

달걀과 닭고기를 식탁의 주인으로 만들자!

김 수 문

<월간양계편집부>

▶ 어느 나라이든 그 나라의 전통과 습관에 얽매어 식생활에 있어禁忌로 하는 것이 있다. 물론 이러한 전통과 습관이 전부가 불합리한 것은 아니지만 저 개발 국가에서 가장 중요한 단백질인 축산물을 기피하는 경우가 있다. 적어도 인도를 봐도 종교적인 taboo 때문에 소를 우상시하여 식용화하지 않고 있다. 이것은 비단 일국에 국한된 것만은 아니다. 여기 소개하는 동남아시아 및 아프리카의 일부지방에서 달걀이나 닭고기를 taboo 시하는 것도 하나의 전통에 얽매인 현상이라 하겠다. 이러한 불합리한 점은 적극 계몽하여 동물성 단백질의 효용을 높여야 하겠다. ◀

닭고기나 계란이 타 식품의 추적을 불허할만치 고단백의 많은 영양소를 함유하는 최고의 식품임은 널리 알려진 사실이다. 또한 계란의 노른자에 상당량이 콜레스테롤이 함유되어 있어 고혈압이나 동맥경화증을 유발한다는 유해론은 지나치게 계란을 많이 먹지 않는한 근거가 없다는 것이 최근의 발표로도 널리 알려진 사실이다. 단지 계란의 흰자에는 소장의 소화효소인 트립신의 억제 물질이 들어 있어 여러개를 먹는 경우 소화장애를 초래할 염려가 있다는 것이나 영양학적인 면으로 볼때 단백질 식품을 많이 섭취해야 할 우리나라에서는 마음놓고 섭취해도 안심할 수 있고 옛부터 한방의학에서 닭고기는 풍기가 있다고 해서 임신부나 각종 질병을 앓는 환자에게 금해왔으나 이는 터무니없는 소리며 일부 영양학자,

축산학자, 의사등이 이에 대한 근거가 없음을 최근의 신문이나 잡지를 통해 발표한 바도 있다. 심지어 한의학을 강의하고 있는 학자들간에도 닭고기를 금기(禁忌)로 하는 습관을 반박하고 있는 것이다. 이러한 닭고기 기피현상은 비단 우리나라에서 뿐만 아니라 아프리카 및 동남아시아 신생국중에도 많이 나타나고 있는 것이다. 이들 아프리카, 동남아시아 국가들중 대부분의 나라들이 실제적으로 현대화를 추구하고 있으며 사실상 양계업에 있어서도 그 개선이 뚜렷하게 나타나고 있다. 일반적인 관점으로 볼때 가장 빠른 시일 내에 전체국민의 식생활을 증진시키고, 특히 단백질 섭취를 증가 시키는 것은 매우 의의 있는 일인데 이러한 근대화 작업은 근본적으로 이 지역내의 고용을 높이고 있고 또 경제적인 발전을 위해

서도 그 의의가 자못크다. 그런데 지역내에서 양계업을 발전시켜 중요한 단백질식품인 달걀과 닭고기를 공급하려 해도 이곳 주민들의 고래(古來)로 부터의 관습의 편견때문에 벽에 부딪치게 된다. 이러한 편견들은 미신에 불과한 것이지만 교육을 받지 못한 이곳 주민들의 마음속에는 달걀이나 닭고기 금기(禁忌)의 식품임이 옛부터 전해져 그들의 마음속에 뿌리 박혀 있다. 예를들면 남아프리카의 즐러스(Zulus)에서는 임신부가 닭고기를 먹으면 간질이나 허약한 어린이를 분만 한다는 두려움때문에 닭고기의 섭취를 금하고 있으며, 또 필리핀(Philippines)에서는 임신했을 때 달걀을 먹으면 유산(流産)하게 되며 닭고기를 먹으면 태아의 무게가 커져 난산(難産)의 우려가 있다고 생각하고 있다. 특히 저개발

국가에서 신체의 건강을 위해 필요한 사항들이 하나의 전통화 되어있어 주민들의 습성이나 닭고기를 금기(禁忌 taboo)로 하는 이들을 계몽하는데 많은 어려움이 뒤따르게 된다. 양계산물의 소비증대를 위해 노력하고 있는 여러 조직체들이 이러한 근거없는 편견 때문에 골치를 앓고 있다.

이러한 편견은 양계산물의 소비증대를 위해 큰 장애요인이 되며 옛부터 내려오는 관습을 파괴한다고 해서 계몽자들은 조롱당하게 되고 또 이사업은 결국 실패로 돌아가게 되는 것이다. 달걀이나 닭고기를 섭취하면 어떻게 그들에게 이익이 오는지를 설명한다는 것이 결코 쉬운 일은 아닌 것이다. 그러면 다시 남아프리카에 있는 반투(Bantu)라는 지방에서 조사한것을 보면 이곳에서는 95%이상의 가계가 닭을 보유하고 있으며 계란도 계절적으로 많이 생산되나 그 소비는 빈번하지 못하다고 한다. 그 들전체가 비교적 닭을 보유하고는 있지만 그들 식탁에 달걀이나 닭요리가 보이지 않나를 조사한 결과 이곳 주민들은 달걀로 병아리를 부화하는 것은 비경제적이며 달걀을 먹으면 탐욕적이 되며 또 계란은 성욕을

증진시키는 것으로 믿기 때문이다. 이러한 근거없는 믿음을 없애기 위해 달걀의 영양학적인 가치를 계몽하는 토론회 등을 열어 달걀의 영양가를 계몽 하고 있다. 이곳의 많은 신체가 허약한 어린이들이 식생활이 적합하지 못하다. 이들은 거의가 신체적 건강에 무관심하며 식생활자체를 단지 배를 채우기 위함대 목적이 있다.

계란을 먹기 싫어 하는 사람들을 위해 계몽자들은 이들에게 계사나 산란상을 만드는 방법을 가르쳐 주고 산란능력이 더 좋은 품종을 제공해 주므로써 계란 소비가 더욱 늘어났다. 이런 결과로 이계몽받은 단지 6개월만에 6개월이상된 어린이들에게 계란을 먹이는 것이 늘어났고 또 이제는 그들의 식생활에 보편화되어 어떤 어린이는 일주일에 3~4개의 계란을 먹게 되었다.

이렇게 남아프리카에서 집단의 토의나 계몽으로 소비를 증대시킨 경험으로부터 짧은기간 동안에 이 곳 주민에게 달걀이나 닭고기의 식품적 가치를 계몽하여 그들의 건강증진에 기여할 수 있다는 확신을 갖게 되었다. 이런 점으로 보아 달걀이나 닭고기의 식품적 가치를 계몽할 가장 적합한 사람은 의사

나 간호원 이라 생각된다. 의사와 간호원은 정기적인 건강진단을 받는 어린이의 부모들에게 그들 가족의 건강을 위해 달걀이나 닭고기의 가치를 계몽하는 것이 가장 바람직하며 이런 계몽으로 이들의 식성을 고치는데 중요한 계기가 되어 계란이나 닭고기가 자주 식탁에 오르게 될 것이다.

특히 유아나 어린이의 건강은 그 어머니의 식생활의 관리에 따라 받아드려지며, 어린이의 건강을 위해 달걀이나 닭고기를 섭취해야 하는 것이 바람직 함을 계몽해야 할 것이다, 어린이의 건강상태는 그들의 부모에 의해 조절되며 부모가 이상적인 영양을 공급하면 어린이는 놀랄만큼 자라며 후에는 이것이 그들의 식성이 된다.

무엇보다도 식생활을 바꾸기 위한 전기(轉機)를 마련하기 위해선 계란이나 닭고기의 영양적가치. 전통이나 관습에서 탈피한 적극적인 수용자세. 요리의 다양성등을 적극 개발하여야 하겠고 우리나라에서도 이러한 운동의 전개가 필요함은 물론이며 달걀이나 닭고기가 하루빨리 우리의 식생활에 보편화 되기를 바란다.