

기획  
특집  
<5>

# 식생활과 건강

李光榮

〈한국일보부국장/대한영양사회 고문〉



## 고른 영양섭취가 건강秘訣 고혈압 · 암 등 계속증가

### 편식 · 영양과잉은 해롭다

식생활만큼 우리의 건강과 밀접한 관계를 맺는 것도 없다. 영양결핍이 여러 가지 병을 일으킨다는 사실은 이미 오래전부터 잘 알려져 있다. 요즘엔 편식과 영양과잉이 문제가 되어 우리의 건강을 해치는 일이 많아 세계가 이의 대책 마련에 부심하고 있다.

동물성 기름기를 많이 섭취하는 사람에게서 유방암과 동맥경화 발생률이 높고, 맵고 짜게 먹으면 위염은 물론 위암과 고혈압, 육류와 설탕을 지나치게 많이 섭취하면 동맥경화와 심장병, 뇌졸중, 당뇨병, 술을 장기간 과음하면 간병으로 고생할 가능성이 높아지고 섬유질이 적은 음식을 계속 섭취하면 변비는 물론 항문병과 대장암 발생률이 늘어난다.

그런가하면 우유를 많이 섭취하면 위암과 뇌졸중은 물론 여성의 경우 갱

년기 이후에 나타나기 쉬운 골조송증 발병률을 크게 떨어뜨리고 당근과 같이 몸안에서 비타민 A로 전환할 수 있는 카로틴을 많이 함유하고 있는 식품을 적절히 섭취하면 각종 암발병률을 크게 줄일 수 있다.

식생활이 국민건강에 대단히 중요한 역할을 한다는 사실이 알려지기 시작한 것은 이미 오래전의 일이다. 잘 사는 구미 여러 나라에서 식생활환경이 좋아지며 예기치 않은 부작용이 나타나기 시작한 것이다.

70년대 중반부터 미국과 노르웨이, 캐나다가 국가적 차원에서 국민식량영양 정책을 마련했고 80년대 호주와 영국, 일본 등이 뒤를 이어 같은 정책을 펴나가고 있는 것은 여기에 있다.

미국의 경우 지난 70년동안 정제된 설탕과 동물성 지방질의 섭취량이 늘어나면서 심장병을 비롯해서 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중, 동맥경화와 암발병률

이 눈에 띄게 증가했다. 이로해서 미국은 77년2월 상원에서 미국의 식자 목표(Dietary Goals for the United States)로 일컬어지는 이른바 맥거번 보고서를 공포하기에 이르렀다. 미국 버클리대학 영양학교수인 조지 브릭스 박사는 77년 10월 의회 특별위원회에 낸 보고서를 통해 식생활을 개선함으로써 미국의 의료비 총액을 3분의1 정도로 줄일 수 있을 것으로 내다봤다. 브릭스박사는 식생활개선을 통해 심장질환 1백억달러, 알콜중독 2백억달러, 치과질환 30억달러, 당뇨병 40억달러, 소화기질환에서 30억달러의 의료비 부담을 줄일 수 있다고 제시했다.

식생활의 문제는 직접적인 의료비 부담 이외에도 삶의 질을 높여준다는 점에서도 중요하다. 미국의 경우 2천5백만명이 고혈압으로 시달림을 받고 있고 5백만명이 당뇨병으로 고생을 하고 있다.

일본의 경우 고혈압, 비만, 당뇨병, 동맥경화, 심장병, 뇌졸중, 암 등 이른바 성인병으로 해서 사망하는률이 50년 26%에서 81년 65.7%로 급증했다. 이는 일본이 세계 제1위의 장수국으로 노령 인구가 그만큼 많아졌다는 데도 원인이 있겠지만 이보다는 잘못된 식생활에 보다 큰 요인이 있는 것으로 풀이되고 있다. 그래서 일본은 52년 영양개선법을 제정한 이래 백거번 보고서에 자극을 받아 77년 식사목표를 제정했고 이어 80년 일본형 식생활기준을 공포, 정부 차원에서 식생활 개선을 추진하고 있다.

우리나라의 경우 정확한 통계는 없지만 식생활환경과 국민건강의 문제는 미국이나 일본에 비해 더욱 심각한 일로 보고 있다. 전통적으로 짜고 맵은 음식을 좋아하는데다 많은 발효식품을 즐겨 먹고 있으며 아직도 상당수의 사람들이 영양권장량에 이르지 못하고 있는 반면 다른 한편에서는 영양의 과다와 편중으로해서 선진국형 질병이 늘어나는 추세를 보이고 있기 때문이다.

영양부족과 과잉이 공존하는 우리의 이같은 모순된 현실은 직접적으로 경제활동 인구의 감소와 생산성의 저하는 말할 것 없고 식량경제의 혼란과 의료비부담을 가중, 결과적으로 국가 사회발전에 커다란 저해요인으로 등장하고 있는 것이다.

### 食補보다 더 좋은 약은 없어

요즘 건강식품이 큰 인기를 끌고 있는 것은 여기에 있다. 대도시 곳곳에

건강식품 전문상점이 눈에 띄게 늘어나고 있으며 웬만한 유명 백화점엔 아예 건강식품코너를 마련하고 있을 정도다.

건강과 식품은 뗄래야 뗄 수 없는 밀접한 관계를 갖고 있다. '식보보다 더 좋은 보약은 없다'는 말이 있듯이 우리나라는 옛부터 식품과 건강과의 관계를 대단히 중요하게 생각해 왔다. 식품은 곧 우리가 살아가는데 없어서는 아니될 영양의 공급원이기 때문이다. 영양학에서 임신, 수유, 유아, 이유, 미취학, 학령, 사춘과 청년, 노인기에서 운동과 노동의 강도, 직업의 종류에 따른 영양문제는 물론 질병에 따른 영양의 문제를 따로 다루고 있는 것은 이때문이다. 세계 대부분의 나라



◇내내 식당에서 식사를 하고 있는 어린이들 영양사의 조리로 다양한 식단이 마련되어 있는 학교식당에서는 반찬특성이나 편식은 용납되지 않는다.

가 국민건강 식생활지침을 마련, 이를 권장하고 있는 것도 여기에 있다.

이런면에서 요즘 우리나라에서 건강식품에 대한 관심이 높아지고 있는 것은 국민건강을 위해 나쁠 것이 없다. 그러나 건강식품을 자칫 병을 치료한 다거나 하나의 건강식품으로 우리의

모든 건강문제를 해결할 수 있는 것으로 생각하는 것은 큰 문제이다.

식품 가운데는 특별한 생체기능을 나타내는 이른바 기능성식품이 있기는 하다. 실제로 몇몇 의약품은 정밀 화학공업이 발달하지 않은 옛날 이들 기능성식품으로부터 얻어냈다. 그러나 이들 약물은 기능성식품과는 전연 다르다. 식품 속의 어느 특정성분만을 따로 뽑아냈기 때문이다.

약이 약으로써의 효력을 가지려면 일정한 기능을 나타내는 일정성분이 일정량 이상 포함되어야한다. 분량을 많이하면 한만큼 약효를 많이 나타내고 적게하면 적은만큼 적게 나타내는 것이 아니다. 약효가 분명하다 해도 적량을 제대로 지키지 않으면 부작용

만을 일으킬 수 있다. 정량 이하가 되면 내성을 기르고 이상이면 약화를 초래할수 있다. 우리의 건강이 어느 하나의 식품으로 유지될 수 있다고 생각하는 것은 더욱더 잘못이다.

우리의 생체기능은 어느 하나의 특정성분에 의해 움직여지는 것이 아니

> 우리의 생체기능은 적절한 양의 고른 영양공급이 필요하다.



다. 적절한 양의 고른 영양공급이 필요하다. 특정성분을 지나치게 많이 섭취하면 오히려 문제를 일으킨다. 비타민 A와 같은 지용성을 많이 섭취할 때 부작용이 나타나고 기름기를 지나치게 많이 섭취할 때 유방암에 걸릴 가능성이 높아지는 것은 이미 잘 알려져 있는 일이다.

최근들어 비만과 당뇨병, 고혈압, 심장병, 암 등 성인병이 크게 늘고 있는 것은 잘못된 식생활에서 비롯되고 있다는 것이 전문가들의 의견이다. 현대 영양학에서 균형잡힌 식사의 중요성이 강조되고 있는 것은 여기에 있다. 건강보조식품 못지 않게 우리의 식생활과 건강에 혼란을 가져다주고 있는 것 가운데 하나는 산성과 알카리 식품에 관한 것이다. 흔히들 흑설탕은 알칼리성 식품이기 때문에 좋고 백설탕은 산성이어서 좋지 않으며 포도주는 산성식품이어서 좋다는 말을 한다.

산성식품을 많이 먹으면 몸이 산성이 되기 때문에 좋지 않고 알칼리성 식품은 산성화된 몸을 알칼리성으로

바꾸어 주기 때문에 좋다는 것이다.

식품을 산성과 알칼리성으로 나누는 이론은 1889년 스위스 바젤대학의 생리학자이던 분게교수에 의해서 제안됐다. 분게교수는 육류의 단백질에 들어 있는 황은 몸 안에서 산화되면 황산으로 바뀌기 때문에 체조직을 산성으로 만든다. 그러므로 이를 중화하기 위해서 알칼리성식품을 섭취할 필요가 있다고 제안한 것이다.

그러나 현대 생리학과 영양학은 이를 부인하고 있다. 사람의 몸은 항상 산과 알카리의 균형을 유지하는 기능이 있음이 밝혀진 것이다. 몸이 가지고 있는 중화 또는 완충을 위한 물질은 먹는 음식물로부터 만들어지는 것이 아니다. 건강한 사람이 균형있는 식사를 해도 몸 안에서는 알카리의 약 10배나 되는 산이 만들어지게 된다.

### 알칼리성식품 효능 無근거

그러나 이런 대량의 산은 산과 알카리의 평형의 조절기능에 의해 처리되기 마련이다. 따라서 구태어 알칼리

성식품을 먹을 필요가 없다. 산성이나 알칼리성식품이 몸안의 산성과 알칼리성의 균형을 잡는데 전혀 관계가 없다.

식품을 산과 알칼리성으로 구분하는 것 자체는 잘못이 없다. 식품의 산과 알칼리성은 식품을 썩서 3백~5백도로 태워엮은 재를 물에 녹여서 이것이 산성인가 알칼리성인가를 구분하는 것이다. 한가지 식품중엔 두가지 성질의 미네랄이 같이 들어 있을 수도 있다. 그런데도 분게교수의 산과 알칼리성 식품설이 우리나라에서 당연한 진리인 것 같이 받아들여지고 있다. 분게교수의 산과 알칼리성 식품설이 일본에서 크게 빛을 본 것은 1910년대이다. 일본은 이를 2차대전중 부족한 고기류의 소비를 줄이는 정책의 일환으로 이용했다. 또 쌀이 모자라던 전후에는 쌀 소비를 억제하려고 쌀은 산성식품이니 몸에 나쁘다고 했다. 밥대신 빵을 먹도록 장려하기 위해서였다.

산과 알칼리성 식품설이 우리나라에서 힘을 내기 시작한 것은 1970년대이다. 대중매체가 흥미본위의 일본 책들을 비판없이 번역해서 보도하으로써 널리 알려지게 되었다. 그러다가 식생활개선 활동의 일환으로 혼식을 장려하며 쌀은 산성식품이란 말을 이용하게 된 것이다.

분명한 것은 식품의 산성과 알칼리성이 우리 몸안의 산성과 알칼리성과 아무런 관계가 없다고 하는 것이다.

한마디로 어느 특정 건강식품 한두가지로 건강을 지킨다는 것은 어리석고 있을 수 없다는 것이다. 더욱이 건

강식품도 식품인만큼 유통과정이 안전성 문제에서 대단히 중요하다. 유통기간이 길면 길수록 부패의 문제가 그만큼 더 따르게되며 이를 막기 위해 방부제 등 첨가제가 들어가기 마련이다.

따라서 수입품일수록 이같은 문제는 더욱 커지기 마련이다. 요즘 해외로부터 각종 식품이 쏟아져 들어오고 있다. 콩, 옥수수, 밀과 같은 곡류에서 바나나, 자몽, 키위, 체리, 레몬 등 과일, 패서리, 커리폴라워 등 채소, 쇠고기, 돼지고기 등 축산물은 말할 것 없고 과자, 초코렛, 치즈, 햄, 캐첩, 통조림 등 각종 가공식품이 백화점과 시장에 범람하고 있다.

우리나라가 해외로부터 들어온 농축산물은 88년 27억1천6백만달러 이던 것이 89년 36억5천1백만달러로 한해 동안 34%나 늘어났다. 이대로 가다간 머지않아 우리의 시장이 온통 수입식품으로 뒤덮일 전망이다. 그래서 우리의 농촌은 물론 식품가공업계는 초비상 상태에 있다. 우리의 시장에서 수입식품이 판을 치는 것은 값이 문제이기도 하지만 맛과 품질이 좋을 것이란 믿음성 때문이다. 과거 부정식품과 유해식품으로 얼룩진 우리의 식품에 대한 불신이 깨끗이 씻어지지 않은 상태에서 색다른 외국식품이 선을 보임으로써 소비자들의 구미를 돋우고 있는 것이다.

수입식품은 곡류, 과일, 채소와 같이 천연형태로 들어오는 것과 가공해서 들어오는 것으로 대별할 수 있다. 수입식품은 어떤 형태로 들어오던 생

산지에서 우리의 식탁에 오르기까지만 많은 시간이 소요되기 마련이다.

식품은 어느 것이고 시간이 흐르면 흐를수록 공기중의 산소와 결합해서 산패(酸敗)되고 곰팡이가 쏜다든지 세균에 의해 부패되기 쉽다. 그래서 이를 막기 위해 천연형태로 들어오는 것은 건조와 냉동, 경우에 따라서는 방사선조사 소금절임(鹽藏)을 하게 된다.

식품의 장기 저장을 위한 이같은 처리는 방법에 따라 차이는 있으나 여러 가지 모양으로 성분에 변화를 가져오게 한다. 식품을 건조하면 건조과정에서 단백질이 변성을 일으키며 건조방법이 나쁘면 곰팡이와 세균이 붙어 성분을 분해하고 심한 경우 독성물질을 만들기도 한다. 얼마전 수입 옥수수에 강력한 발암물질인 아플라톡신이 들어 있다해서 말뚝을 빚은 것은 바로 곰팡이 때문이었다.

냉동식품도 마찬가지다. 식품을 영하로 냉동하면 세포 속에 얼음결정(氷結晶)을 만들어 조직을 파괴한다. 세포 속의 얼음결정은 서서히 얼릴수록 많이 생긴다. 원양어업에서 잡은 고기를 급냉각시키는 것은 여기에 있다. 또 일단 얼린 식품을 조리하기 위해 녹이게 되면 얼음결정으로 해서 터진 세포 속에서 영양가가 높은 진액이 흘러나와 식품의 질을 떨어뜨린다. 냉동식품이 천연상태의 것에 비해 퍼석퍼석하고 맛이 덜한 것은 여기에 있다. 냉동식품을 조리할때 섭씨10도 안팎의 공기중에 내어놓아 서서히 녹이되 좀 덜녹은 상태에서 하는 것이 영양가

손실을 줄이는 방법이다. 방사선조사와 소금절임도 여러 가지 문제점이 제기되고 있는 상태이다.

가공식품이 되면 이같은 현상은 더욱 심해진다. 통조림은 열처리 과정에서 비타민C가 파괴되고 빛깔이 변하는가하면 식품자체에 화학변화가 일어날 수 있다. 통조림 속에 맛과 영양가를 높여주고 빛깔을 내는 각종 첨가물이 들어가는 것은 여기에 있다. 가공식품엔 어느 것이고 여러 가지의 첨가제가 들어가기 마련이다. 방부제, 표백제, 완충제, 농축제, 보존제, 살균제, 감미료, 조미료, 착색제, 안정제, 응결제, 발포제, 산화방지제, 고화방지제, 유화제, 향신료, 산미료, 염(鹽)미료 등 첨가제도 가지각색이다. 식품공업을 위해 부득이 첨가된 이들 식품첨가물들이 후에 발암물질로 밝혀지는 등 말뚝을 빚어온 것은 다 아는 사실이다.

특히 우리가 관심을 가져야 할 일은 인건비가 비싼 선진국일수록 농약, 제초제, 항생제, 호르몬제 등을 많이 쓰고 있다고 하는 것이다. 그래서 식품 속에 이들이 녹아 들어가 있을 확률이 높다. 또 선진국으로부터 들어온 각종 패스트푸트는 식생활을 서구화함으로써 당뇨병과 고혈압, 심장병을 비롯 유방암과 직장암 등의 발생 빈도를 높이고 있다.

밭 붙여 살고 있는 고장에서 소출되는 식품으로 때가 아닌 것은 먹지 않았던 옛 우리조상들의 不時不食(孔子의 언행을 기록한 鄉黨篇)의 지혜를 생각하게 한다. 37