



# 食事法과

요사이 신문, 라디오, TV 등의 각종 매스컴이나 강연회등을 통하여 나름대로의 健康食을 강조하고 있는 것을 많이 본다. 어떤 사람은 菜食을 해야 長壽할 수 있다. 自然食을 해야한다. 아침마다 무슨 야채를 갈아서汁을 만들어 먹으면 건강해진다. 玄米食이 가장 뛰어난 건강법이다. 매일 우유만 몇잔씩 마시면 病에 걸리지 않고 건강할 수 있다. 어떤 음식에는 發癌物質이 있으니 절대로 먹어서는 안된다. 또 요즈음에는 식초를 常用하면 병에 걸리지 않는다. 또 菜食을 강조하는 사람중에는 肉類를 절대로 禁해야 한다고 심지어 우유, 계란까지도 먹으면 안된다고 경고를 하고 있다. 그러면서 酸性, 알칼리性食品의 種類까지 들어가면서 酸性食品을 敵對視한다. 그러니 거기 例示된 산성식품은 아예 입에도 뱉 수 없도록 공포감마저 주는 것이다.

그렇다면 그 많은 說중에서 누구의 어느 설을 따라야 할는지 混亂이 생기는 것은 당연하다. 경우에 따라서는 어느 하나의 식품을 놓고 볼때 어떤 사람은 먹어야 한다고 권장하는가 하면, 다른 사람은 절대로 禁해야 한다고 하니 갈피를 잡을 수가 없다. 또 먹어야 할 식품의 종류도 많고 먹어서는 안되는 식품의 종류도 하도 많으니 이것을 일일이 기억하기란 매우 어려운 일이다.

人間은 예로부터 누구나 長壽를 누리고자 하는 욕망이 있어온 것은 사실이고, 이를 위해 많은 애를 써왔다. 건강앞에는 富貴榮華도 헛된 것이라는 역사상의 기록도 얼마든지 있다.

秦始皇은 長壽藥을 百方으로 구했다고 하며, 醫學의 아버지라고 불리는 Hippocrates (B.C. 460 ~ 370)는 病과 食物의 影響에 대하여 여러가지 實例를 들어 설명하였다. 그 보다 훨씬 앞서 紀元前 2000 년경에 아테네우스는 食生活와 건강에 대한 최초의 서적을 남겼다.

古代로부터 우리 선조들은 먹고싶은 것을 싹껏 먹으면 건강해진다고 생각해왔다. 즉 「맛있다는 것은 몸에서 필요한 것이기 때문에 그것을 마음껏 먹으면 된다」라고 생각한 것이다. 그러면 과연 食慾이라는 것이 그와 같이 우리의 건강을 위한 營養調節의 좋은 역할을 해줄 것인가.

이를 증명하기 위하여 스콧트는 쥐를 써서 實驗을 했는데, 여러가지 먹이를 넣어진 결과 쥐는 몸에서 꼭 필요로 하는 영양분만을 찾아서 먹는 것은 아니라는 결론을 얻었고, 이는 사람에게도 적용될 수 있다는 것이 밝혀졌다.

그러면 健康食이란 과연 무엇일까, 한번 차분히 생각을 가다듬어 불만한 문제라고 생각된다.

사람의 몸은 成人을 기준으로 해서 60 조가 넘는 세포로 구성되어 있고, 그 몸안에서 오늘날 알려져 있는 것만도 300 만이 넘는 代謝作用이 일어나고 있다. 이러한 사람의 몸안에서 同化作用과 異化作用이 되풀이 되면서 매일매일 살아가고 있

# 健康生活



崔 林 淳  
(韓國動物學會長)

는 것이다. 그 많은 세포들 중에는 그들이 구성하고 있는 組織의 種類에 따라서 빠르면 1~2 일안에, 길게는 몇달안에 새로운 것으로 交替되면서 그 많은 대사작용을 이루며 살아나가는 것이다. 우리가 먹는 음식물이 바로 그 材料가 되는 것이고 재료가 부족하든지 없을때에 그 構成과 機能이 이루어지지 않는 것은 당연한 이치이다.

사람의 몸을 구성하고, 모든 생리기능을 수행하는데 필요한 영양소는 탄수화물, 단백질, 지질, 비타민, 무기염류, 물 이어서 이를 6大營養素라 부르고 있다. 즉 이 여섯가지 영양소는 없어서는 안되는 중요한 것들이고, 그중 한가지만 없어도 세포 구성과 생리기능에 장애를 받는것은 당연한 일이다. 우리가 먹고사는 식품중에는 이들 영양소를 모두 갖추고 있는 完全食品이란 그리 많지않고 6대영양소중 몇가지만 갖고 있는것이 보통이다.

따라서 어느 한두가지 식품만 계속해서 먹는다면 그 偏食으로 인하여 어떤 영양소는 결핍되고, 또 다른 영양소는 과잉섭취의 결과가 될 것이다.

우리의 몸은 영양분이 부족해도 안되고, 과잉섭취해도 그로 인한 장애를 받게 마련이므로, 모든 음식물은 均衡있게 고루 먹어야 한다는 것은 당연한 귀결이 될 것이다. 어떤 음식이 건강에 좋다고해서 계속하여 많이먹고, 어떤것은 나쁘다고 해서 절대로 禁한다고 하는 극단적인 방법은, 가장 나쁜 食生活임에 틀림이 없고, 그것이 건강식이 아니라 오히려 건강을 해치는 食생활이 된다는 것은 明白한 일이다.

가령, 비타민이 필요하다고 해서 많이 섭취하게 되면 過剩症에 걸린다는 사실이 최근의 學說에서 밝혀졌다.

反面에 코레스테롤은 몸에 나쁘고 血管에 有害하므로 섭취하면 안되는 것으로 인식되고 있으나, 副腎호르몬이나 性호르몬이 만들어지는데 필요한 材料로서 없어서는 안되는 중요한 요소인 것이다. 그러나 과잉섭취가 되었을때 위와같은 害를 받는 것이다. 이와같은 예는 얼마든지 있고 오히려 모든 음식물이 다 그렇다고 생각각해도 과언이 아니라고 생각된다.

그러므로, 사람 나뉠대로의 健康狀態, 肥滿程度등에 따라 약간의 차이는 있겠지만 좋다고 해서 지나치게 過食하지 말아야 할 것이고, 나쁘다고 해서 절대로 禁한다는 극단적인 방법을 피하고 모든 음식물을 均衡있게 고루 먹는다면 그 이상의 健康食은 없을 것이라고 생각된다. 물론 여기에는 公害食品만은 절대로 먹지 말아야 한다는 但書가 붙을때 말이다.

오늘날 市場에 범람하고 있는 有害加工食品, 有害色素添加物, 防腐劑, 農藥등으로 汚染된 식품은 잘 식별하여 피할 수 있어야 할 것이고, 이는 國家에서 제조와 유통이 안되도록 강력히 단속해 주어야 함은 더 말할 나위가 없다.

이것이 健康食에 대한 또 하나의 說이 되지는 않을 것이라고 믿으면서 내 나뉠대로 생각해 본다.