

축산식품섭취 과연 건강에 해로울까?

국립축산과학원 축산물이용과장 박범영

인류의 영원한 꿈은 건강하게 오래 살고자하는 것일 것이다. 때문에 동서양을 불문하고 아주 옛날부터 지금까지 건강과 장수에 관한 속설은 수없이 많이 알려져 있다. 최근에 자연식이나 채식 등이 과학적인 근거보다는 종교에 가까운 정도로 힘을 얻고 있는 세상이다.

채식주의자들은 비과학적인 내용으로 사람들을 현혹하기도 한다. 축산물을 섭취하면 심장병과 암 등 성인병의 발병으로 일찍 사망하고, 채식을 통하여 우울증, 조울증 등의 치료가 가능하며, 집중력과 기억력이 향상돼 학습능력도 좋아진다고 주장한다. 과학자라고하는 사람들 까지도 종종 이런 주장에 동조하여 일반인들은 그 말에 현혹되어 착각에 빠지기 쉽다. 그러나 이 같은 주장은 과학적인 증거가 부족하다. 예를 들어 세라토닌이라는 물질은 우울증 예방과 활발한 성격 형성에 작용하는 물질로 식물성 식품의 섭취보다 동물성 식품 섭취에 의해 인체 내 많이 생성된다고 알려져 있다.

일본 도쿄대 의학부 마츠자키 도시히사(松崎 俊久)교수는 45년간 일본인 1억 2천만명을 대상으로 식생활에 대한 과학적인 분석을 한 결과 장수의 필수적인 요소로 육류를 비롯한 우유와 계란 등 축산물이라는 사실을 밝혀내었다. 노년에 중풍에 걸려 침대생활을 하거나 치매에 걸려 지내지 않으려면 축산식품을 절대적으로 섭취하라고 권고하였고, 세계적인 장수촌인 오키나와에서 연간 1인당 70kg이상 돼지고기를 섭취하는 육식은 매우 적절한 양이며, 다른 식품군들과의 균형도 좋다고 하였다. 그는 육류는 뇌졸중을 예방해주는 대신 동물성지방이 많은 축산물을 과다하게 많이 섭취할 경우는 심장병 유발 원인이 되는데 일본의 경우 식육의 섭취량이 많지 않아 오히려 더 많이 먹어야 한다고 강조하였다.

우리 몸을 구성하고 있는 성분의 70%는 수분이고 수분을 제외하면 대부분이 단백질(약20%)로 이루어져 있다. 단백질은 근육은 물론이고, 머리카락, 손톱, 뼈나 호르몬 등의 중요한 구성성분이다. 따라서 사람은 양질의 고급 단백질을 많이 섭취하여야 몸이 튼튼해지고 질병에 걸리지 않고 건강하게 살 수 있다.

현대 영양학과 의학에서 일관적으로 밝혀진 바는 건강한 삶을 영위하기 위해서는 인체에서 합성이 되지 않는 고급단백질의 섭취는 필수라는 사실이다. 고급 단백질은 구성하고 있는 아미노산의 함량과 비율에 따라 결정된다. 동물성 단백질은 채식주의자들이 가장 좋은 단백질이라고 주장하는 콩 단백질과 비교

할 수 없을 정도로 양질의 단백질이다. 인체가 필요로 하는 아미노산은 20종류인데 이중 체내에서 합성되지 않는 아미노산은 성인의 경우 8종, 어린이의 경우에는 10종이다. 이들 아미노산은 반드시 음식을 통하여 섭취해야만 한다고 필수아미노산으로 규정하고 있다. 대부분의 동물성단백질은 10개의 필수아미노산을 모두 갖고 있으나, 필수아미노산을 다 갖추고 있는 식물성 단백질은 하나도 없다. 콩, 쌀, 밀 등 모든 식물성식품은 제한아미노산을 가지고 있다. 식물성 식품에서는 리진, 메티오닌, 시스틴, 트립토판 등이 제한아미노산이 되기 쉽다. 콩은 메티오닌, 쌀과 밀은 리신이 제1 제한아미노산이다. 이는 채식주의자들이 주장하는 채식만으로도 어린이나 청소년의 성장에 큰 문제가 없다고 주장하는 내용과는 과학적인 사실에 반대되는 이야기이다. 식물성 단백질 섭취만으로는 필수아미노산의 공급이 원활하게 이루어지지 않는다. 단백질 섭취가 부족하면 필수아미노산 부족증을 일으켜 발육이 지연되고 피부와 모발의 색소가 변화되고 심하면 부종도 발생하게 된다. 그 결과 성장지연, 면역력 부족, 빈혈, 학습능력 부족 등이 유발될 수 있다.

또한 우리나라 노인들에게 주로 나타나는 중풍 즉 뇌졸중은 뇌혈관이 막혀 발생하는 뇌경색과 뇌출혈에 의하여 나타난 뇌혈관 질환이다. 미국사람들처럼 혈관벽에 콜레스테롤이 침착되어 혈류의 흐름을 막아 발생하는 뇌경색과는 다른 질병이다. 고급단백질의 섭취부족으로 체내에서 원활한 단백질의 합성이 이루어지지 않은 결과, 세포가 노화되어 탄력성을 잃거나 그 세포들이 원활하게 재생되지 않게 되면 혈관이 약화되어 결국 파열로 이어져 발생하는 경우가 많다. 오히려 뇌졸중 발생을 줄이기 위해서는 과다한 지방섭취와 소금 섭취량을 줄여 고혈압을 예방하고, 양질의 단백질 섭취를 통하여 혈관을 튼튼히 하여야 할 것이다.

기무라 슈우이찌(木村 修一) 교수는 고 탄수화물 식사(밥과 채식)에 비하여 고기를 먹으면 소금의 주성분인 나트륨의 배출을 촉진하여 고혈압이 예방되고 결과적으로 뇌졸중도 예방할 수 있다고 하였다. 건강에 대한 관심증가로 축산물의 섭취가 만성질환의 주범인 것처럼 논란이 되고 있지만 사람이 생활해 가는데 필수적으로 필요한 영양소를 가지고 있는 식품은 동물성 단백질인 것이다.

인류의 영원한 꿈인 건강한 인생을 생각한다면 균형 있는 영양소섭취를 위하여 고급 단백질을 함유한 동물성 식품과 섬유질을 많이 함유한 식물성 식품의 조화 있는 섭취와 적당한 운동이 가장 현명한 선택이 아닐까 한다.