

축산식품의 오해와 진실



정혜경 교수
호서대학교 식품영양학과

2012년 리오세계환경회의의 새 화두는 비만이였다. 원인으로 세계 1인당 연 육류소비량이 1992년 34kg에서 2012년 43kg으로 늘어났기 때문으로 보았다. 이로 인해 CO₂ 배출량이 늘어나고 식량부족이 초래되고 환경파괴를 유발한다는 것이다. 그런데 이의 원인의 대부분은 미국인들이 제공하며 미국 인구는 세계인구의 5%에 불과하지만 전 세계비만 무게 인구의 1/3에 해당된다고 보았다.

그럼, 한국인의 축산식품소비량은 어떠한가? 2011년 통계에 의하면 육류 총 소비량은 연간 38.8kg으로 세계 평균이 43kg에도 못 미치는 육류저소비국가이다. 그나마 육가공품은 더 적어 3.24kg이다. 가까운 일본은 4.0kg이고, 미국이나 EU의 육가공품 소비량은 25~30kg이다. 그렇다면 음식문화가 비슷한 중국과 일본, 한국 세 국가의 상황은 어떠한가?

이를 비교해 보면(농협경제연구소자료, 2012) 대만은 72.6kg(2008년), 2010년의 일본은 43.8kg, 한국은 오히려 가장 적은 38.8kg이다. 과거 역사적으로 볼 때 채식국가로서 육식의 전통이 거의 없었던 일본이 우리보다 오히려 육류소비량이 더 높다.

일본의 근대화과정인 메이지유신은 요리유신으로 육식혁명으로 불린다. 이로 인해 채식만 주로 하던 일본인의 식습관을 바꿔 체력을 키우고 장수도 가능하게 한 것이라고 일본의

음식학자들은 이야기한다. 아무튼 우리는 일본보다도 육류소비량이 현재 적다.

그런데 왜, 우리나라는 육류소비량 자체가 많지 않음에도 불구하고 지나치게 육류식품에 대한 지나친 두려움을 갖는 것일까? 이는 서구에서 유발된 육식식품에 대한 경고의 영향도 크다. 세계의 건강한 먹을거리 운동과 더불어 ‘육식의 종말’, ‘잡식동물의 딜레마’, ‘동물을 먹는다는 것’ 등 육식의 문제를 파헤친 책들, 그리고 이를 매스컴의 영향도 크다. 그러나 서구의 육식피해현상을 우리에게 적용하기에는 축산식품섭취량 및 음식문화 소비패턴의 차이가 크다. 육류소비량이 무려 우리의 3~4배에 달하는 서구와 비교하는 것은 문제가 있다.

우리의 육식문화는 고기자체를 즐기는 것보다는 채식과의 조화를 생각하는 어우러짐의 문화를 존중하는 세련된 육류 문화이다. 지나치게 육류를 나쁜 음식으로 취급한 나머지 건강한 육류문화의 전통이 사라지는 것이 걱정스럽다.

새로운 미각을 추구하는 21세기 현대 사회에서 먹는 것은 문화경험이고 실제로 육류를 빼고 미각을 논하기는 현실적으로 어렵다. 그렇지만 현재 사람들이 가장 추구하는 화두 역시 ‘건강’이다. 그렇다면 미래형 축산식품의 새로운 패러다임을 정립할 필요가 있다. 즉, 건강과 축산식품과의 관련성을 밝혀 줄

더 많은 연구가 앞으로 필요할 것이다. 우선, 여기서는 그동안의 연구들을 살펴보려고 한다.

육류섭취량과 만성질환과는 상관관계가 있는가? 과연 있다면 얼마나 있는가? 이는 가장 중요한 이슈라고 생각된다. 물론 서구같이 육류섭취량이 권장섭취수준 이상을 넘어간다면 당연히 만성질환의 중요한 원인이 된다. 그러나 세계 평균량에도 미치지 못하는 우리나라의 섭취수준으로는 확실한 인과관계가 존재한다고 보기 어렵다.

〈국민건강영양조사자료〉를 분석하여 육가공품섭취빈도와 대사증후군과의 상관관계를 분석한 연구(구슬, 박경, 한국영양학회지, 2011)에서도 육가공품을 거의 먹지 않는 사람과 일주일에 두 번 이상 먹는 사람들 사이에 BMI, 허리둘레, 혈액 내 중성지방, 콜레스테롤, HDL-콜레스테롤, 혈압에 거의 차이가 없었다고 한다. 과일, 채소 및 육류섭취와 유방암과의 발생위험을 환자-대조군연구로 살펴본 이상선 교수의 연구에서도 과일 중, 포도와 채소 중 고추 섭취가 유의적으로 유방암의 발생률을 낮추는 보호인자인 반면 육류섭취는 폐경 전후의 여성에서 유방암 발병과 유의적인 관련성을 보이지는 않았다.

오히려 과거 20년간 국민건강영양공급량 추이를 보건데 동물성 식품의 에너지 공급량

이 5~6% 증가하고, 단백질도 동물성식품 급원에서 20% 증가하고, 지방의 경우는 오히려 식물성 식품급원이 11% 증가함으로 인해 국민체위의 향상을 가져왔다고 한다. 육류소비가 낮을수록 빈혈에 걸릴 확률이 더 높다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 따라서 육류는 양질의 단백질이 풍부하고 비타민 B군, 일부 무기질이 풍부히 함유되어 있으며 고기 속의 콜레스테롤은 세포막의 주요 성분이자 비타민 D, 담즙산, 성호르몬의 전구물질이다.

따라서 육류의 적절한 섭취는 신체를 건강한 성장과 유지에 필수적이며 장수에도 다소 필요하다는 점을 다시 한 번 강조할 필요가 있다.

이렇게 육류의 장점을 무시하고 육류가 건강에 나쁘다는 인식으로 인해서 가장 문제되는 집단은 노인집단이 될 수 있다. 단국대학교 문현경 교수의 국민건강영양조사 자료 분석에서도 보여지듯이 건강하게 살기 위해서는 육류를 섭취해야 함에도 불구하고 나이가 들수록 현저히 육류 섭취량이 떨어지고 있다. 거기다 소득수준별로 나누어 보았을 때 소득수준이 높을수록 육류 섭취량이 높다. 달걀섭취량도 마찬가지이다. 이러한 축산식품에 대한 현대의 상황을 살펴보면서 부족하나마 이를 해결하기 위한 몇 가지 제안을 해 보고자 한다.

1. 채식과 육식에 대한 올바른 이해

채식위주 식사의 건강성을 너무 강조한 나머지 육식의 필요성과 장점들이 무시되고 육식의 나쁜 점만 부각된 측면이 있다. 여기서 중요한 것은 육식이 건강에 나쁘다거나 채식이 건강에 좋다는 식의 단편적인 측면을 떠나 채식과 육식의 균형 섭취의 조화가 건강에 바람직하다는 것을 이해시켜야 한다.

2. 한국인의 육류소비량 수준에 대한 이해

서구에서 시작된 육식의 문제점이 한국 사회에서 마스크 등의 영향으로 지나치게 강조된 측면이 있다. 실제로 현재 한국인 평균 육류소비량은 미국의 1/3 수준이고, 특히 역사적으로 우리보다 육류소비 전통이 없었던 일본보다도 낮은 수준이다. 이러한 육류가 무조건 나쁘다는 인식은 특히 어린이와 노인과 같은 취약 층과 빈곤계층에 더 영향을 미친다. 값이 비싼 소고기는 그렇다 치더라도 값이 저렴한 달걀섭취도 소득수준이 낮을 수록 적다는 결과는 눈여겨보아야 한다. 우리의 육류소비량수준에 대한 올바른 이해가 반드시 필요하다.

3. 세계의 음식소비트렌드에 대한 이해 → 문화(에스닉푸드)적이고 새로운 축 산식품개발 등

한식세계화가 중요한 화두가 된 마당에 세계의 음식소비트렌드에도 주목해야 한다.

우리의 김치가 나갈 때도 사실은 김치햄버거, 김치 타코 등 김치로 육류와 결합하지 그 자체로 세계인들의 입맛을 잡기 어렵다. 따라서 한국의 전통적인 육류의 조리법을 응용하거나 발효라는 새로운 트렌드를 활용한 제품의 개발에 주력하는 것이 필요하다.

육류의 세련된 원리의 조리법을 개발하고 적극적으로 홍보할 필요가 있다.

4. 만성질환과 축산식품과의 연구 모니터 링 시스템 구축 필요

육류소비가 생활습관 병의 주범이라는 연구결과들과 아니라는 연구결과들이 현재 우리 사회에 유포되고 있어 소비자들은 사실 혼란스럽다. 이러한 연구들의 단편적인 일부 결과들이 보도되기도 한다. 따라서 축산식품에 대한 연구결과의 발표물에 대한 정확한 모니터링도 필요하다고 보인다. 농협 같은 축산 농가를 대표하는 기관에서는 정확한 관련성 연구를 위한 지원도 필요하고, 발표되는 연구 결과에 대한 모니터링을 전문적으로 할 수 있는 시스템구축이 반드시 필요하다.

5. 한국형 친환경 축산식품의 개발

전통한식을 연구해 온 토론자의 입장에서 본다면 우리 조상들의 육류조리법은 상당히 과학적이고 건강한 측면이 있다. 김치도 육류 김치, 닭고기 김치 등을 먹고 어육장도 담그고 육류를 이용해서 음식의 맛과 영양을 생각한 조리법을 활용하여 왔다. 그리고 채소와 함께 먹고 양념을 사용한 지혜도 돋보인다. 이러한 것들을 활용한 축산제품의 개발이 더 필요하다. 현재 마늘 첨가햄이나 김치 첨가햄들이 개발되고 있지만 더 많은 노력이 필요하다고 보인다.

6. 축산식품의 영양성분표기의 적극적 표현

축산식품 중 사실 가장 지방이 많은 제품이 햄이다. 그러나 소금 양을 줄인 '더 건강한 햄'이란 제품이 현재 소비자에게 먹히는 것을 볼 수 있다. 그러니까 오히려 더 적극적으로 축산식품을 국민들에게 홍보하는 것이 필요한데 현재 축산식품의 영양성분표기는 강제 조항은 아니다. 일부 하고 있지만 앞으로는 더 적극적으로 할 필요가 있다. 이런 것들이 소비자들을 축산제품을 건강하게 먹을 수 있다고 가르치는 한 방안이라고 본다. 