

●●● Donald J. McNamara 미국 계란영양센터 소장

최근 10년간 미국 1인당 계란소비 30개 늘었다

- 콜레스테롤에 대한 잘못된 인식 전환 통해 -



▲ Dr. Donald J. McNamara
1972 인디애나주 퍼듀대학 생화학박사학위 취득
1972-74 오하이오주립의과대학 생화학부 국립임연구소 특별회원
1985-95 아리조나대학 영양학과 교수
1995 미국계란영양센터 소장
- 미국내 콜레스테롤 문제의 제1인자
- '계란의 콜레스테롤에 대한 새로운 상식' 강의활동 전개

보고는 지난 6월 14일 일본 동경 오쿠라 호텔에서 계란 내 콜레스테롤에 대한 새로운 상식'이라는 주제로 특강을 한 미국의 계란소비 홍보의 1인자이며, 지난 20여년간 계란 내 콜레스테롤에 대한 연구를 통해 미국의 계란소비를 30개 이상 늘리는데 주도적인 역할을 한 계란영양센터의 Donald J. McNamara 소장을 만나 인터뷰를 한 내용이 다. 도널드 소장은 한국에도 기회가 되면 강의를 통해 계란소비를 늘리는데 일조를 하고 싶다는 의사를 밝혔다.

미국의 계란소비추이는?

미국에서는 지난 1970년 전후로 1년에 1인당 286개의 계란을 소비할 정도로 소비자들로부터 계란이 사랑을 받아왔습니다. 그러나 1968년 미국심장협회에서 1주일에 3개 이상의 계란을 먹을 경우 계란 내 콜레스테

롤로 인해 관동맥질환(심장질환)에 심각한 문제가 발생할 수 있다는 경고를 하면서 소비가 감소하기 시작하였고, 지난 1984년에는 미국의 'TIME'지에 계란은 혈중 내 콜레스테롤 수치를 높이고 심장질환에 관계가 깊다는 내용이 실리면서 1990년에는 결국 136개까지 소비량이 감소하는 현상을 가져왔습니다.

그러나 1984년 미국계란위원회(AEB) 안에 계란영양센터를 설립해 계란의 영양에 대한 연구를 해온 결과 계란과 심장질환과는 아무런 관련이 없다는 결과를 얻으면서 이를 의사, 영양사 등 관련인들에게 적극 홍보, 현재는 250개가 넘는 계란을 소비하고 있으며, 지금도 소비량은 점점 증가하는 추세를 보이고 있습니다.

계란영양센터(ENC)와 연구활동은?

계란영양센터(Egg Nutrition Center)는 미국계란위원회(AEB) 산하기구로 지난 1984년 계란생산자, 가공업자는 물론 소비자들에게 계란에 대한 과학적인 정확한 영양정보를 제공하여 계란소비를 높일 목적으로 설립되었습니다. 미국의 계란소비가 추락할 당시 체계적인 프로그램을 만들어 연구에서 홍보에 이르기까지 지속적인 활동을 해왔습니다. 특히, 가장 주안점을 둔 것은 계란 내 콜레스테롤과 인간사망률 1위를 기록하는 관동맥질환(심장질환)과의 상관관계를 해명하는 것이었는데, 정부는 물론 생산자들이 연구에 대한 관심과 지원을 아끼지 않아 성공적으로 일을 추진할 수 있었습니다. 이번 연구는 의료관계자 37,851명의 남성을 대상으로 8년간, 간호사 80,082명의 여성을 14년간 추적 조사하였으며, ATBC암예방연구소에서 21,930의 남성을 대상으로 연구하는 등 광범위한 연구를 통해 병리학적, 임상학적으로 계란은 관동맥질환(심장질환)과 전혀 관계가 없으며, 오히려 건강식품이라는 것을 밝혀낼 수 있었습니

다.

연구성과중 계란우수성에 대한 새로운 정보는 없었지요?

계란영양센터를 운영하면서 계란이 세상에서 가장 좋은 완전식품이라는 것을 다시금 알게 되었습니다. 이미 알려진 콜린성분은 뇌의 발달을 도와주고 노화를 방지시키는 역할 외에 임신부에게는 반드시 필요한 영양소라는 것을 알 수 있었습니다. 임신 중에는 콜린의 요구량이 7배나 높아지는데 영양학자들도 계란 소비를 권장하고 있는 실정입니다.

또한 루틴이라는 성분은 눈의 황반색소밀도를 증가시켜주면서 백내장과 가령성황반변성증(加齡性橫斑變性症-AMD)을 예방하는데 탁월한 효과가 있는 것으로 나타났습니다. 그 외에 암 다음으로 사망률이 높은 뇌졸중을 예방하고, 포만감을 통해 체중을 조절할 수 있으며, 10대여성들이 먹을 경우에는 유방암을 예방하는 효과가 있다는 사실도 알아낼 수 있었습니다.

한국의 소비확대를 위한 제안은?

과거부터 콜레스테롤에 대한 잘못된 인식은 전 세계의 공통적인 문제인 것 같습니다. 일본을 방문해서 강의를 하는 것도 같은 맥락입니다. 이러한 인식은 하루아침에 바뀌지 않습니다. 따라서 방송매체, 의사, 영양사 등 계란 소비를 높일 수 있는 대상을 선택해 집중적인 홍보가 필요합니다. 한국에서 언제든지 불러준다면 계란의 우수성과 콜레스테롤에 대한 20년간의 연구결과를 한국인들에게 알려줄 의향이 있습니다. 미국은 이미 최근 10년 동안 국민 1인당 30개가 넘는 계란 소비를 이끌어냈는데 이 모든 것이 생산자들의 의지와 미국계란영양센터의 꾸준한 노력과 홍보가 이루어낸 결과입니다.(본문 81쪽 참조)

(인터뷰 | 김동진 홍보팀장)