

계란 콜레스테롤, 장수의 상호관계

세계적인 장수국가의 하나인 일본의 장수비결은 무엇일까? 국민 1인당 계란 섭취량 세계 1위(2009년 기준 330개/1인)인 일본이 장수국가의 하나인 것은 부정할 수 없다. 생활습관병(성인병)에 걸리지 않으려면 지질(기름과 지방) 및 콜레스테롤을 피하는 것이 좋다는 것은 상식이나 다름없는 사항인데, 계란섭취량이 가장 많은 나라인 일본이 장수국가가 되는 것은 어떠한 이유일까?

질병이 없이 건강하게 살아가는 것이 행복의 조건 중에 하나임은 누구도 부정할 수 없을 것이다. 과거 성인병으로 불리던 각종 심혈관계 질병, 한때는 부자병이라 불리던 당뇨, 인격을 나타낸다는 복부비만 등은 우리나라에서도 성인병으로 치부되었으나 이제는 학계로부터 생활습관병으로 보기 시작하였으며, 개인은 물론 국가차원에서도 예방을 위해 끊임 없이 노력하고 있다.

풍족하게 먹으면서도 생활습관병 없이 건강하게 살고 있는 지역의 음식을 든다면 지중해연안의 올리브유, 유럽의 포도주와 야쿠르트, 일본의 차(茶)음용과 생선섭취 등 지역별로 다양한 요인이 있음을 알 수 있다. 그 중에 빼놓을 수 없는 것이 육체노동을 포함한 적당한 운동은 누구나 인정하는 사항이다.

우리나라도 경제발전과 더불어 서구식 식생활로 바뀌면서 생활습관병이 많아졌다고 한다. 한일 양국은 여러 가지 면에서 닮은꼴이다. 경제발

전과정도 그렇고 국민의 식생활 변화도 같은 경로를 거쳐 변해왔다. 두 나라 모두 고지혈증(혈액내 높은 콜레스테롤 함유량, 높은 중성지방(곡류섭취 유래) 함유량, 높은 콜레스테롤과 중성지방)으로 인한 심장병, 뇌질환으로 인한 사망률을 낮추기 위해 개인과 보건소가 나서고 있는 점 또한 똑같다. 그럼에도 불구하고 우리나라의 연간 혈압강하제용 약값은 총 의료비의 23%, 금액으로는 2조억원이 넘는다. 일본 역시 금액의 차이는 있으나 전체 의료비 중에서 차지하는 고혈압 치료제의 비중은 유사하다고 하겠다. 식물성 단백질 공급원을 살펴보면 4면이 바다인 일본, 3면이 바다인 한국 모두 전 국민이 해산물(생선)을(유럽이나 북미보다)많이 섭취하는 나라이다. 또한 쌀을 주식으로 하는 나라이며 해마다 쌀 소비량이 감소하는 것도 빼 닮았다. 그런데 한국은 최근 고령층이 증가하고 있지만 아직 장수국가는 아니다. 더군다나 우리나라의 1인당 연간 계란 소비량은 2008년 기준 200여개인 것에 반해, 일본은 330개 정도로 많은 섭취를 보인다. 그런데도 일본은 장수국가로 전 세계에서 그 원인을 연구하는 대상의 국가이다. 이처럼 콜레스테롤이 많다는 계란섭취량이 많으면서도 우리보다 평균수명이 긴 원인은 무엇일까? 필자는 의사가 아니고 그렇다고 일본의 음식에 대한 해박한 지식을 가지고 있지도 않다. 다만 지난 겨울동안 필자의 전공분야 서적을 읽은 결과 얻어진 결과



의 하나로서, 계란은 우유와 함께 완전식품이고 전 국민을 위한 값싼 영양공급원이며 생활습관 병을 피하기 위해 섭취를 거부할 필요가 없다는 것이다. 다만 유전적으로 고지혈증이거나, 당뇨병을 앓고 있거나, 심혈관계질환에 걸린 경력이 있다면 조심해야하지만, 원본의 저자가 말한 대로 극이 건강을 위해 계란(특히 노른자)을 회피할 이유가 없는 것으로 판단된다.

2000년대 초로 기억되는 전 세계적인 계란 소비 거부 바람. 그 원인이 초식동물인 토끼를 대상으로 1개월 동안 실시된 잘못된 실험의 결과였고, 미국의 맥나라마라는 학자의 논문을 포함하여 여러 학자의 발표에 의해 감소하였던 계란 소비량은 다시 증가하고 있다.

일본에서 의사를 역임한 저자의 말해 의하면 오히려 콜레스테롤은 건강한 삶을 위해 필요한 것이고 혈중 콜레스테롤이 높다는 것은 그만큼 건강하다는 증거이며, 다만 콜레스테롤 및 혈압에 관한 일본의 의료가이드라인이 너무 낮게 설정되었기 때문에 건강한 사람도 혈압강화제를 복용하는 환자가 되었다는 주장이다. 다시 한 번 이야기하지만 필자는 의사가 아니고 다만 콜레스테롤 대사를 주 내용으로 공부한 사람이며 실험동물이었던 조류의 경우 체내콜레스테롤 함유량이 낮아지면 산란율 저하, 난중 저하, 수정율 저하, 부화율 저하, 성장저하로 이어질 수 있고, 이러한 결과는 사람에게 있어 체성장 불량, 불임증, 노년층의 면역력 감소에 의한(중증질환이 아닌) 질병증가, 피부 노환촉진 등 필수영양소의 부족 또는 결핍에 의한 각종 피해가 야기될 수 있다는 우려이다. 일본의 경우 2차 대전 이후 국가차원에서 국민건강을 위해 계란섭취를 장려하여 전후 본격적으로 전 국민이 섭취한 계란섭취

세대, 즉 지금의 고령층이 많이 먹었던 계란으로 (고기와 생선은 값비싼 식량이었음) 인해 잔병 없이 장수를 누리는 원인의 하나로 생각된다.

실제로 다른 학자의 실험에서 사료내 콜레스테롤 첨가급여가 산란율과 난중증가를 가져왔다는 논문도 있다. 최근 사회문제로 대두되어 정부에서 가구당 2천만 원씩 지원한다는 불임치료 문제도 우리나라 여성들의 잘못된 몸매 가꾸기(다이어트)의 결과가 그 원인의 하나로 생각된다. 필자의 경우 몇 년째 아침밥은 공기밥(70g 정도)에 생계란과 고추장을 비벼 먹고 있어 아침밥의 양은 줄었으며 정기 신체검사에서 고혈압 또는 고지혈증이라는 통보를 받아본 적이 없다.

따라서 필자의 경험이나 원문 저자들의 말처럼, 유럽이나 북미국가들처럼 식생활이 변했다고 하지만 이동시 차량이용이 많고 운동량이 줄었다는 커다란 2가지 변화를 제외하고는 일본인처럼 생선을 많이 먹고, 발효식품을 상식(常食)하며, 매끼 식사가 육류가 아닌 곡류 주식과 채소를 반찬으로 한 음식문화에서 앞서 말한 유전적인 고지혈증, 당뇨병, 심혈관계질병력이 없다면 계란을 멀리할 필요는 없다고 생각한다. 경제 어려운 이때에 일본에서는 가정의 효자음식으로 칭하는 계란, 우리도 반드시 더 먹을 필요가 있지 않을까? **양계**

(번역-한경대 친환경농림축산물인증센터
전임연구원 윤병선)