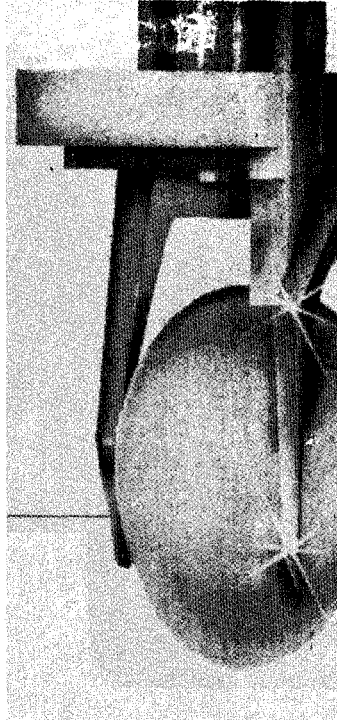


계란의 진가(眞價)를 바로 알자

건강한 사람은 두개, 스트레스가
심하면 여섯개는 먹어야

고 태 영

(본회부회장, 채란분과위원장
동진회 회장)



채란업자들은 항상 생산과잉에 고민하면서도 소비촉진에는 너무 등한히 하고 있다. 계란 하면 콜레스테롤(cholesterol)을 연상하여 소비가 감소되는데도 생산자나 소매업자들이 계란의 영양가와 콜레스테롤에 대해서 아직도 올바른 이해를 하지 못하고 있다.

우선 생산자, 소매업자부터 자신을 가지고 소비자들을 설득해 나가는 것이 필요하다. 올바른 소비자교육 없이는 양계산업의 발전을 기대할 수 없다.

최근 계란에 대한 올바른 소개를 한 울만 박사의 “더 좋은 성생활을 위한 식품”(EATING YOUR WAY TO A BETTER SEXLIFE)이라는 책이 베스트셀러가 되었다고 한다. 이 책은 즉시 일본에서도 번역 출판되어 베스트셀러가 되고 있다. (北里大수의학부 강사이며 다무라 제약회사 학술부장인 세끼씨가 번역)

이 책의 제목이 다소 저속해 보이는 것이 사실이지만, 내용은 성생활이라기보다는 더 좋은 건강생활을 위하여 우리의 식생활에서 주의하지 않으면 안될 문제점들을 설득력있게 다루고 있어 누구나 관심을 가져볼만하다. 저자는 이 책에서 계란의 영양가치에 대한 그릇된 판단을 지적하고 콜레스테롤에 대한 올바른 견해를 제시하여, 계란에 대한 소비자의 인식이 새로워지도록 하고 있다.

우리도 이번 기회에 계란에 대한 영양가를 재인식하고, 이를 소비자에게도 널리 홍보해야 하겠기에 내용을 요약 소개한다.

● 잘못 인식되고 있는 계란

계란값이 다시 하락하기 시작한다. 물론 비수기이지만 노계를 도태해야 하고 생산 조절을 해야 하는 등 피로운 이야기가 나온다. 이럴 때 적극적인 소비선전은 생각조차도 못한다. 왜 비수기가 자주 찾아오고 계란소비가 줄어드는 것일까. 계란에 대해서 잘못 알고들 있기 때문이다.

하락하는 계란값을 해결하는 데는 전 업계의 노력도 필요하고 사육두수의 제한, 생산조절 등의 방법도 필요하지만 이것만으로는 부족하다. 자유주의경제 체제에서는 결국 생산물이 다량 소비되어야 균형이 잡히는 것이다.

울만박사는 현재 뉴욕시의 홈닥터(HomeDr.) 협회에 속해있으며 많은 미국인의 성생활문제를 해결해주고 있다.

미국인의 고민인 섹스의 쇠퇴, 심잡병에 대한 불안은 미국사회의 스트레스의 누적에 기인된다고 한다. 수많은 스트레스를 해결하는 데는 손쉬운 알콜이나 카페인, 환각제같은 것으로 해결하려고 하며, 식생활 부족에서 오는 스트레스에 대해서도 스트레스를 콜레스테롤과 결부시켜 계란을 연상하게 된다. 한편으로 인스턴트 가공식품을 사지 직접 가공요리하여 먹려고 하지 않는다. 이러한 경향이 맥도날드 햄버거를 대표로 하는 fast food 산업의 거대화 를 가져왔으며, 지금 미국에서는 연간 69조원의 시장을 확보하고 있다. 더구나 기성품인 질이 좋지 않은 지방과 굳어있는 식품을 매일같이 섭취하므로써 콜레스테롤이 축적되어 다시 이것이 스트레스를 일으키게 된다.

울만박사는 이와같이 콜레스테롤 때문에 나쁜 것으로만 인식되어온 계란을 새롭게 평가하고 적극적으로 권장하고 있다.

● 식생활에서 빼놓을 수 없는 계란

확실히 계란이라고 하면 콜레스테롤을 연상하는게 소비자 뿐만 아니고 양계업자 자신들이 다분히 그러한 생각을 가지고 있다. 그러나 계란의 콜레스테롤에 대해 정확히 이해할 수 있는 논거도 적은게 사실이다.

일본의 도구시마겐 양계협회에서는 양계생산자의 사고방식부터 고쳐야 되겠다고 강조한바 있다. 우선 생산자가 계란 한개라도 더 먹어야 되겠다는 것을 강조하였다. 또 영양사나 전문가들도 역시 계란에는 콜레스테롤이 많다고 설명하고 있었다. 계란에 대한 인식을 새로이 해서 한개라도 더 소비해야 양계산업이 발전할 수 있고, 양계산업이 발전됨으로써 양계용 약품회사, 사료회사들의 상품PR도 할 것이고 계란이나 닭고기 소비확대에 조금이라도 도움이 되는게 사실이다.

여기서 우리의 건강생활과 스트레스 해소에 대하여 울만박사는 좋은 음식, 식생활이 중요한 역할을 한다고 말하면서 식생활로서 스트레스를 해소하는 몇가지 예를 들고 있다.

그는 홀몬분비에 관계되는 부신의 기능을 높이는 데 제일 좋은 것이 계란인데, 특히 날계란을 권하고 있다. 스트레스 대책으로는 하루 4개에서 6개도 많은 것은 아니라고 한다.

왜 비수기가 자주 찾아오고 계란의 소비가 줄어드는 것일까.

계란에 대해 잘못 알고 있기 때문이다.

울만박사는 콜레스테롤 때문에 나쁘게

인식돼온 계란을 새롭게 평가한다.

물론 기타 음식으로 닭고기나 지방이 적은 살코기, 생선, 식물성 단백질, 야채, 과일, 우유 등을 섭취하는 방법 외에도, 될 수 있으면 편하고 안락한 분위기에서 섭취하는 것이 좋다고 한다.

울만박사는 계란과 콜레스테롤에 관하여 많은 페이지를 할애하고 있다. 그는 여기서 콜레스테롤은 지방이 아니며, 콜레스테롤이 인체에 필수적인 데도 일반에게 인식되지 못하고 있다고 지적하고 있다.

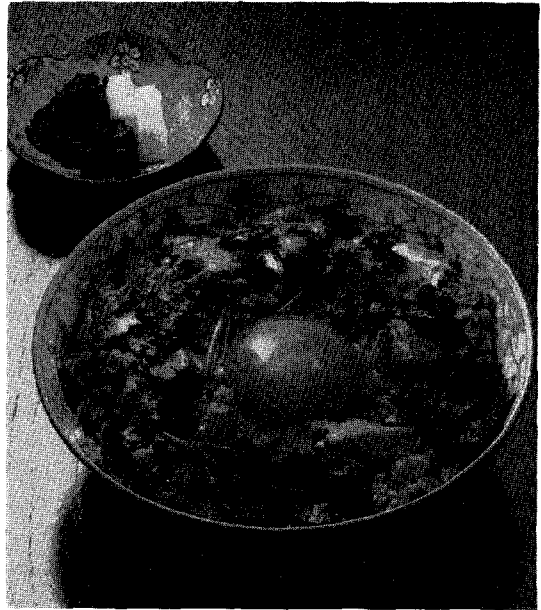
● 계란의 콜레스테롤은 귀한 보배

오래된 기록이지만 1913년 러시아의 병리학자 니콜라이·아니쇼프가 동물시험결과 토끼사료에 콜레스테롤을 첨가해보니 혈관 내에 콜레스테롤이 축적되어 고혈의 동맥경화가 일어나는 것을 알게 되었다. 그는 이 결과를 보고 사람도 대량의 콜레스테롤을 섭취했을 때 혈관내 측에 대량의 콜레스테롤이 축적될 것이라고 단정해 버렸다.

울만박사는 아니쇼프의 실험이 그 방법과 결론에 문제가 있다고 반박하는데, 그 문제점을 다음 세가지로 지적한다.

첫째는 초식동물인 토끼에다 실험을 하고서 그것을 그대로 사람에게 적용시켰다는 것으로 이러한 착오는 왕왕 있는 일이다.

울만박사는 홀몬분비에 관계되는 부신의 기능을 높이는데 제일 좋은 것이 계란이라며, 특히 날계란을 권한다. 스트레스 대책으로 하루 4개에서 6개도 많은 것은 아니란다.



다음은 실험에 사용한 콜레스테롤의 질이 문제된다. 즉 결정성의 콜레스테롤을 투여하고 있다. 자연상태에서 유화되기 쉬운 콜레스테롤이 아니다. 이것은 정확히 계란에 함유돼 있는 형태의 콜레스테롤이 아니다.

세번째는 실험에 투여한 콜레스테롤의 양이다. 아니쇼프는 토끼의 칼로리 섭취총량의 약 5%라고 하는 대량의 콜레스테롤을 투여했다. 이점에 대해서 울만박사는, 항상 콜레스테롤이 풍부한 음식을 찾는 사람에게도 예를들면 계란, 고기, 버터를 포식하더라도 콜레스테롤양으로서 섭취 칼로리량의 2~3%에 불과한 것이기 때문에 아니쇼프의 5%라고 하는 것은 너무 과다하다고 비판하고 있다.

그리고 아니쇼프와 같이 너무나 근시안적이고 불완전한 증거는 불완전한 결론을 낳게 마련이라고 맺는다.

울만박사는 그후 수십년에 걸쳐 이러한 궤변과 잘못된 정보가 계속되어 의학상의 발전도 하

계란은 활동하는 영양소의 보고라 할 수 있는 우수한 콜레스테롤을 가지고 있다. 운동량이 많고 직장 등에서 스트레스가 클 때에는 하루 두개가 아니고 더 많이 섭취하는 것이 좋다.

등의 빛을 보지 못하는 불운을 겪었다고 기술하고 있다. 특히 1950년대에 와서야 인간의 심장장애가 세계적인 문제로 크게 대두되자 오히려 재차 콜레스테롤이 크게 클로소업되었고, 그대로 계란문제로 번지게 되어 계란은 희생되고 말았다고 기술하고 있다.

울만박사는 콜레스테롤 편에서 건강한 사람은 하루 두개의 계란을 권하고 있다. 계란은 활동하는 영양소의 보고라고도 할 수 있는 우수한 콜레스테롤을 가지고 있다. 운동량이 많고 직장에서 스트레스가 클 때에는 하루 두개가 아니고 더 많이 섭취하도록 권하고 있다.

미국의 의학, 영양학 전문가들의 생각은 이미 변하고 있으나 일반대중에서는 콜레스테롤은 모종의 질이 나쁜 지방으로 동맥을 막히게 하는 것으로 오해하고 좋은 영양식품을 피해서 빈약한 식생활을 하고 있다. 분명히 밝혀 두지만 콜레스테롤은 반경성(半硬性) 알콜의 일종인 스테로이드로서 인간에게 없어서는 안될 필수적인 것이다.

콜레스테롤에는 두가지 타입이 있는데 하나는 LDL 콜레스테롤(低密度 : low density lipoprotein)이고, 다른 하나는 HDL(高密度 : high density lipoprotein)이다. 이 중 LDL 콜레스테롤이 소위 나쁜 계란이라고 하는 변성(變性)된 비자연적인 형의 콜레스테롤로, 이것은 소련 아니쵸프의 토끼실험에 사용한 결정성(結晶性) 콜

레스테롤이다. 반대로 날계란에 들어있는 콜레스테롤은 HDL 형의 것이고 안전하고 유익한 콜레스테롤이라고 할 수 있을 것이다.

울만박사는 식품은 조리하는 방법에 따라서 콜레스테롤 문제가 생기는데 특히 기름에 튀기는 것이나 불에 굽거나 하는 가공식품은 질이 나쁜 콜레스테롤이 많은 것이므로 삼가하도록 기술하고, 계란도 될수 있으면 날계란 혹은 반숙이 좋다고 말한다.

서양사람은 날것이나 생것은 살모넬라오염 때문에 안먹는다고 하는데, 최근의 계란은 사육조건, 생산후의 품질관리가 개선되어 위생관리가 잘 되기 때문에 선진국에서는 문제가 되지 않는다.

● 질이 좋은 콜레스테롤은 필요하다

콜레스테롤은 양은 적지만 사람의 체내에서 합성되는데, 인체가 필요로 하는 것을 간장이 알아서 콜레스테롤을 합성하는 일을 한다. 그러나 여기에는 에너지, 영양소가 필요하고 합성되는 것만으로는 효율적이 못된다, 즉 좋은 콜레스테롤을 체외에서 보급해주는 것도 필요하다.

그리고 콜레스테롤 활동의 제일 중요한 점은 부신에서 생산되는 스테로이드 홀몬합성의 요소라는 점이다. 홀몬이라고 하면 섹스를 연상하기 쉬우나 그런 것만은 아니고 세포의 균형, 혈압의 조절 등 전부가 홀몬의 활동에 의한 것이므로 성생활뿐 아니라 건강생활을 좌우하는 것이다.

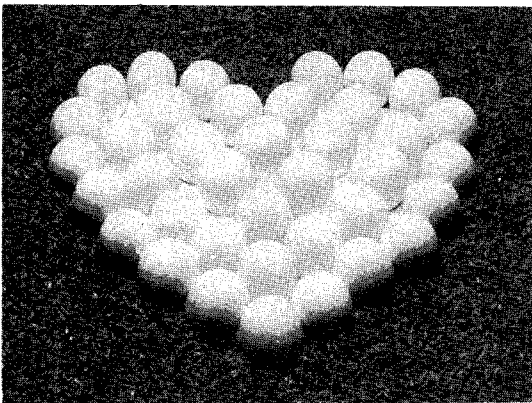
질이 좋은 콜레스테롤은 혈액중에서 작은 입상이 되어 녹으며(melt), 그것이 얇은 막이 되어 동맥벽의 안쪽을 카바하여 혈관의 파열을 방지하는 중요한 역할을 한다. 콜레스테롤이 작은

입자가 되어 혈액속에 들어가기 위해서는 녹기 어려운 콜레스테롤을 작게 만드는 유화제 같은 물질이 없으면 안되는 것이다. 이와같은 물질이 레시틴이다. 레시틴이라는 것은 비타민B군의 일종으로 식품중에서는 계란에 제일 많이 함유되어 있다. 그렇기 때문에 콜레스테롤의 질적 차이와 그것을 더욱 유효하게 하는 성분인 레시틴이 함유되어 있는 계란을 우수한 식품이라고 하는 것이다. 이러한 레시틴이 부족한 식사를 취하게 되면 혈액중의 콜레스테롤의 수치가 높아져서 역현상을 나타낸다는 것도 알수 있다.

이외에도 뼈가 굵어지는데 필요한 비타민D, 그 전신이었던 프로비타민D가 비타민D로 변하는 데도 콜레스테롤이 요구되며, 소화에 필요한 담즙의 합성에도 콜레스테롤은 없어서는 안되는 성분이다.

● 생리적 임포텐스에는 계란 6개를

울만박사는 일본인의 식생활을 높이 평가하고 있다. 예를 들면 과도한 염분섭취는 좋지 않다고 하면서 된장, 깨소금이 좋은 염분공급원이라고 권하기도 한다. 또 일본인이 좋아하는



양계불황을 타파하는 데는 한사람이라도 계란에 대한 잘못된 인식을 바로잡아 주는게 중요하다.

우리가 지금 할 일은 한개의 계란이라도 더 소비할 수 있는 운동을 전개하는 일이다

초밥도 건강식품이며, 일부에서는 날계란을 마시는 습관이 있는데 이것은 대단히 좋은 효과를 볼수 있다고 한다.

다음은 울만박사가 권장하는 강장식 다이어트 식단을 소개한다.

울만박사가 권하는 강장식

- 적어도 하루 6개의 계란을 먹어야 한다. 계란은 반드시 날계란이나 반숙이 좋다. 계란은 사람의 부신(副腎)의 활동을 강하게 한다. (날계란과 신선한 우유로 세기를 만들어 마신다.)
- 신선한 우유를 구입할 수가 있다면 유산, 양젖을 하루 두홉(1홉 224mg)씩 마신다.
- 하루 세끼식사, 일주 21회 식사중 못해도 반 정도는 생선, 조개, 새우, 게 같은 것을 섭취한다. 어패류는 미네랄, 특히 아연, 셀레늄의 급원으로 서 우수하다. (종류에 관계없이 예를 들면 게, 새우 등이며 조리방법으로는 찌거나 굽거나 하는 것은 좋으나 후라이는 좋지 않다.) 생선을 좋아하면 일본식 초밥이 매우 좋은 음식이다.
- 고기는 지방이 적은 것으로 골라서 불에 타거나 늘지 않게 조리하는 것이 좋다. 1주일에 한번쯤은 신선한 고기로 스테이크를 해 먹는다. 양념은 육과, 생강, 마늘, 후추 등에 조리해서 1주에 1회 이상 먹는다.
- 1일 3회 매식후 다음과 같은 비타민제를 섭취한다.



이 표를 전제하여 생리적 성교불능으로 고민하는 사람이 이것을 고치는 데는 오랜 시간이 걸린다. 그러기 위해서는 우선 식생활에서부터 짱구후드 같은 적당히 된 가공식품을 없애고, 그 대신 표와 같은 메뉴의 식생활을 적어도 4~6주는 계속해야 된다고 기술하고 있다. 하루에 계란 6개라고 하는 것은 특수한 성고민에 대한 것이고 미국사람과의 체격의 차도 감안하지 않으면 안될 것이다.

지금과 같은 양계불황을 타파하는 데는 양계업 관계자 한사람이라도 계란에 대한 잘못된 인식을 바로잡아 주는게 중요하다.

울만박사는 강습회같은 때는 물론이고 기회있을때마다 더 좋은 건강생활을 위해 계란 얘기를 꺼낸다. 반응은 좋은 편이고 그 시간부터 날계란을 먹겠다고 하는 사람이 늘어난다. 모든 양계업자가 잘 살아가는데는 난가가 상승하여 양계산업자의 얼굴에 주름살이 퍼져야 될 것이다.

우리가 지금 할일은 한개의 계란이라도 더 소비할 수 있는 운동을 전개하는 일이고 양계업자 자신이 건강생활을 실천하여 소비자에 전해지기를 바라는 것이다. ▣

비타민 C 500~1,000mg
 비타민 B 군 100~125mg
 아연 30mg

• 1일 1회 아침식사후 다음의 음식을 섭취한다.
 맥주효모 또는 밀배아

비타민 E 400~800IU
 비타민 B₁₂ (판토텐산칼슘)

• 식사후에는 반드시 신선한 야채나 과일을 섭취한다.

과일로서는 특히 오렌지, 사과 등이며, 야채로서는 비타민 A, 인삼, 시금치, 카베츠, 옥파, 깨, 건포도 등인데 이러한 것을 일시에 먹으라는 뜻은 아니다.

• 하프차나 기타 약초는 끓여 먹는다. 특히 효과있는 것은 고려인삼이다.

대머리 여가수

11. 3~30 오후 4시·7시
 신촌 시민소극장 (714-3093)