

## 건강의 요건

김 재 욱

### 3. 일이나 운동을 하여 몸을 많이 움직여라

옛날에는 건강을 유지하기 위하여 일을 한다거나 특별히 운동을 할 필요가 없었다. 그것은 옛날사람은 자연인에 가까운 생활을 했기 때문이다. 그러나 근래에 와서 현대인은 여러가지 일이 기계화되고 자동차 등의 문명이기를 이용하게 되어 생활이 생물학적으로 과보호된 상태에 있으므로 운동 부족이 되기 쉽다.

따라서 현대인은 의식적으로 일을 하든가 운동을 하여야만 건강이 유지될 수가 있는 것이다. 따라서 우리들은 다음날 아침에 피로감을 느끼지 않을 범위 내에서 육체적인 일을 하거나 운동을 하여 몸을 많이 움직여

땀을 흘리는 것이 바람직하다.

더 나아가서 현대인들은 피로를 두려워하지 말고 일과 운동을 많이 하여 몸을 단련하는 것이 무엇보다도 건강유지에 중요한 것이다.

더우기 늙어서 나이가 많아질 수록 운동을 의식적으로 꾸준히 하여야만 노화를 방지할 수 있어 건강하게 장수를 할 수가 있는 것이다.

근래에 와서 운동이 건강유지 뿐만 아니라 운동으로 당뇨병, 심장병 등의 성인병을 치료하는 “운동처방”까지 나와, “운동으로 병을 고친다.”해서 새로운 관심을 모으고 있다.

이와같이 운동이 치료효과까지는 기대하지 않는다 하여도 건강유지에 절대적으로 필수적이라는 것은 강조할 필요도 없다.

#### 4. 올바른 식생활을 하자

우리들의 건강을 좌우하는데 가장 중요한 것은 식생활을 올바르게 하여 영양을 알맞게 하는 것이다. 하루 세 끼씩 하루도 거르지 않고 한평생 먹는 음식이 올바르지 못하면 건강이 잘 유지될 수 없다.

올바른 식생활을 하려면 다음 네 가지를 잘 지켜야 한다.

1) 여러가지 식품을 골고루 먹어 편식을 피하고 영양분의 균형을 이루게 할 것.

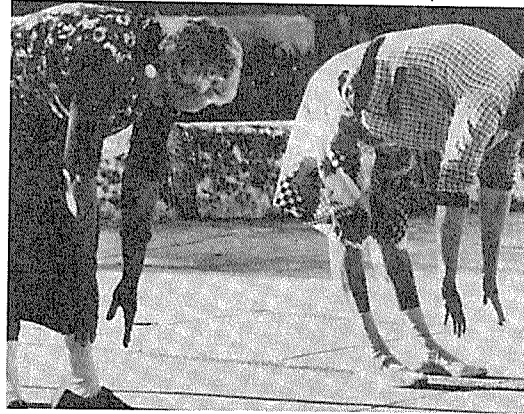
2) 식욕에서 약간 부족되게 적게 먹어 생활 활동에 알맞는 에너지만을 섭취하게 한다.

3) 육식과 지방질 식품을 적게 먹고 곡식과 채소 그리고 과일 등을 위주로 한 자연식을 많이 먹어라.

4) 많은 설탕이나 기타 조미료를 많이 사용한 음식, 특히 너무 짜거나 맵거나 뜨거운 음식 그리고 탄 음식 등을 피할 것.

이들 식생활에서 가장 중요한 것은 육식과 지방질을 적게 먹고 현미, 잡곡 등의 곡류, 섬유질이 많은 과일과 채소 등의 자연식을 위주로 먹되 전체 식사량을 식욕에 약간 부족되게 먹는 것이다.

우리들이 보리고개를 넘나들던 60년대 이전에는 절대 영양 빈곤 상태에서 굶기를 밥먹듯이 하면서 살아왔다.



건강을 유지하려면 꾸준한 운동과 올바른 식생활 습관을 길러야지, 미구잡이식의 보약과 건강식은 크게 잘못된 것이다.

그러나 우리나라도 이제 무엇이나 풍부하게 되고 보니 옛날의 굶던 시절의 한이 맺혀 건강하게 오래 살려면 미식(美食)과 육식을 많이 하여야 되는 것으로 생각하는 사람이 많다. 육식이야 말로 스테미너를 더 해주는 것으로 잘못알고 아침저녁으로 매일 같이 고기를 먹고 있는 수가 많다.

그리하여 건강에 좋다는 건강식과 보약이라면 소고기, 돼지고기 등의 고기등과 함께 지렁이, 개구리, 사슴피 등은 물론 뱀, 까마귀고기, 곰 발바닥 까지 가릴 것 없이, 그렇게도 어렵게 고생하면서 벌어서 모아두었던 돈을 아낌없이 주고 사먹는 것은 크게 잘못된 것이다. **㉗**

〈필자=서울농대 식품공학과 명예교수〉