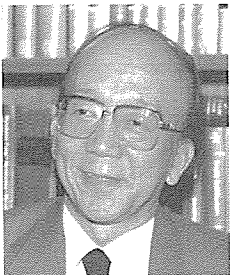


잘못된 정보가 사람을 잡는다

성공을 거두는 비결은 올바른 정보를 잘 활용하는데 달려있다. 우리가 건강한 생활을 유지하기 위해선 식생활이 중요한데 앞으로는 입으로 음식을 먹지 말고 머리를 써서 건강지향적인 식생활을 해야한다. 과식, 결식, 편식 등 잘못된 식습관은 버려야 하고 학교 교육을 무시한 생식 지상주의 등 잘못된 정보는 하루속히 바로 잡아야 하겠다.



劉太鍾
(건양대 식품공학과 교수)

현 대인들은 정보의 홍수 속에서 매일매일 생활하고 있다. 그런데 이 많은 정보들중에는 옳지 못한 것도 있기 때문에 잘못 선택을 하다 보면 의도와는 달리 얻어지는 결과가 좋지 못한 일이 많게 마련이다. 어느 경우나 다 그렇지만 성공을 거두는 비결은 올바른 정보를 잘 활용하는데 달려있다.

최근 생활수준의 향상에 따라 건강

관리에 대한 일반인의 관심이 매우 높아지고 있다. 그러다 보니 건강장수에 대한 비결 또한 헤아릴 수 없이 많이 전해지고 있다. 건강장수의 기본이 되는 조건은 첫째가 식생활이고, 둘째가 운동이며, 셋째가 휴식이고, 넷째가 스트레스 해소로 정리되고 있다. 이 중에서 가장 비중이 큰 것이 식생활인데 식생활은 무엇보다도 앞서서 본능이기도 하다.

건강장수에 대한 식생활에 옛날부터 사람들은 관심을 많이 가져왔고 연구도 많이 이루어져 온 게 사실이다. 그러다 보니 식생활에 대한 정보나 비결 또한 수없이 많다.

이전에는 보리이삭이 펠 무렵이 되면 식량이 떨어져 끼니를 잇기가 어려워 굶는 사람이 많았다. 나물을 캐다가 곡식을 조금 넣고 물을 많이 부어 맑은 죽을 쑤어 먹으면서 보리이삭이 여물 때까지 근근이 연명을 했

던 시기가 바로 보릿고개였다. 그 때에는 음식을 가릴 처지가 못되어 무엇으로든 배를 채우기가 바빴었다.

앞으로의 식생활은 머리로

그러나 이제 보릿고개는 옛날 이야기가 되어 버렸고 먹을 것이 풍족해진 오늘날에는 오히려 과식과 편식, 미식 등이 문제되고 있다. 그래서 비만, 순환기계 질환, 당뇨, 암 등 이른바 성인병이 증가일로에 있는 것이다. 사람들은 식생활에 대한 반성을 하기 시작하였고 맛있고 좋은 것을 찾아 먹던 현대의 식생활에 문제가 있다고 하여 앞으로의 식생활은 입으로 음식을 먹지 말고 머리를 써서 건강지향적인 식생활을 해야 하는 것으로 의견이 모아지고 있다. 말하자면 식생활의 변천이 배에서 입으로 입에서 머리로 이루어진 셈이다.

중국에는 옛날부터 '올바르게 식사를 하면 병들지 않는다. 병은 식사로 바로잡고 그래도 낫지 않을 때 약을 쓰는 것이다'라고 하는 이른바 식의동원(食醫同源)의 사고방식이 전해 내려오고 있다.

현대 서양의학의 시조인 그리스의 히포크라테스도 '음식으로 고치지 못하는 병은 의사도 고치지 못한다'고 말한 것처럼 동·서양을 불문하고 음식으로 병을 고치는 것이 무엇보다도 우선하는 것이었다. 식품영양학이 하나의 학문으로 독립된 것은 역사가 오래되지 않아 겨우 1세기 밖에 되지 않는다. 그 이전에는 의학에서 같이 취급을 해왔던 것이다. 과학이 발달함에 따라 영양소가 알려졌고 인체에 필요한 영양소는 약 50종이라는 것

도 밝혀졌다. 이들 영양소는 각각 몸 안에서 맡은 역할이 있으며 서로 유기적으로 작용을 하고 있다. 잘못된 식습관 즉 과식, 결식, 편식으로 인해서 이들 중 한가지라도 부족하게 되면 영양의 균형이 깨지고 인체에도 좋지 못한 영향을 주게 된다.

건강한 신체를 유지하기 위해선 영양상 균형잡힌 식사를 하는 것이 무엇보다 중요하다는 것을 알 수 있다. 사람이 평소에 자주 먹는 일용식품은 약 6백종이라고 한다. 이들 식품 가운데 어느 특정한 식품만을 섭취하면 오히려 영양의 균형이 무너질 뿐이므로 되도록 많은 종류의 식품을 조금씩 먹는 것이 중요한 것이다. 그래서 선진국의 식생활개선 캠페인이 바로 하루에 30종의 식품을 먹자는 것으로 되어 있다. 30가지 식품을 섭취하면 영양의 균형이 손쉽게 이루어질 수 있다는 견해이다.

생식 지상주의 등 버려야

사람이 무엇을 어떻게 먹고 있는가를 보면 그 사람의 성장배경, 성격, 생활수준까지 알 수 있으며, 또한 건강상태도 엿볼 수 있는 것이다. 더욱이 식품의 선택, 식품의 소비구조와 같은 식생활 양식은 비단 개인의 생활에만 반영된 것이 아니라 한 민족의 문화, 역사, 사회의 의식구조, 체력 등을 알아 볼 수 있는 하나의 척도가 된다.

최근 일부 사람들은 성인병의 증가가 마치 현대 영양학의 오류에서 비롯되는 것으로 공격을 하고 자기 나름대로의 정당성을 강조하기에 열을 올리고 있다. 그러한 예가 바로 생식

지상주의, 체질에 따른 식생활이 건강유지의 기본이다, 등등인데 여기에 동조하여 국민들에게 널리 알리는 데 한 몫을 하고 있는 것이 신문과 TV 등 매스컴이다.

학교 교육에서는 채소를 먹는 방법으로 날 것을 먹었을 때 얻어지는 장·단점과 익혀서 먹었을 때의 장·단점을 가르치고 있다. 그런데 생식만을 주장하는 사람들은 시금치, 근대, 감자 등을 생식하는 것이 영양이 파괴도 되지 않고 질병치료에 크게 효과적이라고 역설하고 있다. 학교 교육이 잘못된 것으로 정면으로 공격을 해 오고 있는 셈이다. 일반 국민의 입장으로 보면 어느 것이 옳은지 판단하기 어려운 혼란의 와중에 빠져들고 있다. 물론 생식을 하면 그 식품 중의 수용성 비타민 특히 열에 약한 비타민 C나 비타민 B의 일부는 흡수가 용이할 것이다. 이것은 생식의 장점으로 평가할 수 있다. 그러나 생식했을 때 소화흡수에 지장이 있는 영양소도 있게 마련이다.

예를 들면 물에는 녹지 않고 기름에만 녹는 이른바 지용성 비타민 A, D, E, F, K 등은 생식을 했을 때 위장에서의 소화흡수율이 매우 저조한 것이다. 그러나 이들 지용성 비타민은 다행스럽게도 열에 대한 저항성이 높아 가열 조리를 해도 거의 파괴되지 않으며 지방성분과 함께 가공 조리를 해서 먹으면 오히려 생식의 경우보다 체내 흡수율이 훨씬 향상되는 것이다. 그래서 우리나라 전통식품 나물이 우수한 조리법임을 과학적으로 입증할 수 있는 것이다. 또한 채소는 가열 조리를 함으로써 단단했

던 섬유조직이 부드러워져 쉽게 많은 분량을 섭취할 수 있는 장점도 갖게 되어 있다.

이렇듯 생식과 가열 조리식은 저마다 특징과 장·단점이 있게 마련이다. 그러한 사실을 외면하고 생식만을 강조하는 것은 흑백론을 주장하는 것과 하나도 다른 점이 없는 것이다.

과학 생활화운동 시급

또 당뇨치료를 위해 날감자 먹는 것이 큰 유행을 이루고 있는데 이것 또한 학교 교육에서는 옳지 않은 것으로 교육을 하고 있다. 날감자는 아린맛 성분인 솔라닌(독성물질)을 가지고 있다. 날감자를 먹으면 혈류를 통해 이 솔라닌이 췌장에 이르러 자극을 주므로 인슐린 분비가 증가되어 일시적으로 혈당치가 떨어지는 수가 있다.

그러나 이것으로 당뇨의 치료가 되는 것은 아닌 것이다. 당뇨치료를 위해 날감자를 계속 먹는다면 이 솔라닌 독성제거를 위해 간장이 시달림을 받아 기능이 떨어져 지방간이 되고 간경화에까지 이르게 되는 것이다. 결과는 빈대잡기 위해 초가삼간을 태우는 격이 되는 것이다.

이렇듯 사람들에게 피해를 주는 잘못된 정보가 학교 교육을 무시하고 시중에 유행한다고 하는 것은 분명히 잘못된 것이며, 이것을 바로잡아 주는 당국의 노력과 과학의 생활화운동이 더욱 요청되는 바이다. ⑤7

▶ 정 정

'98.12월호 신첨성대 필자명을 具嘒璜으로 바로잡습니다.