

계란 많이 먹고 건강 챙기세요!!



▲ 홍혜걸 박사

학력 : 서울대학교 대학원 의학박사
 경력 : 의학전문 프리랜서 기자
 중앙일보 의학전문 기자, 논설위원
 저서 : 의사들이 말해주지 않는 건강이야기 등
 강의 : 전국 시·도·군청 등 지방자치단체
 삼성, 현대 등 주요기업 출강

조처럼 채란업 경기가 회복기미를 보이지 않고 있**금**다. 업계에서는 생산수급 조절을 통한 안정화 방안에 힘을 기울이고 있으며, 다른 한 편에서는 소비자를 대상으로 계란에 대한 우수성 홍보에 박차를 가하고 있다. 본고는 지난 7월부터 계란자조금관리위원회 ‘계란홍보전도사’로 위촉되어 활동하고 있는 건강 전문가인 홍혜걸 의학전문 기자를 만나 계란의 우수성 및 활동상황을 들어보았다.

계란홍보 전도사 활동

홍혜걸 박사는 언론에서 자주 접할 수 있는 건강전문가이며 의학전문 기자로 잘 알려져 있다. 유명 프로그램에 고정 패널로 출연해 건강을 지키기 위한 비결 등 건강에 관한 모든 것을 구수한 입담을 통해 전달해 주고 있다.

홍혜걸 박사는 1992년 국내 최초로 의학전문 기자라는 타이틀을 걸고 중앙일보사에 입사했다. 이를 계기로 타 방송사 및 신문에서 의학전문저널리스트들이 많이 탄생하여 활동을 하는 계기가 되었다. 현재는 특정매체에 예속되지 않고 프리랜서 의학전문 기자로 활동을 하고 있으며, 강연과 기고, 출판, 방송출연과 제작에 힘을 쏟고 있다.

홍혜걸 박사는 지난 7월부터 ‘계란홍보 전도사’로 활동하며, 계란에 대한 공신력 있는 정보 제공 및 계란소비 촉진에 앞장서고 있다. 매일 아침 계란을 먹는다는 홍혜걸 박사는 계란은 축산물중 가장 값싸면서도 양질의 단백질을 공급해주는 완전식품임을 강조했다.

“그 옛날 계란은 아버지와 장남인 나만 먹을 수 있었던 귀한 식품이었습니다. 오죽하면 여동생이 계란장수에게 시집간다했을 정도였을까요. 오늘날 계란은 농가출하 개당 80원으로 가장 싼 단백질 식품이 됐으며, 의학적으로도 하루 2개까진 콜레스테롤 걱정없이 먹을 수 있는 식품입니다.”라고 계란에 대한 추억과 우수성을 설명하였다.

노화방지의 지름길 계란

홍혜걸 박사는 건강관련 강의를 통해 계란의 효능에 대해 다수 언급해 왔다. 특히 단백질에 대해서는 몸에 꼭 필요한 영양소로 근육의 원천이 되는 영양소를 섭취할 때 노화를 방지하는 지름길이라 강조하면서 평소에도 계란을 비롯한 육류, 콩, 생선 등을 많이 먹을 것을 권장해왔다.

홍혜걸 박사는 계란홍보 전도사가 된 이후 더욱 바빠졌다. 농가가 계란가격을 제대로 받지 못한다는 소식을 접하면서 국내 계란 소비가 국민 1인당 300개를 넘을 수 있도록 발품을 팔아서라도 계란 홍보활동을 게을리 하지 않아야 한다는 소신 때문이다. 따라서 ‘아침식사로 계란을 먹으면 좋은 이유’ 등을 주제로 UCC용 홍보 동영상 제작하는 한편 SBS 등 각종 방송에 계란의 우수성에 대한 인터뷰, 트위터를 통한 계란 홍보활동으로 바쁜 나날을 보내고 있다.



▲ 아이들과 함께

아침식사 대응으로 안성맞춤

의학전문가인 만큼 사람들이 가장 오해하고 있는 계란 콜레스테롤에 대해서도 하루에 2개까지는 중년이후의 성인들도 얼마든지 노른자를 걱정하지 않고 먹어도 된다는 것을 거듭 강조했다. 노른자 안의 레시틴과 콜레스테롤은 우리 두뇌의 영양물질로 뇌세포가 충분히 기능을 발휘할 수 있도록 도와주는 것으로 자녀들이 공부를 잘하게 하려면 계란을 많이 먹을 수 있도록 배려해 주는 것이 필요하다고 강조했다.

또한 자녀들이 등교할 때 밥을 챙겨먹지 못하는 경우가 많은데 계란속 단백질이 우리 학생들이 한참 키가 커야할 때 대단히 긴요하면서도 중요한 영양소이기 때문에 아침식사 대응으로 가장 안성맞춤인 식품임을 언급하기도 했다.

홍혜걸 박사는 우리 국민들이 계란의 가치에 대해 잘 인식하지 못하는 것이 안타깝다고 언급하고 홍보대사가 된 것을 계기로 우리 국민들이 좀 더 많이 계란을 먹고 건강해 지길 바랐다.

(취재 | 김동진 편집장, djkim300@hanmail.net)