

계란의 셀링포인트

국민의 소비절약이 요구되는 이 시기에 계란의 소비촉진을 꾀한다는 것이 양계인의 지나친 욕심이라는 공박을 받은 일이 있었다. 그러나, 이것은 너무나 짧은 단견이라는 본인의 소신에는 변함이 없다.

국민의 식생활을 보전해 그 먹는 식품의 구성이 너무나 불균형 되어 있고 우수한 두뇌의 생산과 튼튼한 국민체력을 유지하기 위해서는 이러한 안이한 식생활이 하루빨리 개선되어야 한다고 생각하며, 이에 영양이 뛰어나고 값이 싼 계란이 절대적인 기여를 할수 있을 경우 우리의 계란홍보 활동은 오히려 더욱 적극성을 띄어야 할 필요가 있는것이다.

우리가 먹는식품은 심한 영양적 결함을 가지고 있고, 이것은 아마도 이 땅에 역사가 시작한 고대로 부터 지금까지 개선되어 오지 못하고 있는것이 틀림없다.

첫째, 곡식편중의 식사로 탄수화물의 섭취가 과잉상태이며

둘째, 신체조직을 만드는 재료인 단백질이 부족되어있고

셋째, 증체로 개선의 기미를 보이지 않는 비타민류의 부족이다.

우리는 국민의 일상식단이 개선되도록 제공할 필요가 있으며 이에 계란이 성공적으로 이용되도록 적극적인 홍보를 할 필요가 있다.

즉, 계란의 셀링포인트를 우리나라 사정에 맞게 재 정립할 필요가 있는 것이다.

계란의 홍보목표와 내용

홍보목표1. “유아(乳兒)의 철분공급을 위하여”

내용 : *모유나 우유에는 철분이 극히 적다. 생후 4~5개월이 지나면 어린애는 모체에서 갖고 나온 철분이 소모되어 혈액이 창백해지고 땀을 많이 흘리게 된다. 이런 아이에게 계란 노른자를 삶아먹이면 수일내에 땀도 멎고 혈액이 좋아지는것을 볼수 있다. 이것은 계란속의 철분이 이미 단백질과 결합되어 있는 최양질의 것이므로, 약품으로 공급되는 철분제 품보다 2배의 효력이 있기 때문이다.

*미숙아나 이유가 늦어서 어머니 젖을 오래 먹이는 아이일수록 철분이 모자라고 빈혈을 일으키기 쉽다.

*먹이는 량 : 삶은 노른자

“국민에게 더욱 많은 공헌을, 그리고 더욱 적극적인 공헌을!”

김 영 환

(本誌 편집위원장)

- 생후 4개월 1일 ¼개
- 생후 5개월 1일 1개
- 생후 12개월부터 1일 전란(全卵) 1개씩
- *젖먹이 1일 철분요구량 4~6mg
 - 1~3세 " 7mg
 - 4~6세 " 8mg
- *100cc(100gm) 내의 철분함유량
 - 모유 0.2mg
 - 우유 0.1mg
 - 난황 6.5mg

홍보목표2. “어린이의 충분한 뇌세포발육에 계란이 기여한다.”

내용: *사람에게는 140억개의 뇌세포가 있다. 이 뇌세포는 생후 6개월에서 20개월사이에 왕성히 발육한다. 이때 충분한 단백질 공급이 극히 중요하다.

*천연자원이 부족한 우리나라—우수한 두뇌를 가진 기술자가 더욱 필요해지는 우리나라. 뇌세포의 충분한 발육—우수한 두뇌의 생산에 하루 한 개의 계란이 공헌한다.

*계란 1개에는 6.5mg의 동물성 흰자질이 들어있다.

홍보목표3. 어린이의 질병저항력 향상

내용: *평균과 싸워 이겨내는 면역항체는 흰자질과 비타민으로 만들어진다. 영양이 결핍된 어린이는 예방접종을 하여도 면역항체 형성이 부진하다.

자라는 어린이에게는 좋은 흰자질을 충분히 공급하여야 한다. 계란은 양질의 흰자질과 비타민의 우수한 공급제이다.

홍보목표4. “자라는 어린이에게 충분한 흰자질을”

내용: 영양부족으로 일단 지연된 성장부진은 뒤에 다시 회복되지 않는다. 12세에서 20세 사이의 중고등 학생들은 어른들보다도 훨씬 더 많은 흰자질을 매일 필요로 한다.

1일 흰자질 요구량의 30%는 동물성 흰자질을 공급하는것이 필요하다
 라고 볼때 하루에 최소한 계란 2~3개는 먹이는 것이 필요하다.

한국인 단백질 권장량(g)

(FAO 권장기준)

연 령(세)	남	녀
1-3	35	35
4-6	45	45
7-9	55	55
10-12	65	65
13-15	80	75
16-19	85	75
20-49	80	70
50-65	75	65
65이상	75	65
임산부		+25
수유부		+30

(1일 요구량의 30%는 동물성흰자질을 공급한다)

홍보목표5. “어린이의 간식으로 계란사용하도록 유도한다”

내용 : 아이들이 상점에서 사먹는 간식은 당분과 곡식으로 만든것이 대부분이다. 이러한 간식은 탄수화물을 과잉섭취하는 일상식사의 결함만을 더욱 가중시키기 때문에 어린이의 간식으로 적합치 못하다.

완숙계란을 바구니에 담아놓고 아이들이 들락날락하며 자유로이 간식으로 먹게 주부를 유도한다.

또는 계란을 많이 넣은 카스테라를 간식으로 만들어 주거나 계란샌드 위치를 만들어 주는것이 진정한 간식이 될수 있음을 계몽한다.

홍보목표6. “날씬해 지려는 소녀의 건강관리를 위하여”

내용 : 많은 연구결과에 따르면 날씬한 몸매를 유지하기 위하여 아침도 먹지 않고 집을 나가는 10대소녀들은 오히려 더 뚱뚱해지는 경향이 있는 것으로 나타났다. 그 이유는 아침식사를 굶은탓으로 점심때가 채 되기도 전에 혈당치가 떨어져 기력이 없어지게 되는 탓으로 원기를 돋우기 위해 칼로리가 높은식사를 허겁지겁 먹게 되는수가 흔한 때문이다.

영양학자들은 아침식사는 밥을 줄이고, 더디게 몸안에 흡수되기 때문에 오전내내 체력을 지속시켜주는데 도움이 되는 달걀, 우유같은 단백질 식품을 많이 먹으므로 오히려 날씬한 체구를 쉽게 유지할 수 있다.
“계란은 살빼기 작전에 이용되는 중요한 식품중의 하나이다” —미국 모스 박사—

홍보목표7. “젓을 빨리는 산모는 1일 100그램의 흰자질을 필요로 한다”

내용 : 우리나라의 주부들은 아이를 두셋만 낳으면 곧 약해지고 쉬 늙는 것을 볼 수 있다. 이것은 수유부가 매일 100 gr.의 흰자질을 섭취하지 못한 채로, 어린애의 영양공급을 위하여 체력을 소모하기 때문이다.

다른 동물성 단백질을 먹지 않을 경우 수유부는 1일 5개이상의 계란(동물단백 30 gr. 상당)을 먹을 필요가 있다.

홍보목표8. “매일을 불균형 식사에 의존하는 셀러리맨”

내용 : 수입의 고하를 막론하고 셀러리맨인 아빠가 점심때에 즐겨먹는 설렁탕, 곰탕, 칼국수, 짜장면등의 메뉴는 거의가 다 당질과잉 단백질, 비타민 결핍의 식사들이다.

쌀밥이나 빵엔 비타민 A.C는 전연없고, 그나마의 단백질의 질도 나쁘며, 그밖에 비타민, 무기질의 함유량도 아주 적어서 이런 당질과잉의 불균형 식사에만 의존하면 하루이틀의 노동력을 유지하는 데는 가능하지만, 오랜세월이 흐르는 사이에 건강을 해치게 되며, 중년을 넘어 고혈압, 뇌졸중, 조로증의 원인이 됩니다. (종합가정의학 대사전p.26)

매일 계란 2개만 먹으면 성인이 하루에 필요로 하는 10가지의 필수아미노산중 7가지를 충족시킨다. 계란의 단백질 지방비율은 우리가 일상 섭취하는 식품중에서 가장 높아 인간의 건강유지에 이상적이다.

불균형 영양의 설렁탕 한그릇보다는 야채를 곁들인 에그샌드위치 한개가 훨씬 건강에 좋음을 계몽한다.

홍보목표9. “단백질은 저장성이 없어 매일 조금씩 섭취하지 않으면 안된다”

내용 : 우리의 몸에서는 매일 수십만개의 세포가 죽어 없어지고 그만큼의

새 세포가 생겨난다.

또는 밥을 소화시키기 위하여 분비되는 소화액은 창자벽의 상피세포까지 소화시켜 매일 창자벽을 재생시킬 단백질을 섭취해야 한다.

단백질은 당질이나 지방과 같이 우리몸에 저장해 두지는 못하므로 매일 부족되지 않도록 섭취하는 수 밖에는 없다. 젊음을 오래오래 유지하기 위해서는 한꺼번에 불고기를 3인분 4인분 먹어보아야 낭비일뿐이며, 매일 적당한 단백질은 매일 먹어야 함을 강조한다.

최소한 매일 2~3개의 계란을 먹는것이 중요하다.

홍보목표10. “중노동을 하는 근로자, 농부, 운동선수. 회복기에 있는 수술환자에 계란이 기여합니다”

내용 : 미국야구의 최강타였던 베이브 루드는 달걀후라이 4개, 비프스테이크, 프랑스식 감자요리, 커피 한 대접으로 단백질이 풍부한 아침을 든 후에야 하루 일과를 시작했다고한다. “충분한 단백질 공급으로 강력한 스테미나를 오랫동안 유지하십시오” “하나의 생명이 태어나는데 필요한 모든 영양소가 집합된 식품은 계란뿐이다” “계란으로 당신의 오랜 젊음과 스테미너를”

홍보목표11. “한정된 가계로 가족의 건강을 유지하는 현명한 주부”

내용 : 매끼의 식단은 곡류+단백질+푸른채소의 3요소로 짜여져야 균형을 이루게 됩니다. 문제는 한정된 급식비 예산을 가지고 가족에게 비싼 단백질을 어떻게 공급하느냐가 현명한 주부의 할일이다.

자! 오늘 식단은 쇠고기로 할까요? 계란으로 할까요?

시장에서 동물성단백질 1gr. 을 구입하는데 드는돈은 계란이 5.5원, 쇠고기 20원입니다. 계란이 훨씬 경제적입니다.

동물성단백질 1gr 당 소비자구매가격			단 량	단백함량	구매단가
계	란	5.5원	60그램10개	72그램	400원
닭	고 기	7.6	600그램	132그램	1,000원
쇠	고 기	20	600그램	120그램	2,400원
돼	지 고 기	11	600그램	108그램	1,200원
우	유	18.2	180cc	6.3그램	115원

홍보목표 12. “계란용도의 새로운 발굴”

내용 : (1) 계란은 특수한 맛이 없다. 다른 음식에 넣어도 음식맛은 변화시키지 않고 맛을 돋군다. 많은 요리에 계란을 사용하도록 유도한다.

(2) 계란의 엉기는 성질을 이용하여 음식의 질을 높인다.

만두속이나 전에 계란을 함께 넣어 반죽하면 조리시에 잘 부서지지 않고 단단하게 엉켜있다. 국수를 만들때 밀가루에 계란을 넣어 반죽하여 만들면 국수가 질기고 국수가 쉽게 붙지않는다.

홍보목표 13. “계란에 대한 편견제거”

내용 : (1) 계란은 2개이상 먹을 필요없다는 편견—완숙계란의 소화율은 97%로 매우 우수하다. 10세 이상의 아이라면 하루에 계란 10개도 끄덕없이 소화시킨다는 것을 강조한다.

(2) 계란을 먹으면 동맥경화증의 위험이 있다. 동물성 식품에 들어 있는 콜레스테롤이 사람의 몸속에 들어와 고혈압, 동맥경화증의 원인이 된다는 학설을 반증하는 수많은 실험결과를 예로 제시할 수 있다. 단지 체내의 콜레스테롤 함량을 조절하지 못하는 이상체질이 1,000명중 2명이 된다는 사실. 이들 2명을 위하여 계란뿐만아니라, 육류의 섭취를 역설했다는것은 자라는 청소년들을 위하여 불행한 일이다.

홍보목표 14. “계란은 살아있는 신선 식품이다.”

내용 : 계란은 상온에서 20일이상 신선도를 유지할 수 있는 유일한 단백질 식품이다. 캠핑이나 바캉스에도 변질의 염려없이 오랜기간을 보관할 수 있어 식중독의 위험이 없음을 강조한다.

홍보목표 15. “아무리 급해도 5분이면 아침식사를 할 수 있다”

내용 : 8시에 시계소리에 놀라 깨는 샐러리맨남편, 아무리 아침에 시간이 없어도 세개의 계란을 후라이하는데 4분, 먹는데 1분, 그리고 우유 1잔을 곁들이면 단 5분으로 훌륭한 아침식사를 마칠 수 있다.

계란의 예찬론자이다보니 너무 아전인수격으로 계란만 먹으면 건강한 체력을 유지할 수 있는듯한 인상을 준것 같다. 그러나 너무나 불균형된 우리의 식사에 영양많고 저렴한 계란이 우리나라 국민에게 큰 기여를 할 수 있다는 자부심에는 변함이 없다.

이러한 홍보목표들이 국민을 계몽하는데 이용될 수 있기를 바란다.