



## 건강 상담실

**문 :** 두 아이를 둔 주부입니다. 요즘들어 가공식품이 많이 나와 주부의 손을 편리하게 해 주는 것 같습니다. 하지만 그것이 가족의 건강에 무리를 주지 않을까 하는 우려도 없지 않습니다. 가족들의 건강을 위한 식품이나 식단의 선택법에 대해 알고 싶습니다.

**답 :** 식품은 생명을 유지하고 성장발육하는데 있어 필수불가결한 에너지원이므로 영양가 높은 음식물은 건강생활의 바탕이요 기본조건이라 할 수 있다.

경제수준이 높아지고 식품과학이 어느덧 우리식생활속에서 상식화 되어 버린 요즘 서구화하는 사회문화적 변모에 편승한 음식문화가 과연 우리의 체질에 맞는 것인지, 또한 지난번 라면과동에서 누구나 한번쯤 생각해 봤음직한데 가공식품 일변도 식탁의 안정성·유해성에 관해서 관심을 가져야 할 때인것 같다.

우리가 식사를 하는 이유는 식도락가는 예외이겠지만 궁극적으로는 필요한 영양소를 섭취하기 위함인데 제조가공하는 동안에 필요상 첨가된 화학물질이 장기만성중독 발암 급만성장해를 유발한다니 이제는 금강산도

식후경이란 말이 어색할 지경이다.

공장에서 대량 생산판매되는 식품을 피할수 없게된 오늘날 불량식품을 추방하는 길은 소비자의 현명한 선택 뿐이다.

포장 제조 연월일을 확인하고 잔류농약을 철저히 씻어내며 변질우려가 있는 식품을 가려 구입한다면 큰 문제는 없으리라 본다.

김장철에 접어든 초겨울철에 우리네 고유한 식품의 하나인 김치에 관해 살펴보면 채소가 귀한 겨울철에 다양한 재료를 이용해서 귀중한 비타민을 확보했던 옛분들의 지혜가 생각할수록 놀랍다.

채소와 젓갈류를 주재료로한 김장 김치에는 비타민 C가 풍부하고 다음으로 비타민 A로 전환되는 카로틴이 녹황색 채소에 많이 들어있다.

젓갈을 많이 이용하는 경우 젓갈에 많은 단백질 무기질에 의해 김치의 맛과 풍미는 물론 영양가가 한층 높아지게 된다. 새우, 멸치, 황새기 따위의 작은 생선을 재료로한 젓갈은 소금에 절여지는 동안 발효과정을 거치는데 이 과정에서 단백질은 보다 작은 단위인 아미노산으로 분해되며 생선은 뼈채로 녹아 좋은 칼슘의 원천이 된다.

김치속의 비타민 C의 함량은 한창 익어서 맛이 가장 좋을 때 제일 높다고 한다.

한국인의 식탁에 오르는 반찬은 대체로 맵고 짠 경향이 있는데다 또 여

러번 상위에 오르도록 만들어진 것이 많다. 따라서 서구인은 물론 일본인들에 비해서 수배의 소금과잉 섭취를 하고 있는 현실이다. 체내의 소금의 양은 고혈압과 직접 관련이 있으므로 의사들은 귀가아플 정도로 짜게먹지 말라는 경고를 되풀이하게 되는 것이다. 게다가 몇번 상위에 오르내리다가 보면 신선도는 물론 제맛을 잃기 쉬우므로 쉽게 버리게 되므로 경제적으로도 큰 낭비가 아닐 수 없다. 올바르게 잘 먹는다 함은 균형잡힌 영양소를 골고루 적당량 취함을 뜻하지 결코 값비싼 음식을 말하는 것이 아니다.

도시 고소득층에서는 점차 늘어나고 있는 과잉영양섭취에 의한 비만증과 각종 성인병의 유행을 증가현상은 이제 우리도 선진국의 대열에 들어섰다고 자만할 이유가 되지 못함을 깨달

아야 한다.

올바른 식생활을 영위하자면 첫째로 각 개인이 처한 현실에 맞춰 적합한 양질의 식품을 선택하고 둘째로 합리적인 조리방법을 연구하고 셋째 올바른 식습관을 기르는 일이 필요하다. 예방주사로 전염병을 미리막듯이 균형잡힌 식사로도 질병에 대한 저항력을 키울 수 있다.

합리적인 식생활은 국민체위향상 질병이환을 감소 뿐아니라 어린이의 두뇌발육 촉진 및 성인의 작업능률향상에 이르기까지 도움을 주는 것이다. 그러므로 일상의 식생활에 관심을 가지고 건강생활을 추구한다면 개인의 건강 향상에서 한걸음 더 나아가 사회의 복지실현, 더크게는 국가발전의 토대를 형성하는데 기여하리라고 본다.  
(건협 서울지부 부속의원장 이증범박사)

## 새해 복 많이

## 받으십시오

庚午年 新年元旦

• 한국건강관리협회 임직원 일동