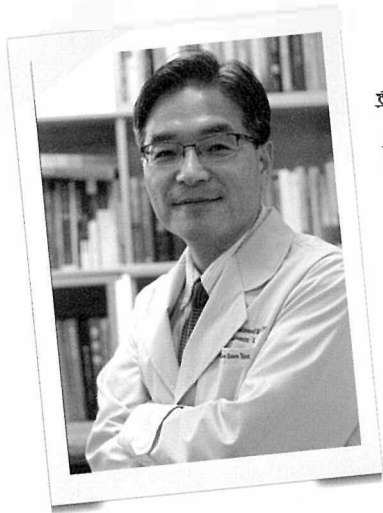


자부심을 가져도 좋을 축산인

경상대학교 농업생명과학대학 축산학과 교수 주 선태



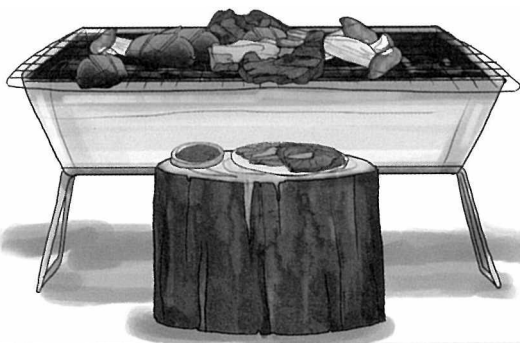
청마해가 시작되자마자 필자는 연초부터 방송출연이 잦았다. MBN의 황금알이란 프로그램에서 '육식전쟁'이란 주제로 2회에 걸쳐 열띤 토론을 벌였더니, 여기저기 방송에서 부르는 곳이 많아졌던 것이다. 고기를 먹지 않는 채식이 건강식이라고 보편적으로 알려져 있는데, 육식이야말로 건강한 장수를 책임지는 진정한 웰빙식이라고 목소리를 높이는 사람이 나타나니 흥미로워 관심을 받는 것 같다.

며칠 전에는 tvN의 쿨까당이란 프로에 출연했다. 사회적 이슈를 쿨~하게 까고 핫!하게 붙는다는 슬로건을 내걸고, 선정된 주제와 관련한 국내 최강논객들이 나와 화끈하게 토론을 벌인다는 프로그램이다. 필자가 출연했던 날에는 <육식금지 특별법>을 상정해놓고 이게 말이 되는지 토론을 벌이는 것이었다. 물론 필자의 화려한 말빨(?)로 프로그램 말미에 그 법안은 철회하는 것으로 끝이 났지만, 날이 갈수록 우리 사회에 채식주의자들이 늘어나니 이젠 이런 말도 안 되는 일이 생긴다는 생각에 조금 안타까워졌다.

말 그대로 요즘 대한민국에서 채식은 건강식으로 취급받는 반면 육식은 동네북 신세다. 암, 고혈압, 당뇨병, 심장병, 뇌졸중, 치매 등 각종 현대 성인병 증가의 원인이 육식 위주로 변한 서구식 식생활 때문이란단. 그런데 결론적으로 말해, 대한민국은 육식위주의 식사를 하고 있지 않으며, 서구식으로 변한 식생활이란 빵이나 과자 같은 탄수화물 가공식품이나 햄버거, 피자 같은 인스턴트식품의 섭취가 늘어난 것을 의미한다. 그러니까 현재 사회적으로 문제를 삼고 있는 현대인들의 비만, 고혈압, 당뇨병 등의 원인은 고기가 아니라 탄수화물 가공식품이나 인스턴트식품이라는 것이다. 1인당 고기섭취량이 이제 겨우 40kg

를 넘어선 우리나라에서 육식은 각종 성인병의 원인이 되기보다는 오히려 탄수화물 위주로 치우쳐 있는 식단의 균형을 잡아주는 건강식이라는 말이다. 특히, 다른 육류에 비해 소비량이 절대적으로 부족한 한우고기는 대한민국 사람들이 건강한 장수를 위해 기꺼이 찾아서 먹어야 하는 자연식품이다.

그런데 많은 사람들이 한우고기는 포화지방이 많은 소고기이기 때문에



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

건강에 좋지 않을 것이라고 생각한다. 동물성지방, 특히 포화지방이 건강이 좋지 않다는 미국식 과학적 지식에 포로가 되어 있기 때문이다. 그래서 일부 지식이 부족한 사람들은 한우고기의 마블링을 시비걸기도 한다. 건강에 나쁜 포화지방인 마블링이 많은 한우고기를 좋은 등급이라고 규정하는 제도가 문제라는 것이다. 그리고 우리도 미국산이나 호주산 쇠고기처럼 마블링이 적은 한우고기를 생산해야 한다는 무식한 주장을 용감하게 하기도 한다.

하지만 한우고기의 마블링은 포화지방도 아니고, 대한민국에서만큼은 마블링을 건강에 나쁜 기름 덩어리라고 해서는 안 된다. 우리나라는 한우고기를 너무 적게 먹고 있기 때문이다. 비만인 미국인들은 1년에 1인당 평균 약 120kg의 육류를 섭취하고 있지만, 지난해 우리나라 국민이 1인당 섭취한 한우고기의 양은 겨우 4kg 내외에 지나지 않는다. 따라서 한우고기를 지나치게 적게 먹고 있는 우리나라 사람들이 동물성지방의 과도한 섭취가 사회적 문제가 되고 있는 미국 사람들처럼 마블링이 건강에 나쁘다고 말하는 것은 매우 웃기는 일이다.

게다가 많은 사람들이 잘못 알고 있는 것처럼 한우고기의 마블링은 포화지방이 아니다. 오히려 불포화지방이 55%로 포화지방 45%보다 많다. 식용유, 참기름, 팜유 등과 같은 식물성지방의 포화지방 비율이 평균 30% 정도인 것과 비교해 보면 한우고기의 마블링은 포화지방이 15% 정도밖에 높지 않다. 참고적으로 라면을 튀길 때 사용하는 팜유의 포화지방은 50% 정도로 한우고기의 마블링 포화지방 비율보다 높다. 그리고 결정적으로 우리나라 사람들이 섭취하는 동물성지방과 식물성지방의 비율은 대략 2:8이다. 즉, 식물성지방의 섭취비율이 압도적으로 높은 것이다.

따라서 우리나라 사람들의 건강을 해치는 나쁜 지방은 한우고기 마블링과 같은 착한 지방이 아니라 빵, 라면, 과자, 감자튀김 같은 탄수화물 가공식품이나 패스트푸드에 들어있는 식물성지방이라고 할 수 있다. 그러니까 오히려 역설적으로 대한민국에서 한우고기의 마블링은 탄수화물 가공식품에 들어있는 나쁜 지방에 의해 손상된 건강을 구원하는 착한 자연의 지방이라고 할 수 있다. 즉, 대한민국에서 한우를 키운다는 것, 축산을 한다는 것은 영양학적으로 한국인의 건강을 지키는 것과 다름 아니라는 말이다. 그러므로 대한민국 한우농가들이나 축산인들은 자부심을 가져야 한다. 한국인의 건강과 장수를 책임지는 양질의 단백질과 지방을 생산하고 있다는 자부심을 가져도 좋다는 말이다.

현재 대한민국은 저급 영양이 넘쳐나는 시대를 살아가고 있다. 당분이 많은 탄수화물 식품, 특히 그런 탄수화물로 만들어지는 인스턴트식품이나 나쁜 지방을 다량 함유하고 있는 패스트푸드의 과도한 섭취가 건강을 해치고 있다. 이렇게 저급한 영양으로 망가지고 있는 대한민국의 건강을 구원하고 지키고 있는 사명자들이 바로 대한민국의 축산인들이다. **축산신문**

