

健康食有感

所得이 높아져 생활에 여유가 생기면서 우리나라 사람들도 健康에 많은 신경을 쓰고 있으며, 관심 또한 날이 갈수록 높아지고 있다.

쌓이는 「스트레스」해소를 위해 운동에 열을 올리고 영양보충을 위해 비타민과 같은 보조 영양제를 상복하기도 한다.

녹용, 엽소, 개등 보신음식을 찾는 사람들이 눈에 띄게 많아졌다.

특히 장년기를 넘긴 사람들은 몸에 좋다는 다양 각종의 강정제를 섭렵해 가며 건강유지와 체력향상에 안간힘을 다하고 있다.

이와 같은 현실을 반영, 건강산업과 건강식품이 성업중이며 날로 증가, 번창하고 있다.

헬스크럽·자연식 등등.....

이러한 현상은 세계적인 추세이며 우리나라의 역사는 4~5년에 지나지 않는다.

고도성장기인 70년 후반 소득증대로 생활의 여유와 안정을 찾으면서 자신들의 건강과 각종 公害에 눈을 돌림으로써 건강산업이 붐을 이루기 시작했다.

그 가운데서도 건강식품에 대한 관심이 집중되고 있으며 自然食은 自然志向으로 관심이 더욱 높다.

오늘날 우리나라 가정의 식탁을 살펴보자.

현대식품의 특성인 인스턴트화의 조리과정에서 비타민이 파괴되어 있는 식품들, 농약이나 비료만으로 키운 영양이 단조롭고 결핍된 식품들, 미각만을 쫓다가 영양분을 잃고 있는 식품들이 식탁을 장식하고 있다.

따라서 人體가 요구하는 48가지의 영양소들은 제한을 받게 되어 영양의 결핍 현상이 초래되기 마련이다.

이로 인해 인체의 각 기관들은 영양소 부족으로 자신도 모르게 병들어 가고 있으며 음식물에서 오는 食源病 이른바 成人病이라는 암, 고혈압, 당뇨병의 원인을 자초케 하고 있다. 여기에는 공기오염, 인공조미료등 인공식품 危害까지 포함된다.

그래서 가능한 자연상태 그대로 이용할 수 있는 자연건강식품을 찾는 가정이 날로 늘어나고 있는 것이다.

농약과 비료를 쓰지 않고 재배한 채소류, 재래식으로 기른 콩나물, 두부, 현미식초, 약수로 불리는 生水가 날개뚝인듯 팔리고 있다.

수도물을 믿지 못해 날라다 주는 生水로 밥을 짓는 경우도 있다고 하며, 콩으로 만든 콩우유는 수요가 급증하고 있다.

이에 따라 콩우유, 현미효소가 건강식품산업으로 자리를 굳혔으며 맹물에 인공탄산을 가미한 약수도 기업화되고 있는 실정이다.

이뿐이 아니다.

서울을 비롯한 대도시의 부유층에서는 근교 농촌에 논이나 밭을 사들여 농약과 비료를 쓰지 않고 벼, 채소등 농사를 지어 날라다 먹는 경우가 허다하다는 것이 촌부들의 이야기이다.

몸에 좋다고만 하면 굼벵이, 지렁이, 개구



丁 大 秀

<毎日經濟新聞社 調査部長>

리, 뱀등 서슴없이 먹는 사람들의 왕성한 食欲을 감안하면 무공해식품에 대한 인기상승은 당연한 추세로 받아 들여지고 있다.

건강을 앞세운 부유층의 안간힘, 이에 따른 사회적인 물의, 부작용이 상존하고 있다.

鹿茸 수요증가는 밀수를 낳고 사슴목장들이 성업을 이루고 있다. 한편으로는 가짜가 판을 치기도 한다.

熊膽, 海狗腎의 쟁탈전은 전쟁을 방불케 하고 山蔘을 쫓아 동분서주한다. 이토록 건강을 지키기 위한 사람들의 욕망은 극에 달하고 있는 느낌이다.

건강식이 붐을 이루면서 건강식품 수입이 늘어나고 있고 국내 생산식품도 수요가 급증하고 있다.

최근 保社部가 國會에 낸 자료에 따르면 이들 건강식품에는 細菌투성이라는 사실이 밝혀져 경종을 울렸다.

하나의 예로 수입품인 「알로에 비타」는 ml 당 백마리가 기준인 일반세균이 무려 9만마리나 검출되어 기준치의 9백배나 되었다.

일부 군소업체에서 제조한 간장(학표국간장) 생선묵(승진보)등 다수의 식품에서 대장균이 검출되었고 단백질이 기준보다 적으며 회분(灰分)이 기준이상으로 검출되는 불량품으로 나타났다.

이러한 현상은 모두 건강식품붐의 부산물이다.

사회가 고도화 되면서 사람들의 식생활관습의 변화는 당연지사이다. 그래서 사람들은 일상의 식생활이 건강에 가장 중요하다는 평범한 진리를 인식하지 못하고 있는 것 같다. 다시 말해서 하루 3끼 먹고 지내는 것을 단순한 식생활의 관습으로 여기고 있을 뿐 중요성을 망각하고 있는 것이다.

건강의 파수꾼인 영양학자나 의사들은 한결 같이 人體가 필요로 하는 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 합리적인 식생활을 하면 건강은 스스로 유지된다고 밝힌다.

우리나라 속담에 「뛰니뛰니 해도 食補가 제일」이라는 말이 있다.

이 말은 백가지 보약보다 음식물을 잘 먹는 것이 건강의 비결이라는 뜻이다.

따라서 요즈음 크게 관심을 끌고 있는 각종 건강식품들은 변화된 현대의 식생활에서 오는 부족한 영양소를 간단하고 편리하게 보완해주는 보완제로 삼아야 한다.

자연식 즉 건강식품을 萬病通治藥으로 착각하다가 건강을 자초하는 결과를 빚게 된다는 것을 명심해야 한다.

부족한 영양성분을 올바른 식생활을 통해서서히 계속해서 보완함으로써 食源病을 예방하고 건강을 지키는 것이 현명한 생각이라고 본다.

「藥補不如食補 千補萬補不如食補」食補가 제일이라는 속담을 되새겨 본다. ■