

국민보건 향상을 위해 축산물 소비는 더욱 권장되어야 한다

‘하루에 계란 1개 우유 180ml,
쇠고기 12g, 닭고기 75g,
돼지고기 21g,
생선 90g씩 먹는다 해도
염려는 없다.’

장 윤 환

경북대학교수, 농학박사

1. 서 론

콜레스테롤은 동물체내에서 가장 중요한 지방 스테롤의 일종이다. 세포와 혈액에 고루 분포되어 있고 혈액내에서 지방의 운반에 관여하며, 담즙산과 각종 스테로이드 호르몬의 전구체이기도 하다. 그리고 비타민D를 합성하는데 필요하다.

각종 식품에는 콜레스테롤이 포함되어 있어서 섭취되는 양이 상당히 많으며 체내에서 합성되는 양도 많다. 그러나 스테롤은 흡수되지 않고 분으로 배설되는 양도 또한 많다.

한편 콜레스테롤은 섭취량과 합성량이 너무 많은 경우 혈액중의 콜레스테롤 함량이 높아져서 동맥경화증과 같은 관상(管狀) 심장 질환이 생기게 된다. 이러한 심장질환으로 죽는 사람이 외국에서는 상당히 많다. 따라서 우리나라에서도 이러한 환자가 생기지 않도록 하기 위해서 다방면으로 연구를 하고 있다. 특히 계란, 닭고기, 쇠고기, 돼지고기, 생선 등에는 콜레스테롤이 많이 들어 있어 이들을 섭취하는 많은 사람들이 이 질환에 대한 걱정을 하고 있다.

본고에서는 아직 우리나라에서는 걱정할 필요가 없다는 것을 밝히고 동시에 독자 여러분의 우려를 덜고 계란 등 축산물 소비를 증가시키는 데 일익을 담당코자 한다.

2. 식품중의 콜레스테롤 함량

표 1에서 보는 바와 같이 卵黃에 가장 많이 들어 있고 각종 조식 및 고기에 많이 들어있다.

표 1. 식품중 콜레스테롤 함량(mg/100g)

식 품	콜 레 스 테 롤
난 황	1,480
신 장	804
전 란	504
간 장	438
심 장	274
버 터	250
치 즈	111
우유(분유)	109
양 고 기	98
豚 脂	95
쇠 고 기	94
닭 고 기	91
돼 지 고 기	89
생 선	70
마 가 린	50
우유(전유)	14
난 백	0

그러나 우리가 많이 섭취하고 있는 곡류 중에는 거의 안 들어있고, 채소와 과일에도 거의 없는 것으로 알려져 있다.

3. 한국인의 콜레스테롤 섭취량

이에 대한 조사 연구 결과가 입수되지 않아서 경북대학교 구내식당에서 사용하고 있는 메뉴를 참고로 표 2와 같은 계산 결과를 얻었다. 우리가 주로 자주 먹게 되는 계란, 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 생선, 우유를 계산에 넣었다.

계란을 매일 1개씩 먹는 것으로 계산하였고 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선의 4종을 돌려 가면서 섭취하는 것으로 생각하였으며, 쇠고기는 한끼에 16g, 닭고기는 100g, 돼지고기

표 2. 한국인의 콜레스테롤 섭취량

식 품	섭취중량	식품중콜레스테롤	1일 섭취량
계 란	51g	504mg/100g	257mg
쇠 고 기	12g	94	11
닭 고 기	75g	91	68
돼 지 고 기	21g	89	19
생 선	90g	70	63
우 유	180g	14	25
계	429g		443

는 25~30g, 생선은 130g씩 먹는 것으로 계산하였다. 우유는 매일 180ml들이 1통씩 먹는 것으로 계산하였다. 이러한 계산은 한국인의 평균 식생활 수준보다 조금 높은 것으로 생각된다. 즉 축산식품이 좀 많은 것으로 생각된다.

4. 외국의 콜레스테롤 섭취권장량

미국의 조사결과에 의하면 미국시민 1인당 매일 500~800mg의 콜레스테롤을 섭취하고 있다고 한다. 따라서 표 2의 식생활은 미국 시민들의 식생활에 비하여 아주 낮은 수준의 콜레스테롤을 섭취하는 것이다. 그리고 계란을 2개씩 먹는다고 하더라도 700mg이니까, 이렇게 매일 계속 섭취하지만 않는다면 걱정할 필요가 없다.

5. 血清中 콜레스테롤 함량

콜레스테롤은 입으로 섭취된 것중 흡수된 부분과 체내에서 합성된 것이 합해져서 血液으로 순환되고 있는데 심장질환을 조사하는 방법 중에는 혈청중의 콜레스테롤 함량을 조사하는 방법이 있다. 혈청중의 콜레스테롤 함량은 나이가 많아질수록 증가하며, 남자는 40세까지 증가하고 그 이후 완만히 증가하다가 70세에서는 조금씩 떨어지게 되며, 여자는 60세까지 계속 증가하여 남자보다 더 높은 수준을 유지한다. 70

세이후는 역시 감소한다.

미국에서 곡류만 먹는 사람과 일반식을 먹는 사람의 혈청중 콜레스테롤 함량을 조사하였더니 126및 180mg/100ml이었다고 한다. 관상 심장질환에 걸리지 않기 위해서는 200mg/100ml 이하의 수준을 유지할 것을 권장하고 있다. 영국에서는 10~19세 사이에 120~230mg/100ml, 20~29세 사이에 130~240mg, 30~39세 사이에 140~270mg, 40~49세 사이에 150~310mg, 50~59세 사이에 160~330mg 이 되는 것을 정상으로 보고 있다.

우리나라에서는 정상적인 사람들이 평균 220mg/100ml 이하라고 경북대학교 부속병원 심진도실에서 얘기하고 있다. 따라서 우리 나라 사람들의 수치는 외국인의 수치보다 크게 낮다고 할수 없으며, 동시에 콜레스테롤에 대해서 관심을 가져야 할 것이라고 생각된다. 그러나 선진국과 같이 동물성 지방의 섭취량이 많지 않으니

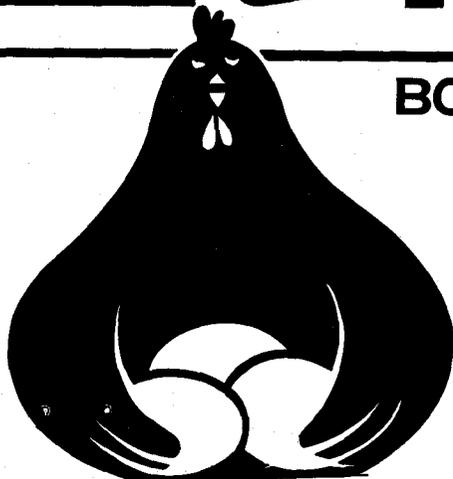
콜레스테롤 문제는 적을 것으로 생각된다. 미국의 31개 州, 50개 대학에서 지방 및 칼로리 섭취량을 조사하였더니 총 칼로리중 약 42%가 지방에서 유래되었다고 한다. 이에 비하면 우리나라에서는 주로 탄수화물에서 칼로리를 섭취하고 있으므로 별로 걱정이 없을 것 같다.

6. 결론

위에서 제시한 것과 같이 하루에 계란 1개, 우유 180ml, 쇠고기 12g, 닭고기 75g, 돼지고기 21g, 생선 90g 씩 먹는다고 하더라도 500mg 이하의 콜레스테롤을 섭취하게 되니까 동맥경화증 같은 질환에 걸릴 염려가 없다고 생각한다. 따라서 축산물의 소비를 증대하고 국민 보건을 향상시키기 위해서는 앞으로 더 많은 축산물을 섭취한다 해도 별로 문제될 것이 없다고 본다.

고농도 산란강화제

보나에그



BONAEGG <수용산>

녹십자수의약품주식회사

서울사무소 : 서울특별시동작구사당동1031-29 ☎ 582-9181~5
본사·공장 : 경기도용인군기흥면구갈리227 ☎수원 ⑧ 3423/4