

저소득층, 노인층 계란소비 확대방안은?



▲ 문현경 교수

1975	서울대학교 식품영양학과졸
1986	피츠버그 보건대학교 박사학위 취득
1986~1995	한국식품연구소(현 보건산업진흥원) 연구원
2000~2001	(사)대한영양사협회장
1995~현재	단국대학교 식품영양학과 교수
2012~현재	(사)한국영양학회 회장

최 근 계란가격이 원가이하로 장기간 지속되면서 산란계 업계가 큰 어려움을 겪고 있다. 본고는 계란자조금사업 일환으로 한국영양학회에서 실시한 “계란 기능 및 효능에 대한 연구조사” 결과가 발표됨에 따라 본 연구의 성과 및 의의를 듣기 위해 문현경 교수(단국대학교, 한국영양학회 회장)를 만나 인터뷰한 내용을 정리하였다.

국민영양조사 기초확립

문현경 교수는 지난 1986년부터 1995년까지 한국식품연구소에 근무할 당시 우리나라 국민들의 영양상태를 조사하는 국민영양조사의 체계를 좀 더 과학적으로 만드는데 기여하였다. 특히 문현경 교수는 당시 발행한 영양권장량(현 영양 섭취기준)을 만드는데 관여하여 구체적으로 체계화 시키는데 기여하였다.

1995년 단국대학교 식품영양학과 교수로 부임하면서 후학 양성을 위해 힘써오고 있는 문현경 교수는 2000년에는 영양사들을 대변하는 (사)대한영양사협회 회장직을 수행하면서 영양사들의 권익을 위해 헌신하였고, 현재는 영양을 전문적으로 연구하고 발전시키는 (사)한국영양학회 회장직을 맡고 있다. 문현경 교수는 현재 서울특별시 자문위원, 질병관리본부 국민영양조사 개선위원 등 폭넓은 활약을 하고 있다.

국민 계란 소비패턴 연구에 관심

문현경 교수는 평소 계란이 완전식품임에도 왜 특정한 계층에서 계란소비가 적은지에 대해 의문을 갖고 있던 터에 지난 12월부터 계란자조금사업의 일환으로 연구용역 과제를 맡게 되면서 보다 깊숙이 계란에 대해 연구할 수 있는 기회를 갖게 되었다.

한국영양화학회가 추측이 되어 실시한 이번 연구에는 이영은(원광대학교) 교수와 양은주(호남대학교) 교수가 함께 참여하였다.

문현경 교수는 그동안 연구들이 계란의 우수성에 초점이 맞춰졌지만 이번에는 국민들의 연령별, 성별, 경제수준 등에 따른 계란소비 실태를 분석하여 계란소비와 국민건강과의 상관관계에 대한 연구가 다양한 각도에서 이루어졌는데 큰 의의를 부여하였다.

문현경 교수는 보건복지부 국민건강영양조사 자료를 토대로 계란의 소비층에 대한 계란을 정작 먹어야 할 노인층과 저소득층에서 계란을 가장 먹지 않고 있다는 것이 이번 연구를 통해 밝혀지면서 이러한 소비층에게 계란을 어떻게 공급하느냐 하는 것이 앞으로 풀어가야 할 숙제라고 말했다. 즉 최근의 계란 과잉으로 어려움을 겪고 있을 때 노인층과 저소득층에 계란 나눠주는 행사를 하면 계란수급조절은 물론 국민들의 건강을 지켜줄 것이라 방안을 제시하기도 하였다.

소비자 식단을 통한 소비확대

노인들이 계란을 먹지 않는 것에 대해서는 콜레스테롤이 인간에 필요한 요소이고 계란에는

불포화지방산의 비중이 높으며, 계란내에는 레시틴이 들어있어, 실제 혈중 콜레스테롤을 높이는 정도가 낮아 인체에 아무런 문제가 되지 않는다고 강조했다. 문 교수는 사람들이 왜 포화 지방이 많아 혈중 콜레스테롤을 높일 수 있는 삼겹살을 혈중 콜레스테롤을 걱정하면서 많이 먹는지 이해를 할 수 없다고 예를 들면서 포화지방을 걱정하지 않아도 되는 계란이 좋은 음식임을 강조하였다. 계란은 가격이 저렴할 뿐 아니라 단백질, 비타민, 칼슘, 철 등 다양한 영양성분이 들어있어 임산부, 어린이, 여성, 중장년층, 노인에게 이르기까지 누구에게나 꼭 필요한 식품임을 재 강조하였다. 특히 이번 연구를 통해 빈혈과 골다공증에 필요한 칼슘, 철분이 많이 함유되어 있는데도 불구하고 이를 반드시 먹어야하는 계층에서 오히려 계란을 덜 먹고 있다는 것이 밝혀지면서 이러한 계층을 겨냥한 소비홍보 활동을 본회에서 주축이 되어 펼쳐나가길 기대했다.

문현경 교수는 소비홍보활동 등을 통해 소비를 늘리는 방법이 중요하다고 말했다. 새로운 레시피를 개발 하는 것도 중요하지만 더 중요한 것은 소비자들의 사용 가능한 식단을 만들어주는 것 이라고 말했다. 요리솜씨 대회 등을 통해 다양한 요리들이 소개되는데 막상 가정집에서 요리를 하려다 보면 재료를 구하기 힘든 것 등이 있어 실제로 소비를 늘리는데는 효과가 없다고 말했다. 문 교수는 실제로 계란덮밥이나 오물렛 등 가정에서 쉽게 할 수 있는 레시피가 나오는 것이 더 현실적이라고 조언했다.

이번 연구를 통해 국민들의 건강 증진과 계란 소비 확대에 기여하기를 기대해 본다.

(취재 | 김동진 편집장, djkim300@hanmail.net)