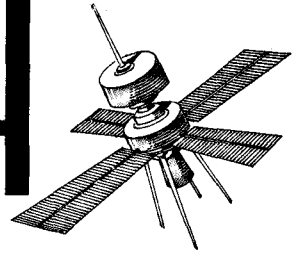


# 이달의

# 인텔리나



盧 永 翰  
(본지 편집국장)

## 스트레스의 해소

언제부터인지 분명하지는 않지만 건강에 대한 일반 관심이 매우 높아지고 있다. 만나는 사람마다 건강관리를 어떻게 하고 있느냐는 질문을 던지게 된다. 신문은 건강관리에 관한 난이 가장 인기가 있어 주로 의사·한의사들이 집필을 담당한다. 또 건강관리에 대한 전문 월간지·주간지의 숫자도 점차 늘어나고 있다.

특히 40대에 들어서면 건강에 대한 관심이 특히 높아진다. 성인병을 걱정하게 되고 이중에서도 핏속의 기름기가 혈관벽에 침착하여 혈관이 좁아져 혈압이 높아지는, 동맥경화증과 모든 내장의 기능감퇴, 노화현상을 가장 두려워한다.

동맥경화를 강조하다 보니 동맥경화증을 일으키는 주범이 콜레스테롤이라고 하여 조금이라도 건강에 관심을 갖는 사람이면 콜레스테롤을 모르는 사람이 없게 되었다.

지난해 미국의 시사주간지 타임지의 표지까지도 동맥경화증을 일으킨다는 콜레스테롤로 장식하였었다. 자연 콜레스테롤 함량이 많은 계란노른자위가 기피대상식품이 되어서 계란 소비가 122개(1인 연간)정도에서 머무르고 있다. 국민학교 학생도 계란 후라이를 해주면 엄마한테 콜레스테롤이 많은 계란을 왜 나에게 먹이려 하느냐고 항의를 한다고 하니 한심하지 않을 수 없다.

콜레스테롤이 성호르몬, 세포막, 담즙, 비타민 D 등을 만들어 내는 중요한 원료이며, 이것이 모자라면 살 수 없다는 것을 모르고 있는 형편이다. 이보다도 콜레스테롤치가 높아지는 결정적인 원인은 근심걱정과 스트레스라는 것을 아는 사람이 그렇게 많지 않고, 그간 협회가 홍보하였으나 효과가 그리 크지 못한 것이 사실이다.

며칠전 일간지에 세계에서 가장 장수(長壽)하는 민족이 일본사람이라는 것이 확인되었다. 그러나 일본 사람들이 1인당 연간 계란을 우리나라의 3배에 가까운 300여개를 섭취하여 세계에서 가장 계란을 많이 먹는 민족이라는 것을 아는 사람은 그렇게 많지 않다.

성인병은 주범이 콜레스테롤이고, 콜레스테롤은 곧 계란으로 연결되는 의식구조를 개선하는 것은 보통 어려운 일이 아니다.

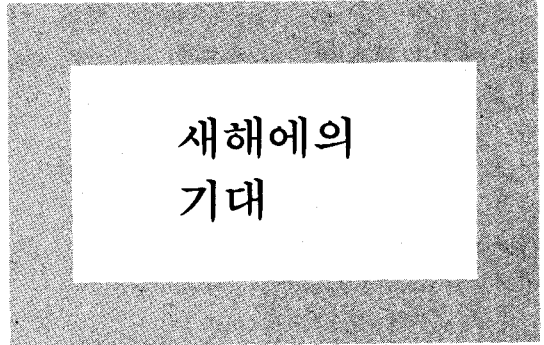
이제 선진국에서는 실제로 우리가 걱정해야 할



것은 계란의 콜레스테롤이 아니고 걱정근심과 스트레스라는 것을 깨닫기 시작했다. 건강의 적은 콜레스테롤이 아닌 스트레스인 것이다.

미국 뉴욕의 썬사이드회사의 사장은 고무로 자기와 똑같은 인형을 만들어 회사의 마당에 세워 놓고 전사원에게 누구든지 불만이 있는자는 인형을 때리라고 하였더니 인형이 너무 맞아 1주일마다 새로 만들어 놓아야 했다고 한다. 그러나 이 회사는 작업능율이 월등히 높아지고 분위기가 밝아 큰 수익을 올리게 되었는데, 이는 사장으로부터 오는 스트레스를 해소하기 때문이라고 한다.

현대와 같이 복잡한 사회생활을 하다보면 직장과 가정생활에서 오는 스트레스가 쌓이게 마련이다. 이제 건강의 적이 콜레스테롤이고 그래서 계란을 먹지말라고 하는 잘못된 인식을 '계란을 많이 먹고 스트레스를 해결하자'는 운동으로 해결하고 바로잡아야 할 것이다. 이러한 운동은 집중적이고 반복적으로 꾸준히 전개되어야 할 것이다.



또 한해가 지나가고 새로운 한해를 맞이하게 되었다. 어려운 일이 많으면 많을수록 새해에 거는 기대도 크게 마련이다.

사람은 일반적으로 개인생활이 풍요롭고 안락해지면 모든 것이 다 잘되는 것으로 착각하게 된다. 그래서 닭고기 값이나 계란값이 올라가면 업계가 요순시대를 맞은 것으로 여기고 업계에는 아무런 문제도 더 발전할 것이 없는 것으로 착각하기 일쑤이다.

그러다 계산물(鷄產物) 가격이 하락이라도 하면 업계발전이 논의되고 문제점과 대책을 강구



하기 위하여 부산해진다. 그러나 적당한 문제거리는 발전의 동기가 되기 때문에 어려운 문제들에 대하여 심하게 걱정하거나 낙심할 필요는 없다.

금년에 양계업계가 해야할 일들이 많이 있다. 새해를 맞으며 농장별로 목표를 세우고 발전방향을 정해 놓았으리라 생각된다. 개인뿐 아니라 업계전체로도 해결해야할 문제들이 많이 있다.

우선 우리 여건에서 생산성을 높이는 일이며, 개인적으로 할수 있는 일과 정책적으로 또는 제도적으로 해결해야할 문제들도 있다. 양계 산업의 안정을 위한 제도적 장치 마련이나 소비자 교

육 등도 금년에 해야할 일들이다

우리는 매년 해야할 일들이 무엇인지를 알면서도 그대로 한해를 넘기는 일이 많이 있었다. 배추씨안에 배추가 있지만 제반 여건이 맞으면 싹이 나와 자라서 배추가 될수도 있고 또 여건이 나빠 씨 그대로 있을수도 있다.

1986년 새해에도 우리의 노력에 따라서 배추씨로 있을 것인지 또는 배추로 만들 것인지 결정된다. 이를 위해서는 양계인들의 업계를 보는 의식에 변화가 있어야 한다.

흔히 말하는 사명의식, 합리의식, 주인의식, 협동의식, 실천의식이 있어야 하지 않을까. \*

## 소비자를 위한 계란정보

미국 캘리포니아대학의 가금 영양학자인 브레드리 박사와 킹박사가 발표한 "poultry fact sheet"로 부터 소비자에게 도움이 되는 계란 정보를 알아본다.

그들은 먼저 계란의 영양적 가치에 대하여 언급하면서 「계란은 단백질, 불포화지방산, 비타민 그리고 철분의 훌륭한 공급원이다. 학자들은 여러가지 식품 단백질을 계란과 비교 연구해온 결과 계란이야말로 단백질의 표준이며 완벽한 단백질이라고 생각한다. 계란은 가장 완전하면서도 값싼 단백질 식품이다」라고 하였다.

또 산란계용 사료에 관하여 언급하는 가운데, 현재 우리가 알고 있는 닭의 영양에 관한 지식은 인간을 포함하여 그 어느 동물에 대한 것보다 깊다고 서술하였다.

양계경영이 아무리 건설하더라도 산란계는 여러가지 질병의 도전을 받게된다. 그리고 어떤 경우에는 적은 양의 항생제를 사료에 첨가하게 된다. 그러나 이러한 항생물질이 계란속에 잔류하

는 경우는 절대로 없다. 뿐만 아니라 계란이나 가금의 생산에는 홀몬이 사용되지 않고 있다.

그 외 몇가지 내용을 정리해 보면,

- 난껍질의 색깔은 계란의 질이나 영양가와 관계가 없다.
- 무공해 계란에 대해서는 「이것은 대답하기 어려운 질문이다. 캘리포니아 식량농업국 자체도 "무공해"라는 말의 정의를 갖고 있지 않다.」
- 수정란이 계란의 영양가에 영향을 미치지 않는다.
- 계란의 저장기간은 계란의 색, 형태와 관계없다. 계란은 계란상자에 보관한다. 계란을 냉장고 문에 보관하는 것은 좋지 않다. 옆에 보관된 식품의 냄새가 계란에 배기 때문이다. 퍼듀대학의 스태플만박사도 1985년도 가금학회에서 이점을 지적, 계란을 냉장고 문에 보관하지 않아야하는 또 하나의 이유로서 문의 흔들림에 의해 계란 흰자의 두께가 달라진다고 했다.