

# 가을철에 주의 할 식생활 관리



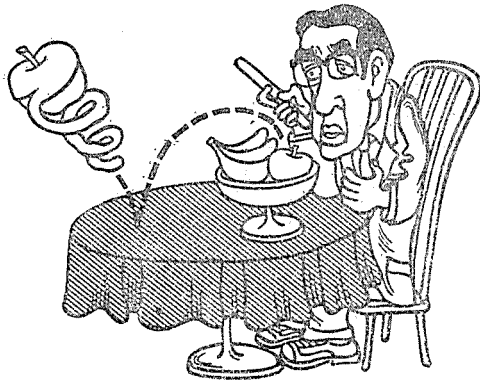
## 편식과 과식의 해(害)

식욕과 미각(味覺)의 가을, 천고마비(天高馬肥)의 가을이라는 서늘한 계절이 되면 자연히 식욕이 좋아지고 먹는 것이 맛이 난다.

그리하여 인간은 맛이나, 먹고 싶은 것을 찾아서 좋아하는 것만 먹는다든지 또는 지나치게 먹어버린다(偏食, 過食). 음식을 급하게 먹고 나면 속을 상해서 배가 아프든지, 체하든지 하는 것을 경험한다. 위경련, 급성위장염, 식중독증, 이질, 맹장염등이 생기고 만성적 과식으로 위아토니, 위하수(胃下垂), 만성위염, 위나 장폐양, 드물게는 위암(만성위축성위염은 위암전 상태)도 일으키게 된다.

위장이 튼튼하면 과식을 해도 소화흡수가 좋고 위장에는 직접 장애를 주지 않지만 체내에 들어가는 영양분이 많아서 대사작용(代謝作用)을 방해하게 된다. 그리하여 남아도는 영양이 지방(脂肪)으로 변하여 조직에 끼이게 되고 심장이나 혈관 기타 내장활동을 약화시켜 신체 전반의 균형을 상실케 한다.

그리고 간장병이나 당뇨병, 동맥경화, 고혈압, 반신불수 등을 일으켜 넘어지는 수도 있다. 또 살이 찐다는 것은 사장님 모습을 갖춘다는 의형상의 문제가 아니라, 죽느냐 오랴사느냐 하는 생명의 문제로 되고 있기 때문에 경계를 해야 하는 것이다.



살이 찢 사람은 야윈 사람보다 3~4 배나 많이 성인병(成人病)으로 넘어지고 있고 수명도 짧은 것이다. 서양에서 체중계(體重計)를 건강계(健康計)라고 하면서 체중증가를 크게 감시하고 있는 것은 주의할만 하다 하겠다.

살이 찢다고 하는 것은 건강의 표시라고 하지만 이것은 미신(迷信)이다. 그런데도 살이 찢 사람을 보고 신수가 좋다느니 건강해서 좋다고 말하고 60 kg 이하의 체중을 가진 사람을 보면 살이 빠졌는데 건강에 조심하라고 타이르는 것이 일반의 생각이다. 이런 생각은 의학상식에서 벗어나는 것이라 하겠다.

### 살찢 아기는 영양실조

어린애도 살이 찢 애는 감기가 잘 걸린다든지, 열이 많다든지, 속을 상하여 몸약한 아기로 의사들 사이에서

도 문제가 되어 있다. 젖을 너무 많이 먹은 거대아(巨大兒)는 허약아(虛弱兒)다.

또 국민학교에도 살찢 애들이 늘고 있는데 이들은 의외로 힘도 약하고 저항력도 적으며 머리도 좋지 않은 것이 차차 알려지고 있는 것이다.

과식의 해는 육체상의 것만 아니라 정신상의 건강에 대해서도 크다. 더 많은 고기와 더 많은 카로리틀 어린이들에게 주면 자율신경의 균형상실, 뇌하수체의 자극에 의한 발육가속현상(發育加速現象)이 일어나 신체와 성(性)의 조숙(早熟)을 가져 온다.

그러나 정신의 발달과 훈련이 뒤따르지 못해 인격형성과 신체성숙사에 차이가 커져서 문제는 영풍한 방향으로 발전하고 있는 것이다.

영양부족도 문제지만 영양, 영양하

면서 카로리 과잉이나 육류편식을 시키면 체력이 저하되고 저항력이 약해지며 머리가 나빠 마침내 반병신이 되거나 일찍 죽고 마는 경우를 경험하고 있는 것이다.

에전부터 오래 사는 사람들은 과식을 하지 않고 편식을 피하는 사람들이다. 절식(節食)이 곧 장수라는 말이 있고 과식은 칼보다 더 많이 사람을 죽인다는 서양 속담이 있다. 음식은 생명의 불을 태우는 나무인데 이 나무가 많이 아궁이에 쌓이면 불은 꺼지고 마는 것이다.

× × ×

A·반더라는 사람은 어린 갑곡류(甲穀類)에 음식공급을 제한하고 자랄 때 따라 그 양을 늘렸더니 수명이 배가 되더라 했고, C·마케이는 흰쥐의 수명은 보통 600일인데 낮은 영양으로 키웠더니 1,150일을 살았다고 보고하여 성장기에 저영양이면 자라는 것은 늦지만 그 수명은 연장된다는 결론을 얻게 하였다.

이런 사실에서 사람들도 사춘기(思春期)를 빠르게 하는 소년기의 과식, 지나친 영양섭취는 좋지 않은 것을 알 수 있고 우량아기선발대회 같은 것은 비정상적인 행사임을 느끼게 한다.

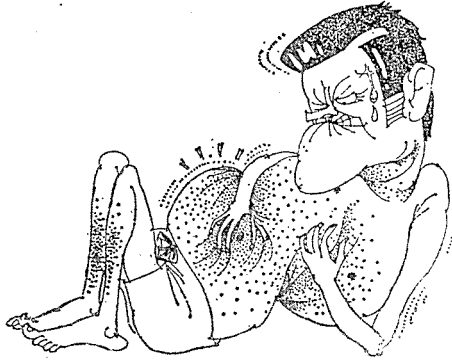
## 카로리 편중식사는 의문

산업의 발달에 따라 우리나라의 도시나 농촌의 모습에 많은 변화가 일어나고 있다. 교통전쟁, 주택난, 공해, 폭발적인 도시인구집중, 치솟는 빌딩에 맞추어 생활환경도 크게 변모되어 현대는 큰 전환기를 맞고 있는 것 같다.

장래의 우리생활은 어떻게 변할까. 한국의 미래상이라 하여 10년뒤, 20년뒤 21세기의 한국상에 대하여 각종 내용이 전시되고 있다. 예를 들어 미국이나 일본의 경우를 목표삼아 우리도 10년만 지나면 일본처럼 되고 20년만 지나면 미국의 생활수준을 누릴 수 있다는 전망도 있다.

지금은 그들보다 카로리 섭취도 적고 단백질 섭취가 모자라 신장이나 체중도 적고 스테미너(정력)도 약하지만 언젠가는 선진국처럼 우리도 될 수 있다고 생각하는 것이다. 그러나 생활환경중 주택이나 상하수도, 온냉방, 통신, 교통 등은 몰라도 식생활 면에서는 이러한 생각이 옳은 것은 아니다. 잘못하다간 도리어 우리 국민의 생명력이나 국력을 약화시킬지도 모르기 때문이다.

선진국에 따라가자는 생각은 식생



활면에서 쌀밥을 먹지 말자, 부식에 중점을 두고 먹어라, 더 많이 고기를 먹어라, 더 많이 우유와 버터를 먹자 생야채를 많이 먹자고 말하고 고기나 생선이 많으면 영양이 좋은 것이라고 생각한다. 그러나 좋은 영양, 카로티만을 찾아 나선 일본의 경우를 보면 그들은 이제 왜 일본사람들이 건강이나 체력이 약해지고 있는지 아느냐고 도리어 반문하는 사태를 빚고 있는 것이다.

### 고기나 지방(脂肪)의 과식(過食)은 위험하다

음식물에서 영양을 섭취하는 방법은 동물의 종류에 따라 다르다. 육식동물(肉食獸), 초식동물(草食獸), 혼식동물(混食獸)에 따라서 이(齒)의 모양이나 위장구조가 각각 다르다. 사람도 그 기후나 풍토에 따라 자라고 있는

동식물을 먹고 살아가는 것이며 인종(人種)에 따라 음식물의 질과 양이 다르며, 음식을 소화 흡수하는 위장의 구조나 기능도 각각 다르다.

이러한 생물학상의 원칙은 몇 십년의 세월로 간단히 변하는 것이 아니라는 것쯤은 상식으로 알 수 있는 일이다.

한국 사람들은 많이 먹기로 유명하고 이에 맞춰 위장도 튼튼하고 길게 되어 있는 것이다. 서양사람의 창자 길이가 평균 3m 이하인데 우리는 평균 6~7m이니 배가 넓은 셈이다. 그리고 건강한 사람의 대변도 서양사람의 배가 넓은다.

서양사람들은 하루에 지방 120~150gr, 단백질 100~120gr을 먹어야 정상이고, 에스키모인들은 하루에 지방 160gr, 단백질 400gr을 취하고 있

다. 그런데 한국 사람들은 하루에 30 gr 이상의 지방을 취하면 대부분의 사람이 설사를 하고 마는 것이다.

동물의 예로 들면 호랑이나 사자의 음식과 말과 소의 음식을 비교하는 것과 같은 것이다. 고기를 많이 먹고 기름기 많은 음식은 한국 사람의 창자에는 생리적으로 맞지 않게 되어 있다.

이러한 식생활의 현실을 잘 알고 한국 사람이 전분식민족(澱分食民族)이라고 하면 이러한 체질에 맞도록 건강과 체력을 유지할 수 있는 대책을 세워야 한다.

### 육식에 대한 잘못된 생각 고쳐야

우리가 알고 있는 상식이나 이웃의 속삭임은 고기가 영양적으로 훨씬 좋다, 단백질은 전분보다 영양이 많다, 식물성 단백질보다 동물성 단백질이 좋다, 고기는 소화가 잘 되지만 콩은 소화가 잘 안된다고 한다.

그리고 영양학을 가르치는 선생들도 쌀은 되도록 먹지 말고 고기나 생선을 많이 먹어라, 동물성 단백질을

많이 먹어라, 한국사람은 외국인에 비해 단백질이 부족하다, 더욱 야채나 곡물섭유는 영양가가 제로(零)라고 한다.

그러나 섬유질이 영양가는 없을지 모르지만 인간의 장운동이나 소화흡수 작용에서는 큰 역할을 하고 있는 것을 모르는 소리다.

섬유질이 없으면 장(腸)의 운동은 정지하고 장이 움직이지 않으면 장의 분비나 소화흡수도 둔해지고 마는 것이다. 그리고 대변이 많아야 장의 활동이 활발해 지는 것이다.

또 우리는 동물성식품 의존율이 40% 이상인 나라와 식물성식품 의존율이 50% 이하인 나라에서 심장혈관병이 많다는 통계를 가지고 있다. 그런데 이러한 각종 통계는 또 곡물의 존율 60~70%와 동물성 식품 의존율 10~20% 나라에서는 심장혈관병이 적다는 것도 표시하고 있는 것이다.

육식을 해야만 정력이나고 건강하여 오래산다는 것은 미신이라고 하지 않을 수 없겠다.