

국민 식생활 개선지침과 양계산물의 소비홍보

〈식생활개선 범국민운동본부의 국민식생활 개선 지침에서〉

민 병 호

〈주간현대식품 기자〉

식생활을 어떻게 할 것인가?

이 문제는 어느 한 개인의 건강과 체력이나 삶의 질을 평가하는 기준을 넘어서 그 사회 국가의 발전과도 직결되기 때문에 의식주 중에서도 먹는 문제가 가장 중요하지 않을 수 없다.

이렇게 먹는 문제는 무엇보다 중요함에도 불구하고 깊은 생각없이 그저 습관대로 매일매일 하루 세끼를 먹거나 그릇된 지식 때문에 더 튼튼하게 더 강건한 체력으로 삶의 질을 높여갈 수 있는데도 과소비 또는 영양의 불균형 등으로 나타나고 있다.

국민소득의 향상으로 위생수준의 향상과 풍요로운 식생활이 이루어지고 의학의 발달은 전염성 질병의 발생율은 감소하는 대신 비전염성인 성인병이 현저히 증가함에 따라 소비자들의 식생활에 대한 관심은 높아질 수 밖에 없고 이러한 관심은 신문 잡지에 단편적으로 보도되는 기사를 통하여 잘못되거나 과장된 형태로 받아들여져 문제화되

고 있다.

성인병중 고혈압 동맥경화증, 뇌졸중, 당뇨병, 암 등 질병은 식품의 섭취가 중요한 원인이 되는 질병들로 잘못된 단편적 지식이 또다른 부작용을 불러올 수도 있어 올바른 소비자 교육이 요망된다.

사단법인 식생활개선 범국민운동본부(회장 김보현)는 지난해 10월 15일 국민식생활개선지침을 마련하여 발표하였는데 이는 온 국민이 적절한 식생활을 하도록 하기 위한 것으로 이번 지침을 제정한 심의 위원은 다음과 같다.

유태중(고려대학교 교수)

채범석(서울대학교 교수)

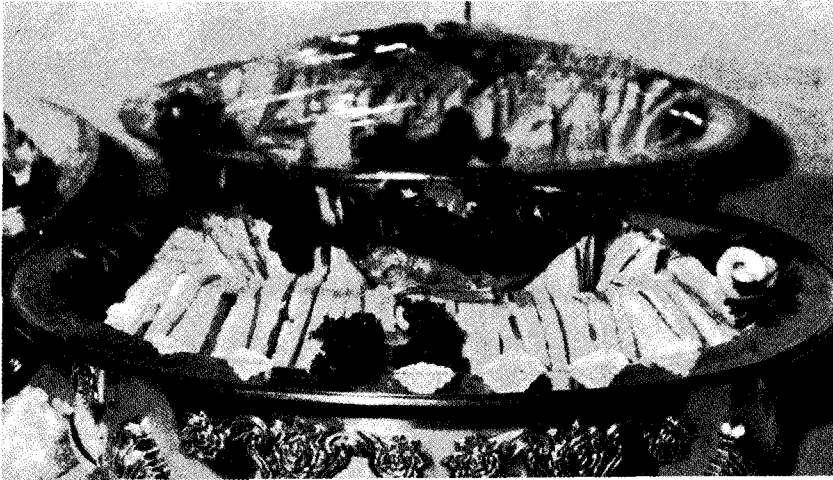
문수재(연세대학교 교수)

전승규(농촌 영양개선 연수원장)

권혁승(한국일보 상무이사)

서기봉(한국 인삼연초연구소 책임연구위원)

이범섭(농수산부 양곡 조사과장)



◀ 식생활태도, 적절한 운동과 휴식, 편안한 마음가짐은 우리 건강을 위해 필수 요소이다.

국민식생활 개선지침은

1) 우리나라 국민을 위한 영양목표에 따라 우리의 식생활을 합리적으로 이룰 수 있도록 연령, 성별, 사회계층에 구애됨이 없이 건강한 일반인을 대상으로 그들의 건강유지를 위해 마련한 것이며,

2) 더우기 이 식생활개선지침은 우리나라의 식량자원을 효율적으로 활용하기 위하여 우리 실정에 알맞는 식생활 지침이 되도록 노력하였으며,

3) 어느 누구나 부담감 없이 쉽게 자기의 식생활에 응용할 수 있도록 만들었다.

* 국민식생활 개선지침

1. 여러가지 음식을 골고루 먹자.
2. 축산물, 수산물, 콩류를 좀 더 먹자.
3. 지방질을 알맞게 먹자.
4. 우유를 많이 마시자.
5. 음식은 되도록 싱겁게 먹자.
6. 우리나라에서 나는 식품을 많이 이용하자.
7. 식생활은 즐겁게 하자.

이상의 지침은 건강한 일반인을 위한 것이며 특수체질인 경우, 특수환경에서 일하거나 생활하는

사람, 그리고 질병으로 인해 치료식이에 의존하는 사람들에게는 다른 형태의 식생활에 대한 지침이 의사와 영양학자에 의하여 제시되어야 할 것이다.

이 식생활 개선지침은 극히 상식적이고 일상적인 지표이긴 하나 그릇된 식습관에 젖어 있을 때에는 아는 것을 행한다는 것이 매우 어려운 일이다. 그러므로 강력한 의지력을 가지고 매일매일의 식사에 유념하도록 노력하여야 한다.

그러나, 식사에 너무 부담감을 가지면 오히려 스트레스를 받게 되어 아무리 잘 식생활 지침을 이행하였다 하여도 정신적인 원인으로 신체적인 건강을 해치게 될 것이다.

음식 하나만을 바르게 섭취한다고 해서 건강이 보장되는 것은 아니다. 우리의 식생활 태도, 적절한 운동과 휴식, 편안한 마음가짐 등 생활 전체의 균형이 잡힐 때 섭취한 음식이 잘 소화되고 대사되어 우리의 건강을 증진시켜 주게 된다.

다만 우리는 계란이나 닭고기가 이 지침의 취지와 목적에 적합한 식품으로 가격도 저렴하다는 것을 소비자에게 알려줄 필요가 있다는 점이다. <

가족건강 계란으로 국민건강 닭고기로