

계란을 하루에 1알씩 먹는다면?



신 동 현

- 협회 전무/농업전문 PD
- 저서 : 신PD도 언젠가는 농촌간다
이제는 농사도 따따블 벤처다

“완 전식품인 계란을 하루 3개를 먹어도 결코 콜레스테롤에는 문제가 없다. 계란속에 레시틴이 콜레스테롤을 낮춰주기 때문이다” 닭의 해 2005년 1월 1일 양계인 남산 해돋이 행사를 잘 치른 덕분일까? 1월 3일 홍혜걸 중앙일보 의학전문기자가 ‘계란의 진실’에 대해서 포문을 열어 주었다. MBC ‘아주 특별한 아침’에서다. 계란하고 콜레스테롤하고는 무관하다는 내용의 방송이었다. 그 이후 계속해 계란을 주제로 한 프로그램이 방송되고 있다.

지난 1월 26일, KBS ‘무엇이든 물어보세요’에서는 “계란을 5개를 먹어도 결코 콜레스테롤에 문제가 없다”라는 내용의 방송이 있었고(서울시립산업대 장판식교수) 2월 17일 KBS ‘생생건강테크’에 출연했던 경희대한방병원에 이경섭 원장은 “계란은 두뇌를 좋게하는 대표적인 음식이며 노화를 방지할 뿐만 아니라 혈액을 원활하게 한다”는 내용의 인터뷰를 했다.

SBS에서도 5회에 걸쳐(‘모닝와이드’ 2/15~21일) 계란을 집중적으로 방송했다. 계란에 대한 잘못된 상식을 벗겨주는 방송이었다. 구성내용을 보면 제1편(아기와 달걀)은 아토피 피부염 예방과 두뇌발달에 좋은 달걀이 소개되었고 제2편(장수와 달걀)은 시력을 좋게 하고 뼈의 성장을 촉진하여 노인과 갱년기에 좋은 식품으로 소개되었으며 제3편에서는 콜레스테롤에 대한 오해를 풀었다. 이뿐만이 아니다. 2월27일(일) 오전 10시 MBC ‘실험소 진

짜?진짜! 에서는 진기한 실험쇼가 펼쳐졌다. 대학생 20명을 선발해 10명에게는 계란을 하루에 5알씩을 먹도록 했고 다른 10명에게는 소시지를 하루에 250g을 먹도록 하는 실험을 했다. 물론 실험기간인 14일간 술은 입에도 못 대게 시키고 매일매일 관찰을 했다. 그 결과 계란을 먹은 대학생 5명은 콜레스테롤에 변화가 없고 4명은 오히려 떨어지는 기록으로 발표되었다. 계란이 콜레스테롤을 녹인다는 것이 입증됐다고나 할까. 또한 계란을 먹은 대학생의 60%는 항산화(노화방지) 수치가 높게 나왔다. 계란이 장수식품이라는 것이다. 드라마틱한 순간이었다. 여기에는 우리 양계협회에서 제공한 계란이 1만개 협찬되어 영상미를 도와주었다.

지금까지 우리는 계란에 대한 오해를 불식시킬 기회가 없었다. 계란은 콜레스테롤 덩어리, 하루에 계란을 1개이상 먹으면 해롭다 등이다. 그러나 이것은 모두 오해에서 비롯된 것이다. 낱고 잘못된 진실인 것이다. 그런 오해 속에서 양계업을 지탱해 왔으니 얼마나 힘겨운 농사를 했을까? 우리나라 국민이 하루에 계란을 1개씩만 소비해 준다면 일년에 소비되는 계란은 1백6십4억2천5백만개다. 하지만 우리는 계란을 반개 정도도 소비시키지 못하고 있다(1인당 170개).

가까운 이웃나라들은 어떨까? 일본은 1인당 346개다. 대만은 342개를 소비한다고 한다. 2001년 통계다. 소비량이 우리의 2배 이상 앞서고 있다. 계란이 우수 완전식품이라는 것은 대만, 일본 소비자들만 알고 있을까? 아닐 것이다. 초등학교 수준이면 다 아는 상식이다. 그런데 그놈의 '콜레스테롤'에 막혀서 꼼짝을 못하고 있는게 현실이다. 억울한 것은 우리 농민이다. 그래서 볼멘소리도 나온다.

지난 설날에 박홍수 농림부 장관을 찾아뵈었다. 찾아뵈고 우리 양계농민들이 보내주신 계란을 3박스 선물했다. 고향 농촌을 방문할 때라도 우리 양계인들의 노고뿐만 아니라 계란을 잘 홍보해 달라는 의미를 담아서이다.

농산물홍보는 시와 장소를 가리지 않는다. 사람도 가리지 않는다. 우리 이웃도 홍보의 대상이고 소비자인 국민은 말할 것도 없다. 가능하다면 대통령까지도 우리의 홍보대상으로 생각해 대통령 식단에는 어김없이 계란이나 닭고기가 자리잡도록 해야 한다. 열성도 홍보의 필수이기 때문이다.

모처럼 우리에게 주어진 닭의 해다. 기회를 잘 활용하자. 머리를 짜내자.

계란 속에 레시틴이 오히려 콜레스테롤을 녹여주고 콜린이란 성분은 머리를 좋게 하는데, 이게 잘 홍보돼야 계란 1인당 소비량은 170개에서 200단위로 올라간다. 무리는 아닐 것이다.

계란을 하루에 1알씩 먹는다면? 이는 우리 올해 양계인들의 실현 가능한 꿈이다. **양계**