

이 글은 지난 1월 30일 보건신보가 주최하고 한국유가공협회가 후원한 학술세미나에 발표된 내용을 발췌한 것이다. <편집자註>

우
유
와
康
健

洪 文 和
(서울대 명예교수)

한나라의 국민건강을 측정할수 있는 지표로서 평균수명을 보면 알수있다.

세계적으로 잘사는 나라와 평균수명이 높은 나라들은 모두가 우수한 식생활을 영위하고 있다는것은 주지의 사실이다.

우리나라도 국민들의 건강에 대한 관심도가 높아지면서 평균수명이 70세를 넘어섰으니 1945년 해방당시 43세와 비교하면 격세지감이라 하겠다.

이같이 평균수명이 크게 높아진것은 예방의학의 발달과 생활환경의 위생적인 변화, 의·약학의 발달등을 들수 있다.

그중 가장 핵심적인 것은 식생활의 개선이라 하겠다.

그러나 선진 외국에 비하면 우리의 식생활은 아직도 상당히 뒤떨어진 실정이다. 고른 영양을 섭취할수 있는 식단이 이루어지고 있지않기 때문이다.

국민영양 수준은 동물성단백질을 얼마나 소비하고 있는냐가 지표가 되고있다.

우리나라의 경우 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 계란, 생선, 우유등 동물성 소비량은 1일 1인당 20g에 지나지 않는다.

그런데 日本은 75g이나 되며 美國은 2백95g에 이르고 있는데 그중 우유소비량은 우리보다 5~6배나 많다.

따라서 우리나라 국민도영양섭취의 균형을 이루기 위해서는 동물성 단백질의 섭취량을 늘려 나가야 한다.

우리국민은 쇠고기 선호도가 높기때문에 동물성 단백질을 섭취하는데 있어서 편중되고 있어 앞으로 개선해 나가야할 과제이다.

동물성 단백질 섭취는 항상 필요하기때문에

식탁에서 빠지지 않도록 해야하는데 이의 주요 식품원으로 계란이나 우유를 꼽을 수 있다.

건강과 영양의 관계가 중요한것은 설명하기 전에 상병구조를 이해시키는것이 바람직 할 것이다.

사망에 이르게하는 질병의 종류를 비중이 큰 것부터 체계화한것을 상병구조라 하는데 우리나라는 30년전엔 폐렴, 장염, 폐결핵 등이었다.

그러나 근년에 들어와서는 감염성질환은 뒤로 가고 반면에 뇌졸중 암 심근경색증, 당뇨병등이 주류를 이루고있다.

이러한 질병을 통털어서 성인병이라 부르고 있으며 주요원인으로 식품에 의한것으로 지적 되면서 食原病이라고도하고 있다.

특히 중년이후 연령층의 성인에서 발생하기 때문에 성인병이라 해왔지만 최근 들어서는 국민학교 학생들에게서도 널리 나타나고있는 실정이다.

최근 들어 산업이 발달하고 사회구조가 복잡하게 변화되면서 도시를 중심으로 문화병이란 현대병이 발생되고 있다.

이러한 질병들은 우리주변의 생활에서 원인이 축적되면서 발생하는 소위 인조병(man-made disease)이다.

학자들은 이같은 인조병이 특히 식생활에 문제가 있기 때문에 발생되고 있는것으로 분석하면서 통칭 食原病이란 이름을 붙이고 있다.

전문가들은 영양공급에 있어서 균형만 이루어진다면 적어도 1백20세는 살 수 있다고 주장하고 식사패턴이 잘못되면 이것은 한갓 꿈에 지나지 않는다고 경고하고 있다.

일찌기 美國은 국민건강을 위한 식생활지침을 발표한바 있으며 日本도 건강하기 위한 식생활지침을 마련, 계도하고 있고 우리나라도 보사부가 주관 건강한 식생활이란 책을 발간, 계몽에 나서고 있다.

국민건강에 있어서 가장근본이 되고있는 것은 두말할 나위없이 식생활에 있으며 식생활이 국민건강에 어떠한 영향을 미치는가를 연구하는 것은 매우 중요한 일이다.

영양은 식사를 운영하면서 생명력을 북돋아 주는 것이다.

영양학의 발전과정을 살펴보면 대체적으로 4 단계로 발전되어 왔다.

1 단계는 태고적부터 18세기 말까지 지배하던것으로 그저 배를 불리는것 막연하게 좋다는 생각으로 먹어오던 식생활로서 상징적 영양학 시대였다.

2 단계는 19세기를 지배하고 있던 영양학으로 과학이 발달되면서 영양성분을 분석하는 방법이 도입되기 시작했다.

이때 인간이 먹고 살기 위해서는 단백질 탄수화물 지방질등 3대 영양소를 섭취해야 한다는 주장이 크게 대두됐고 거기에 발맞추어 적당량의 칼로리를 섭취해야 한다는 이론이 정립되었다.

3 단계는 20세기에 들어와 40년대까지 지배한 영양학으로 이른바 마이크로(micro) 영양학 시대로 불리워지는 것이다.

즉, 비타민이 백만분의 일이라도 부족하면 영양에 균형을 잃으며 호르몬 아미노산 미네랄등 특별한 성분도 마찬가지로 중요함을 강조하였다.

4 단계는 40년대 이후부터로 영양과잉시대의 영양학이다.

어떻게하면 영양을 덜 섭취하면서 균형을 맞추어 나가느냐를 따지는 영양학시대인 것이다.

그렇기 때문에 현대인은 균형식을 추구하고 있는데 美國, 日本에서 발표한바에 따르면 하루에 식탁에 오르는 음식의 재료는 적어도 30종은 돼야 한다는 것이다.

그렇다면 30종의 식품을 어떻게 섭취하느냐

하는것이 우리가 해결해야할 문제다.

이에 학자들은 전체식품군을 6군으로 나누고 이것을 표본으로하여 고른영양소를 섭취하도록 권장하고 있는 것이다.

1군은 양질의 단백식품을 대상으로하고 있으며 생선류, 육류(쇠고기·돼지고기등), 계란, 콩종류등이 그것이다.

2군은 칼슘이 풍부한 식품으로 우유 미역 멸치등이 있는데 특히 우유는 다량의 칼슘이 함유되어있기 때문에 임산부나 청소년층에서 이의 섭취는 매우 중요하다.

3군은 카로틴이 많은 식품이다. 이것은 프로비타민A라고도 하는데 시금치 당근 호박등 녹색의 채소등에 많이 함유되어 있다.

4군은 비타민과 미네랄이 많은 식품으로 양배추 무우 배추 상치등 담색채소가 이에 속한다.

5군은 당질식품으로 씨눈이 있는 곡식류로 쌀 밀가루 콩 감자등이다.

6군은 지방질이 많은 식품으로 돼지고기 참기름 들기름 콩기름등을 들수 있는데 필수지방산인 불포화지방산을 균형있게 공급하는것이 중요하다.

여기에서 강조해야할 점은 우리국민들의 생활에 있어서 가장 큰 결함은 불균형식을 하고 있는 것이며 앞서 설명한 6군의 식품을 균형있게 섭취해야 한다는 것이다.

특히 동물성단백질의 섭취는 아직까지 선진외국에 따르지 못하고 있는데도 그것을 기피하고 있음은 참으로 안타까운 일이라 아니할수 없다.

여기서 균형있는 영양을 값싸고 손쉽게 공급할 수 있는 식품으로 세계인이 인정하고 있는 우유가 아직까지 우리 식단에서 외면 받고 있다는 것은 부끄러운 일이다.

더우기 우유가 사치성식품으로 취급되었고 가계부에서도 식품비로 다루어지는것이 아닌 보편

위생비 항목에 기재되고 있는것은 우리가 시급히 개선해야 한다.

세계적으로 부국을 이루면서 장수를 구가하는 나라들을 보면 균형식을 하면서 우유를 많이 마시고 있는 나라들이라는것을 관심있게 보아야 할것이다.

우유의 소비량을 비교해보면 우리나라 사람들은 연간 1인당 23kg을 마시고 있는데 반해 日本人은 67kg이 넘어서고 있으며 서구인들은 1백30kg을 넘게 마시고 있다.

해방전 스포츠면에서 우리보다 약세였던 일본이 최근 들어서는 우리나라 국민보다 체위가 높아졌고 스포츠면에서도 앞서고 있으며 평균수명도 우리는 70세인데 반해 80세가 넘어 세계 최장수국으로 부상하고 있다.

이것은 일본인들이 우유를 많이 마시고 유가공품을 많이 섭취한데서 얻어진 결과로 평가되고 있다.

특히 日本人들이 우유를 많이 마시게 된것은 고른 영양을 섭취하기 위해서는 종합영양 식품이면서 완전식품인 우유를 마시자는 범국민적 캠페인에 의한 것이다.

日本人들의 장수는 우리도 늘릴수 있는 것이다.

그것은 생활개선 즉 균형식을 통해서만이 얻어질수 있다.

음식이면서 장생불로 할수 있는 약 즉 食藥一體란 말이 있다.

진짜 좋은 것은 한평생 먹으면 먹을수록 좋다는 것이리라.

우유는 食藥一體의 根本이 되기도 남음이 있다. 동의보감을 보면 노인에게 제일좋은 음식으로서 우유에 밥을 넣어 끓인 우유죽을 소개하고 있다.

우유는 그만큼 우수한 식품으로 인정하고 있는 것이다.