

<고기, 얼마나 어떻게 먹어야 할까>

전 세계 메가트렌드인 식물성 기반 식품은 특히 ‘단백질’ 분야에서 두드러지게 확대되는 중이다. 인류의 건강과 환경보호를 위해 고기로 대표되는 동물성 단백질 섭취를 줄이고 식물성 단백질을 더 많이 먹자는 흐름이다. 하지만 단순히 고기 섭취를 줄이는 것 만으로는 부족하다. 고기 섭취를 얼마나, 어떤 방식으로 줄여야 하는 지에 대한 구체적인 정보도 필요하다.

▶아침, 점심, 저녁으로 20~30g 단백질 섭취: 우선, 하루에 필요한 단백질의 양은 체중과 상황에 따라 다르다. 한국인영양소 섭취 기준(2015 보건복지부)에 따르면, 성인의 하루 단백질 섭취 필요량은 몸무게 1kg당 0.73g 이다. 영양 전문가들은 체중과 신체활동 강도를 고려해 20에서 30g 정도의 단백질을 아침, 점심, 저녁식사로 분배할 것을 권하고 있다. 매끼에 단백질을 적절량 먹는 것이 가장 효율적으로 단백질을 활용할 수 있다는 설명이다.

▶단백질, 고기로만 자주 채우면? 여기서 또 하나 중요한 사실은, 하루 단백질을 ‘고기’로만 채운다면 여러가지 문제가 발생한다는 것이다. 특히 소고기와 같은 붉은 고기의 경우는 더욱 그렇다. 국제 학술지 네이처 푸드(2021)에 실린 미국 일리노이주립 어바나-샴페인대(UIUC)를 중심으로 한 국제 공동연구팀의 연구에 따르면, 동물 기반 먹거리 가운데 온실가스를 가장 많이 내뿜는 ‘최악의 먹을거리’는 소고기이다. 소고기와 같은 붉은 고기로 단백질을 과도하게 공급받는다면 건강에도 위험이 따른다. 실제로 과도한 육류의 섭취는 대장암, 심장질환, 당뇨, 고혈압 등의 위험이 높아지는 것으로 보고돼 있다. 고기 중에서는 붉은 고기, 그 중에서도 가공과정이 더해진 가공육은 더욱 악명이 높다. 영국의학저널(BMJ, 2019)에 게재된 하버드 공중보건대학원 연구에 따르면, 8 만 여명의 성인을 추적조사한 결과, 붉은 고기 섭취량이 늘어나면 질환으로 인한 사망 위험은 10% 가량, 가공육은 17%나 상승했다.

▶‘붉은 고기+ 직화’ 최악의 조합: 어떤 고기를 먹느냐도 중요하지만 고기를 어떻게 조리하느냐도 건강에 영향을 미치는 요인이다. 미국 국립암연구소의 연구(2017)에 따르면, 바비큐처럼 직화로 고기를 요리할 경우 특정 화학물질이 형성되어 암 위험이 증가할 수 있는 것으로 나타났다. 붉은 고기를 먹을 경우, 불에 고기가 직접 닿는 직화구이는 ‘최악’인 셈이다. 고기를 먹는다면 직화보다 프라이팬 등에 간접 가열을 하는 것이 보다 안전하며, 가공육의 경우 끓는 물에 소시지 등을 데쳐서 먹는 것이 보다 건강한 조리법이다.

▶다양한 식재료에서 얻는 단백질: 하루 식단에서 가장 건강하게 단백질을 먹으려면 동물성 단백질과 식물성 단백질을 적절하게 조합하면 된다. 즉 이전보다 고기 섭취를 줄이고 식물성 단백질의 양을 늘리면 된다. 고기 대신 생선이나 계란 등에 들어있는 단백질을 자주 이용하고, 이와 함께 콩, 견과류 등의 식물성 단백질을 조합하는 것이 영양사들이 공통적으로 권장하는 방법이다.