

달걀이 성인병의 원인이 된다는 주장은 이제 거짓으로 판명

남기홍 (대구대학교 축산학과 교수)

1. 거짓말에 우리는 속았다

달걀을 먹으면 사람의 혈액속에 콜레스테롤 함량이 높아져서 고혈압, 각종 혈관 질병, 심장마비 그리고 최종적으로는 사람이 죽을 수 있다는 말까지 나오면서 달걀을 멀리하기 시작하였다.

그러나 이번 미국심장협회에서 발표한 내용을 보면 전혀 그렇지가 않고 오히려 그 반대의 결과를 나타내고 있다.

미국심장협회는 세계적으로 가장 권위가 있는 협회이며 미국의학협회도 이 협회 이야기에 항상 귀를 기울이고 있는 협회이다.

미국심장협회가 주최가 되어서 달걀이 성인병의 원인이 된다고 한 이래 지난 10수년간 사람들은 달걀 먹는 일을 멀리하였다.

그러나 그러한 발표를 한 이래 그 이후 발표된 많은 연구 논문들을 달걀 속의 콜레스테롤이 성인병의 원인이 되지 않았음을 증명해 왔으며 그 논문들은 달걀을 하루에 많이 먹어도

성인병 유발에는 아무 이상이 없다는 사실을 밝혀왔다.

그 많은 논문들을 비교·검토해 본 미국심장협회는 최근에 와서는 달걀이 성인병 유발과 아무런 관련이 없다는 사실을 공식적으로 공포하기에 이른 것이다.

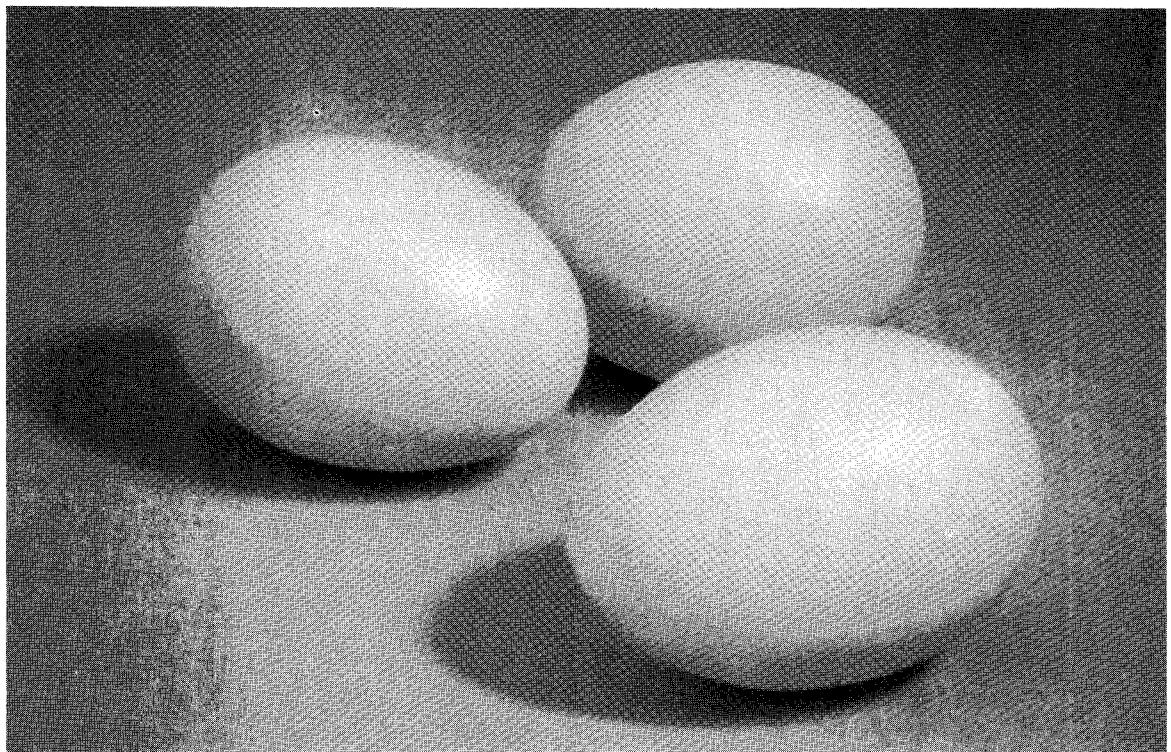
이들의 연구 논문들을 종합해 보면 달걀을 먹어서 생기는 나쁜 콜레스테롤(LDL-C)과 좋은 콜레스테롤(HDL-C)율은 2.6:1로 변화가 없다는 사실이다. 이 2.6:1은 건강한 보통 사람들이 유지하는 비율이다.

2. 달걀은 건강한 식품이다

달걀을 부화하면 다 아시는 것처럼 병아리가 부화된다.

병아리는 완전한 개체이다. 이 완전한 개체가 태어나기 위해서는 모든 영양소가 다 포함되어야 한다.

이는 곧 달걀이 건강을 유지하는데 크게 기



여하는 식품이라는 것을 뜻한다.

사람의 영양 상태가 좋으면 질병에 대한 걱정이 없어진다.

이 말은 영양소가 모두 함유되어 있는 달걀을 우리가 섭취해야 하는 이유이다. 그리고 달걀은 질적으로도 우수한 식품이다.

우리가 늘 단백질을 비교할 때면 달걀을 100으로 보고 다른 소고기나 돼지고기 같은 단백질원을 평가하는 것을 보아도 잘 알 수 있다.

달걀에는 단백질 외에도 불포화 지방산, 철, 인, 기타 미량 무기물, 비타민 A, D, E, K 그리고 비타민 B 그룹 등이 많이 들어 있고, 또 소화력은 월등히 높아서 갓난아기나 성장중에 있는 10대 아이들의 영양 보충에 달걀의 섭취는 그만이다.

소화력과 이용력이 뛰어난 계란을 소화력이 떨어진 늙은이나 영양 상태나 소화상태가 아주 나쁜 환자에게도 좋은 식품이다.

한마디로 계란은 영양소의 함량(농도)이 많은(높은) 식품이다.

거기에 계란은 적은 돈으로도 구하기 쉽고 냉장고만 있으면 저장에 편리하고(냉장고가 없어도 몇 일간 저장은 아무 문제가 없다) 인공 조미료나 인공색소가 전혀 함유되어 있지 않은 자연 그대로의 식품이다.

3. 새로이 발견되고 있는 계란의 갖는 영양학적 특성

요사이 여자들 체중을 줄이려고 초식동물 같이 야채를 열심히 먹고 있는 것을 이따금씩

본다.

미국이나 일본에 가면 이러한 현상을 더 자주 본다.

단백질원도 식물성으로 섭취하려고 하는 완전 채식주의를 택하는 사람들도 있다. 그러나 최근 연구 논문들에 의하면 야채만 먹으면 동물성을 먹는 것보다 체내에서 단백질 합성이 훨씬 떨어진다고 했다.

이러한 현상은 임산부에서 더 심하여 유산을 일으키는 원인이 되기도 한다. 이는 근육의 노화나 쇠퇴를 촉진하고 근육의 발생을 억제하기 때문이다.

요사이 유행처럼 이야기하고 있는 오메가 달걀(Omega-3 계열)은 체내에서 DHA나 EPA 합성(DHA나 EPA는 피부미용이나 신경계통의 원활로 신체적 활동성이 증진되고 또 시력이 좋아지는 물질이다)이 높아져 계란의 가치가 올라가고 있는 것은 다 아는 사실이다.

또 계란속에 함유된 높은 양의 철분은 계란을 이유식에 꼭 포함시키라는 의사들의 추천도 우리가 눈여겨볼 사항이다.

계란에 관해서 많이 연구되고 있는 것 중의 하나는 계란에 함유된 콜린(Choline)에 관한 것이다.

계란속에는 대개 215mg이 들어 있는데 이 콜린은 인체의 두뇌 발달에는 없어서는 안되며 기억력을 증진시키고 요사이 부쩍 염려의 대상이 되고 있는 늙은 사람들에게서 생기는 치매예방에도 이 콜린은 중요한 인자이다.

계란이 임산부나 수유중인 부인들에게도 꼭 먹어야 하는 이유중의 하나가 이 콜린 섭취이다.

이 콜린 외에도 계란에 함유되어 있는 루타인(lutein)과 작타린(zeaxanthin)의 섭취에 관한 연구도 활발히 진행되고 있다.

이 성분들은 늙은 사람에서 나타나는 근육 위축으로 생기는 시력의 불량증을 해소시키는데 주요인이 되는 물질이다.

한 연구 결과에 따르면 하루에 계란을 약 2개 먹고 혈중의 농도를 측정해 보았더니 혈중의 루타인 양은 38%가 증가하였고 작타린의 혈중 함량은 128%나 증가되었다고 발표한 바 있다.

이처럼 영양적으로 우수한 계란을 매일 먹으면 심리적으로 안전하고 영양학적으로도 질이 우수한 달걀은 결국 현대인이 많은 걱정을 하고 있는 체중 감량에도 기여하는 일은 불을 보듯 훤한 일이 된다.

4. 하루에 몇 개의 계란을 먹어야 하는가?

하루에 계란 1개씩을 먹는다면 염려가 안되면서도 그러면 하루에 몇 개의 계란을 먹어야 되는가 하고 물으면 사람마다 답이 다르다.

과학 논문에 개수를 몇 개 먹어도 되는지에 대한 연구 논문은 아직 없다.

사실 1개 이상을 먹어도 된다.

미국 어느 대학에서 연구한 결과를 보면 3개 월간 하루에 6개의 계란을 먹고 혈액 수치를 보니 아무런 성인병의 원인이 없었다고 한다.

몇 개의 계란을 하루에 먹을 수 있느냐가 중요치 않고 계란이 함유하고 있는 영양적 우수성에 더 많은 관심이 있어야 할 줄 안다. **양기**