

## 식생활과 병에 대한 면역성

김 재 욱

### 1. 건강은 병에 대한 면역성이 더 중요하다.

사람이나 동물이 육식같은 단백질 을 많이 먹으면 다른 것을 먹었을 때 보다 더 체중이 늘어 건강해 보인다. 일반적으로 옛날에는 잘먹여 어릴 때 부터 체중을 무겁게 키운 아이가 건강하고 체력이 좋은 것으로 알려져 왔다.

그래서 어릴 때부터 크고 살찌우기 위하여 영양가가 높은 우유, 계란 등의 동물성 단백질이 많이 들어 있는 식품을 어린이에게 많이 먹여 왔다.

92년 8월의 교육부 발표에 따르면 지난해 4,5월 전국 초중고등학생을 대상으로 표본조사한 결과, 중학교 남학생의 평균신장은 81년도 151.5cm에서 157cm, 몸무게는 41.3kg에서 47.5kg로

크게 늘어났고 여자 중학생은 10년동안 평균신장이 2.98cm 늘어난 154cm로, 몸무게는 46.7kg에서 46.8kg로 향상됐다.

그런데 근래에 와서 이와같이 영양이 과다한 어린이를 포함한 중고등학생들이 반드시 건강한가 하는 것에 의문을 갖게 되었다.

얼핏 보기에 잘 먹어서 건강하게 보이는 사람도 알고보면 허리가 아파서 고생하고 있다든가 만성의 관절염으로 보행이 어려워 몇년동안이나 치료를 받고 있다든가 또는 두통이 나서 고생을 하고 있다는 등 여러가지 증상에 시달려 온 경우가 적지 않다.

또한 한참 자라는 어린이나 청년들 중에도 몸이 무겁고 노곤하여 공부가 잘 되지 않을 뿐 아니라 책상 앞에 오랫동안 앉아있기조차 힘들고 심지어

는 어깨와 목이 빠근하여 고생하는 학생도 없지 않다.

몸무게가 같은 사람이 같은 생활조건에서 생활하는 경우에도 어떤 사람은 감기나 폐결핵 등의 병에 잘 걸리는가 하면 또 어떤 사람은 아무런 병에도 걸리지 않는다. 이것은 체중이 반드시 건강과 비례하지는 않는다는 것을 의미한다.

우리들은 다같이 각종 병원균이나 바이러스 등이 우글거리는 생활환경에서 살아가는데도 어떤 사람은 병균에 감염되고 다른 사람은 아무렇지도 않는데 이런 차이는 그들의 몸무게에 있는 것이 아니라 병에 대한 면역성에 있는 것이다. 따라서 사람의 건강은 몸무게나 크기보다도 병에 대한 저항력이 더 중요한 것이 아닐까?

저항력이 부족해서 생기는 병에는 여러가지가 있다. 그 중 알레르기질환이 대표적이며 천식, 기관지염, 비염, 피부염, 두드러기 등이다. 그 밖에 각종 암도 저항력에 관계되는 병이다.

알레르기를 일으키는 원인물질인 알레르겐은 먼지나 곰팡이 수도 있고 어떤 꽃가루, 우유, 달걀, 생선, 초콜렛 등의 음식물이거나 또는 페니실린이나 피린계약인 화학약품, 이밖에도 화학섬유로 만든 의류 같은 것에서 오는 수도 있어 그 종류는 사람에 따라 각기 다르나 우리들이 알레르겐을 피해서 살아갈 수는 없다.

그럼에도 알레르겐에 의하여 알레르기 반응을 일으키는 사람은 극히 일부에 지나지 않으며 근래에 와서 그 수가 현저하게 늘고 있는데, 문명국에서는 약 30%에 이른다고 한다.

그러나 저항력이 강하여 알레르기 질환에 걸리지 않는 사람이 더 많다.

## 2. 식사와 병에 대한 면역성

사람의 병에 대한 저항력은 일상 먹고 있는 음식물과 깊은 관계가 있다. 즉 현대인이 병에 대한 저항력이 약하게 된 것은 주로 식생활이 잘못 되어 있기 때문이다.

식생활에서 병에 대한 저항력을 떨어뜨리는 것으로는 쇠고기, 돼지고기 등의 고기류, 달걀노른자, 새우, 전복 등을 들 수 있고 지방질 특히 동물성 지방이 좋지 않다. 그리고 근래에 와서 여러가지 가공식품을 즐겨 먹는데 이것도 저항력을 약하게 하는 식품으로 문제가 된다.

따라서 근래에 와서 단백질과 칼로리를 위주로 하여 영양가가 높은 요리를 많이 먹고 자란 국민 특히 막 자라고 있는 2세들은 몸집은 커졌으나 질병에는 약하고 성질이 사나운 별다른 인종처럼 되어가고 있는 것이다. **[2]**  
(필자=서울농대 식품공학과 명예교수)