사람이 삶의 질(QOL)의 중요한 요소인 일상에서의 '생활만족도'가 높으며 우울 상태가 적었다고 한다. 균형 잡힌 식사가 심신 건강 유지에 중요하다는 것을 시사하는 대목이다. **동원정보**⁸⁾

참고문헌

1. 영양교사를 위한 축산물의 지식, 서단법인 일본학교영양시험의회(栄養教師の知識の肉の知識)11-12P
2. 축산물의 재평가와 용이로운 식생활, 일본 농수산진흥기구 발행지 [見つめ直す畜産物のある豊かな食生活]4-17P
3. 축산물의 역할(畜産物の役割)일본학술회의 식량분과위원회축산학회 발표지, 2010. 2.