



# 국민의 자리에서 본다

## 건강을 이야기 합시다

노영한

(본회 전무이사)

세계보건기구(WHO)는 최근 「건강을 이야기 합시다」를 올해 세계보건의 날 주제로 정했다. 사람이면 누구나(?) 건강하게 오래 살고 싶은게 인자상정이기 때문에 크게 공감을 얻을 것으로 생각된다.

WHO는 건강에 대한 지식을 함께 나눔으로써 건강한 삶, 건강한 사회를 이루자는 것인데, 어린이·청소년·남성·여성·노인의 5개 집단으로 나누어 집단별로 건강수칙 10개항씩을 발표하였다. 그 내용은 그간 우리가 상식적으로 이야기 하여 오던 것으로, 건강에는 특별한 왕도가 있을 수 없음을 알 수 있다.

세계보건기구(WHO)는 이 분야의 최고권위기구로서 이번에 건강에 대한 대법원 판결이 나온 셈이다.

난세(亂世)에는 돌팔이·무당·사기꾼들이 날뛰게 마련이고, 이들이 우매한 백성들을 현혹시키게 되는데, 이번 WHO의 발표가 진리가 승리한다는 증거를 이 땅에서 보여주는 기회가 되었으면 한다.

WHO의 발표내용이나 그간 우리나라 한국영양학회·식생활개선범국민운동본부·한국식량경제학회 등에서 발표한 내용이나 큰 차이가 없는데, 일반 국민이 국내의 권위있는 학회·기관의 발표보다도 미국에서 온 이상구씨의 말을 믿게 되니 식생활에도 악화가 양화를 구축하는 그레삼법칙이 적용되어 한심하다.

WHO의 건강수칙을 요약하여 보면,

1. 균형있는 식사
2. 꾸준한 운동
3. 금연
4. 건전한 취미생활로 휴식을 갖는다.
5. 습관성 약품을 피한다 등이다.

이중 건강에 기본이 되는 것은 역시 균형있는 식사를 들 수 있다.

이 세상에 완전한 식품은 있을 수 없다. 우리몸에 필요한 모든 영양소를 고루 갖춘 식품이란 없으므로 균형있는 영양소를 섭취하기 위해서는 다섯 가지 기초식품군을 나이·하는일·체중에 알맞게 조절하여 먹어야 한다. 이상구식 채식주의는 건강을 해칠 뿐이다.

우리나라 국민은 일반적으로 지방과 비타민B군의 섭취가 부족한데 돼지고기에는 비타민B군이 특히 풍부하여 우리 국민에겐 더 많이 먹어야 할 식품이라 하겠다.

우리 조상들이 소·돼지·양·개·닭고기를 맛과 그 작용을 구분해서 골고루 먹도록 한 것은 다섯가지 맛의 과부족은 장부 기능의 과부족을 초래해서 질병의 종류가 변하고, 회복이 안되고, 재발되는 등 음식 섭취의 잘못이라고 보았다. 최근에는 요리법·품종의 개량·사양관리의 개선 등으로 많은 변화를 가져왔으나 참고로 기술하면 다음과 같다.

〈표〉5가지 육류의 맛과 작용

가축별	작용	맛	유익한작용	병리면에서 해로운 것
소		단맛(甘)	비장(脾)	신 장
돼	지	짠맛(鹹)	신장(腎)	심 장
양		쓴맛(苦)	심장(心)	폐
개		신맛(酸)	간(肝)	비 장
닭		매운맛(辛)	폐(肺)	간

◇세계보건기구가 제시한 5개 집단별 건강수칙

구분	건강수칙
어린이	① 자신의 몸에 대해 배운다 ② 몸을 깨끗이 한다 ③ 음식은 고루 잘 먹는다 ④ 안전한 곳에서 안전하게 논다 ⑤ 좋은 친구를 사귀다 ⑥ 주변을 깨끗이 한다 ⑦ 좋지 않은 일은 거절한다 ⑧ 약을 가지고 놀지 말 것 ⑨ 예방주사는 꼭 맞는다 ⑩ 몸이 아프면 이야기한다
청소년	① 규칙적이고 균형있는 식사를 한다 ② 깨끗한 물, 음료수를 마신다. 술은 피한다 ③ 담배를 피우지 않는다 ④ 건전한 취미로 멋진 휴식시간을 갖는다 ⑤ 습관성 약품은 손대지 않는다 ⑥ 긍정적인 태도를 갖는다 ⑦ 행동에 앞서 이해하는 자세를 갖는다 ⑧ 성에 대해 책임감을 갖는다 ⑨ 많이 걷도록 한다 ⑩ 운동을 한다
남성	① 과식하지 않는다 ② 가능한 자주 많이 걷는다 ③ 취미생활 등 휴식시간을 갖는다 ④ 음주운전·과음을 하지 않는다 ⑤ 담배를 끊는다 ⑥ 과로를 피하고 방심하지 않는다 ⑦ 긍정적인 태도와 웃는 얼굴 ⑧ 건전한 성생활을 한다 ⑨ 운동을 한다 ⑩ 약을 함부로 먹지 않는다
여성	① 영양에 대해 알아둔다 ② 음주는 태아에 해롭다 ③ 담배를 피우지 않는다 ④ 자주 많이 걷는다 ⑤ 취미생활로 휴식시간을 확보한다 ⑥ 애정과 관심있는 태도를 보인다 ⑦ 가족의 건강을 생각한다 ⑧ 건전한 성생활을 한다 ⑨ 운동을 한다 ⑩ 습관성 약품을 피한다
노인	① 균형있는 저지방식사로 적게 먹는다. ② 술은 적게, 물은 많이 마신다 ③ 금연하기에 아직 늦지 않다 ④ 걷기는 보약보다 좋다 ⑤ 가족 친지 이웃과 어울린다 ⑥ 즐겁고 긍정적인 태도를 갖는다 ⑦ 자신을 돌본다 ⑧ 성생활은 나이와 무관하다 ⑨ 무리없는 운동을 꾸준히 한다 ⑩ 의사처방없는 약은 먹지 않는다

이제 WHO에서 시기적절하게 건강수칙을 발표하였기에 이상구 신드롬에 걸려있는 사람들에게도 강력하게 돼지고기를 먹으라고 권유할 수 있게 되었다.

돼지고기는 신장을 튼튼하게 하여 정력이 왕성하기를 바라는 현대인에게는 가장 환영받을 식품이다. 균형있는 식사만큼 중요한 것은 즐거운 식생활이다. 우리의 마음속에 근심·걱정이 있을때는 아무리 산해 진미를 먹어도 소화가 되지를 않고 가슴만 답답할 뿐이다.

한국영양학회·식생활개선범국민운동본부의 「한국인을 위한 바람직한 식사지침」을 보면,

1. 다양한 식품을 골고루 먹자.
2. 정상 체중을 유지하자.
3. 단백질을 충분히 섭취하자.
4. 지방질은 총 열량의 20% 정도를 섭취하자.
5. 우유를 매일 마시자.
6. 짜게 먹지 말자.
7. 치아 건강을 유지하자.
8. 술, 담배, 카페인 음료 등을 절제하자.
9. 식생활 및 일상생활의 균형을 이루자.
10. 식사는 즐겁게 하자.

채식만 하라. 우유 먹지 마라. 고기 먹지 마라. 감치 먹지 마라. 된장 먹지 마라고 권유하는 나라는 아직 지구상에는 없는 것 같다.

우리는 WHO에서 시기적절하게 건강수칙을 발표하였기에 자신있게 이상구신드롬에 걸려 있는 사람들에게도 강력하게 돼지고기를 먹으라고 권유할 수 있게 되었다. 또 금년 한 해동안 건강을 이야기 하는데 우리 국민에게 부족한 양질의 단백질·비타민 B군 적당한 지방 섭취를 위해 돼지고기가 말로 이들 영양소를 고루 갖춘 식품임을 자랑스럽게 이야기할 수 있게 되었고, 이러한 국민건강에 이바지하는 식품을 생산하는 직업에 종사하고 있는데 대한 자부심과 긍지를 갖게 되었다.

＊