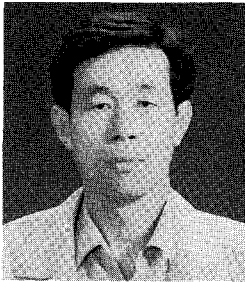


더 이상 계란과 콜레스테롤 함량을 연계시키지 말자!



남 기 홍
(대구대학교 축산학과 교수)

1. 미국 심장협회(American Heart Association) 이야기

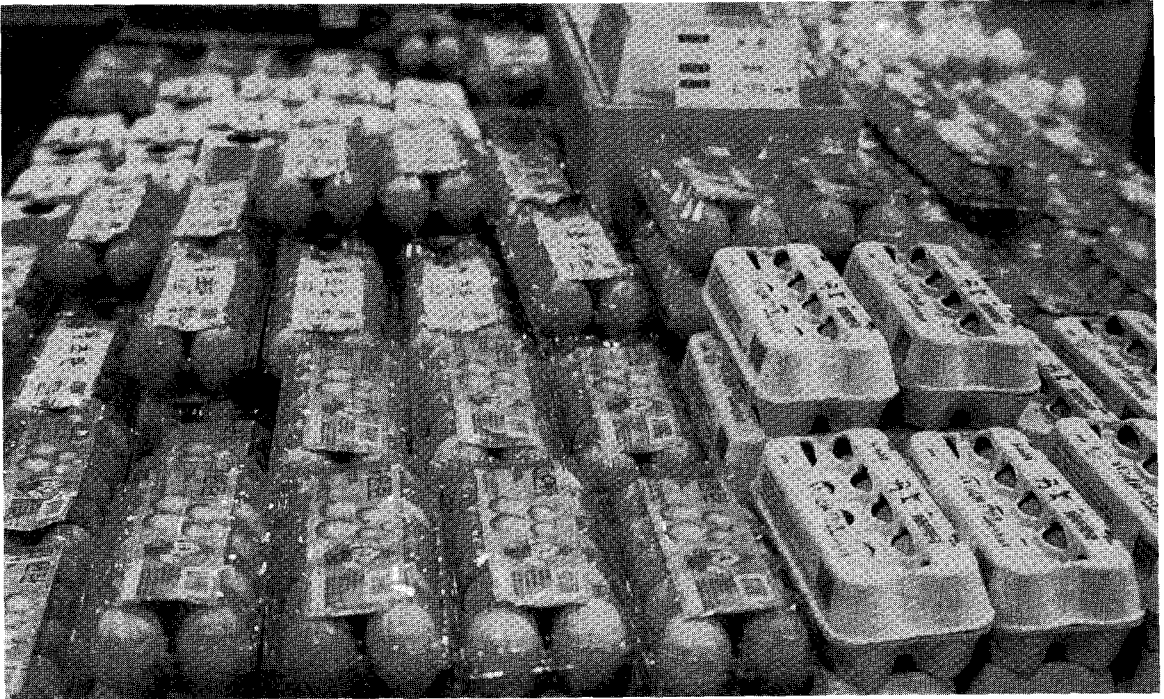
미국 심장협회(American Heart Association)에서 발표된 내용이 있어서 지면을 통해 공개하고자 한다.

그들이 쓴 영문 내용을 그대로 소개하자면 다음과 같다.

“Our dietary guideline, revised in 2000, emphasize an over all diet that’s rich in fruits, vegetables, whole grains, legumes, low-fat milk products, lean meats, skinless poultry and fish (particulary fatty fish). We no longer make a recommendation about how many egg yolks can be eaten per week(이 문장은 눈에 띄게 검은 글씨로 표기 되어 있다). In the past, we recommended limiting egg yolks to 3 to 4 per week as a way to help people limit their average daily cholesterol intake to lose than 300mg”

위의 영문을 알기 쉽게 번역하면

“2000년도 개정판에 의한 식품의 가이드라인에서는 전반적인 식품들 즉 과일, 채소, 곡류, 콩, 지방함량이 낮은 우유제품, 살코기, 피부를 벗겨낸 닭고기, 고기(특히 고기지방산) 등에 대해 강조하고 있다. 우리는 계란 난황을 일주일에 몇개만 먹으세요 하던 제한요건을 더 이상 강조하지



않는다. 과거에 우리는 일주일에 계란난황을 3~4개만 먹어서 하루 콜레스테롤 섭취량이 300mg 이하가 되도록 하세요라고 제한을 둔 적이 있다”

그 다음에 미국 심장협회에서는 또 다음과 같이 쓰고 있다. 그들이 쓴 내용을 원문 그대로 소개하면 아래와 같다.

“Most foods high in dietary cholesterol are also high in saturated fat, and vice versa.

Eggs, fish and shellfish are exceptions and are confusing for many people. They can be major sources of dietary cholesterol, but they are fairly low in saturated fat.”

위의 영문을 다시 쉽게 번역하면

“대부분의 식품성 콜레스테롤은 포화지방으로 되어 있으며 그 반대도 마찬가지이다. 계란과 생선 그리고 조개류는 예외이다. 그런데 이러한 사실을 많은 사람들은 혼동하고 있다. 계란(과 고기 그리고 조개류)이 식품성 콜레스테롤의 주요 공급원임에는 틀림없지만 계란에 함유된 포화지방산의 양은 상당히 낮다.”

2. 미국 계란협회(American Egg Board : AEB)이야기

계란과 콜레스테롤 이야기는 미국 계란협회에서 쓴 내용에서도 읽을 수 있다. 그들이 발표한 내용을 그대로 표기해 보면 아래와 같다.

“Studied have now shown that many people on a low-fat diet can eat one or two

eggs a day without measurable changes in their blood cholesterol levels. As reported in a recent publication, Dr. Wanda Howell and colleagues at the University of Arizona conducted a statistical analysis of 224 dietary studies carried out over the past 25 years investigating the relationship between diet and blood cholesterol levels in over 8000 subjects. What these investigators found was that saturated fat in the diet, not dietary cholesterol, is what influences blood cholesterol levels the most (Howell et al., 1997. Am. J. Clin.Nut. 65:1747-64.1).

위의 영문을 쉽게 번역하면

“많은 연구들에 의하면 지방이 낮은 식품을 먹는 많은 사람들이 혈액 콜레스테롤 수준에는 아무런 변화도 미치지 않는 하루 1개 내지 2개의 계란은 먹을 수 있다고 하였다. 그런데 최근에 발표된 논문에 따르면 Arizona대학에서 일하고 있는 Wanda Howell 박사와 그 연구진들은 224편의 연구논문과 25년에 걸친 8,000명에 달하는 연구대상에서 식품과 혈중 콜레스테롤 수준간에 서로 연관이 있는지에 관해서 연구하였다. 그들의 연구결과에서 얻은 결론에 따르면 식품 속에 들어 있는 콜레스테롤에 의한 것이 아니고 포화지방이 혈중 콜레스테롤에 대부분 영향을 끼치고 있다.”는 것이었다.

3. 인터넷에서 AHA와 AEB 찾는 방법

위에 쓴 영문을 컴퓨터 인터넷을 통하여 찾

는 방법을 소개하고자 한다.

1) 먼저 AHA는

- ① “www.americanheart.org”를 타이핑 한 후 찾으세요
- ② 왼쪽 편에 “Heart and Stroke encyclopedia”가 나온다.
- ③ 밑으로 쪽 “Egg”가 나올 때까지 내려가서 다시 Egg란을 클릭하면 위에 언급된 내용들을 볼 수 있다.

특히 “AHA Recommendation”란을 보면 위 내용들이 그대로 쓰여있을 것이다.

2) 다음 AEB를 인터넷에서 찾는 방법

- ① 먼저 yahoo.com을 타이핑한 후
- ② 다시 “ American egg board”를 타이핑한 후 클릭하면
- ③ American egg board가 나온다. 다시 클릭하면
- ④ Nutrition 이 나온다. 여기에서 다시 클릭하면
- ⑤ Eggs and Good Health가 나온다.

이 면을 보면 내가 위에 쓴 내용을 그대로 볼 수 있을 것이며 다른 information도 더불어 필요에 따라 찾을 수 있을 것이다.

4. 미국 심장협회는 우리와 무슨 관계가 있는가?

이 협회에서 계란의 콜레스테롤이 혈액 콜레스테롤에 직접적으로 영향을 미친다고 이야

기한 이 후 미국사람들이 1년에 340개 육박하던 식란 소비량이 250개 정도로 푹 떨어졌으며 그 바람은 우리나라에까지 미쳐서 현재 우리나라 식란 소비량이 190개 정도이다. 많은 사람들이 계란 속에는 콜레스테롤이 많으니 성인병의 원인이 된다고 생각하고 또 믿고 있으며 그래서 계란을 안 먹는다.

이렇게 말하던 그들이 앞에서 필자가 쓴 것과 같이 2000년도부터는 계란의 콜레스테롤은 혈액 속의 콜레스테롤 형성에 직접적인 영향을 안 미친다고 다시 말하고 있다.

그러나 이들이 과거에 이야기했던 여파에 대해서는 일언반구도 없다. 무책임한 사람들이다.

5. 계란과 닭고기는 다이어트식품으로 소개되고 있다

나는 금년 여름(7월과 8월)에 연구목적으로 미국에 갔다가 우연히 맥도날드 식당에서 점심을 먹었다.

그들은 계란이나 닭고기가 다른 고기에 대치한다는 내용이나 미국사람들이 가장 걱정하는 살빼기 식품에 계란과 닭고기를 많이 먹도록 선전하고 있었다. 그래서 같은 패스트푸드점인 버거킹과 웬디를 가 보았다. 거기서도 마찬가지였다.

야채 위에 계란 가루나 닭고기 등을 첨가하는 식품이 많이 개발되어 있는 것을 알 수 있었으며 아직도 많은 연구를 하여 미국 사람들의 입맛을 사로잡으려고 노력하고 있었다. 왜 그럴까? 흥미 있는 일이다.

나는 운동을 하기 위해 매일 오후 늦게 가는

체육관에서 우연히 “Weight Loss(8월)”라는 잡지를 보았다. 거기서는 더 가관이었다. 지면마다 계란이나 닭고기가 야채와 섞어서 새로 개발한 모양들을 천연색 사진으로 보여주고 있었다. 53쪽에 소개된 한 면을 보면 아래와 같다.

“Even egg yolks are good for you-contrary to what we once believed. Chicken, turkey, and fish are recommended, along with nuts and low-fat cheese and yogurt”

위의 이야기를 쉽게 번역해 보면

“심지어는 계란 난황까지도 당신에게는 좋은 식품이다. - 옛날에는 우리가 그렇게 믿지 않았다. 닭고기, 칠면조고기, 생선 등이 추천 대상이(체중을 낮추는데) 될 수 있으며 아울러 열매류나 지방이 낮은 치즈 또는 요구르트 등도 추천 대상이 된다.”

6. 계란 값과 닭고기 값이 현재 엉망이다

어떤 사람은 계란을 먹으면 혈중 콜레스테롤 함량이 높아지는 사람도 있다. 그러나 유전적인 면이나 질병적인 면을 한번 생각해 볼 필요도 있다.

그러나 이런 사람들만 붙들고 앉아서 이야기를 하고 또 계란 속에 또는 닭고기 속에 콜레스테롤 함량만 계속 이야기한다면 양계인으로서 옳은 자세인가를 다시 한번 생각해 볼 필요가 있다고 본다.

더욱이 사실이 아닌 거짓을 마치 사실인양 계속 떠들고 있으면 이는 지나친 일이 아닐 수 없다. **양계**