

육식기피현상, 이젠 바로 잡아야 한다.

정영철 소장 (정P&C연구소)

『육식-건강을 망치고 세상을 망친다(환경부 우수환경도서)』 요즘 시중에 판매되고 있는 책 제목이다. 우리나라는 식생활이 개선되면서 육식이 건강을 해치는 식품으로 인식되고 육식을 기피하는 현상이 널리 퍼지고 있다.

과연 육식은 몸에 해롭기만 한 것일까?

육식유해론에 대한 반격이 가장 비만인이 많은 미국에서 시작되고 있다.

그것도 주로 의사들에 의해서 주도되고 있다.

수백만부가 팔린 『단백질의 힘(Protein

Power)』이라

는 베스트셀

러에서 인류

의 주식은 육

식이였다는

사실을 밝히

고 있다.

진화를 연구

하는 학자들

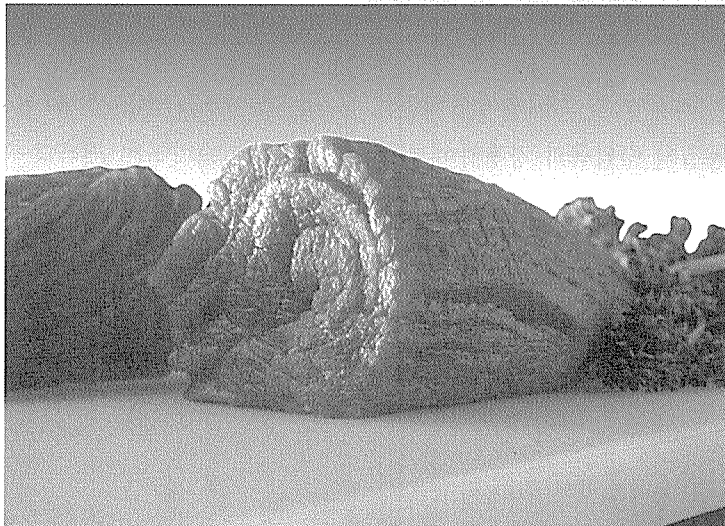
에 의하면 유

인원으로부터

인류가 발생

한 것은 지금으로부터 약3백50만년전이다. 그 당시의 인류는 무엇을 먹었을까? 주식이 동물의 살코기 였다는 것에 이의를 제기하는 학자는 없다. 가장 오래된 화석과 40~50만년전 동굴의 그림, 각종 석제 도구를 분석한 결과 인류는 발생시부터 250만년 동안은 육식 동물이 사냥한 초식동물을 먹고 난 뒤의 나머지 고기를 먹거나 원시적인 사냥을 통하여 육식을 주식으로 한 것으로 밝혀졌다. 그러나 그 뒤 50만년 동안은 적극적인 사냥으로 육류를 섭취 하였다.

지능의 발달과 사냥기술의 발전에 기인한 것이었다. 인류가 식물을 재배하여 곡물을 섭취하기 시작한 것은 불과 7~8천년 전





부터이다. 인류학자들의 원시인 생활양상 분석에 의하면 사냥꾼 시절의 인류는 보다 단단한 뼈와 치아, 낮은 유아 사망률, 낮은 질병 발병, 무충치, 나아가서 그 이후 인류 보다 평균 수명이 위험도를 따지면 훨씬 길다는 것이었다. 인간의 몸은 육식을 많이 먹으므로써 최선의 기능을 발휘할 수 있는 것이다.

우리 몸의 유전자 DNA는 육식위주로 설계되어 있는 것이다. 인류의 발생기원부터의 세월을 감안한다면 지금 우리가 주식으로 하고 있는 쌀을 재배하기 시작한 것은 최근의 일인 것이다. 따라서 우리 신체 설계에 맞지 않게 탄수화물 식품(쌀, 빵, 설탕)을 너무 과도하게 섭취하면서 각종 성인병이 발생한다는 것이다.

미국에서 의사가 쓴 하나의 10년간 베스트셀러 '엠킨스 박사의 다이어트 혁명'의 최신판이 금년에 발간되면서 모두 1천만부 이상이 팔렸다. 한국에서는 소위 "황제다이어트"로 알려져 있는 육류위주 체중감량 다이어트 방법이다.

그 원리는 간단하다. 사람의 몸은 신체유지와

발육을 위한 에너지원으로 포도당으로 전환된 탄수화물을 가장 우선적으로 사용한다.

그 다음으로 단백질, 지방의 순서로 이용하기 때문에 탄수화물과 단백질이 부족할 때 지방을 분해하여 에너지원으로 사용하게 된다. 따라서 탄수화물의 섭취를 최소화하므로써 체내지방을 인위적으로 조절하는 방식이다.

비만이 큰 사회적 문제로 대두되면서 미국에서 이 다이어트방식을 실행하는 사람이 5천만명이 넘고 있고, 미국에서 외식업계에도 "로 카브(Low Carb)의 약칭으로 엠킨스 다이어트 메뉴가 확산되고 있다. "로카브"는 저 탄수화물 (Low Carbohydrate)의 약자다. 탄수화물 대신 단백질과 지방이 풍부한 식품을 뜻한다.

미국의 두 번째 햄버거 패스트푸드 체인점인 버거킹이 빵이 없이 야채로만 두른 햄버거를 "엠킨스 햄버거"로 판매하고 있고, 최대 샌드위치 체인인 서브웨이에서도 얇은 밀전병으로 두른 빵 없는 "엠킨스 샌드위치"가 불티나게 팔리고 있다.

엠킨스 다이어트는 육식만 먹는 편향된 식이요법이 아니고 야채, 콩, 치즈와 함께하는 접근하기 쉬운 건강한 식사를 통해 체중조절법이다. 최근 광우병 조류인플루엔자 사태로 위축된 축산업계는 소비자의 육류에 대한 재평가, 재인식을 위한 조직적이고 타당한 육식 권장 캠페인을 시작할 때이다.