

## 허정 박사의 생김대로 건강법(2)

### 1. 채식을 한다고 오래 살지 않는다

「밥을 먹고 바로 자면 소가 된다」는 이야기를 어렸을 때 부모들로부터 들은 기억이 난다. 또한 「고기를 먹고 냉수를 마시면 지렁이가 나온다」고 듣고는 무서워서 몇 시간 동안 먹고 싶었던 냉수도 못 먹던 생각이 난다.

우리가 갖고 있는 의학과 공중보건에 관한 상식은 오랜 경험과 전통 속에서 성장된 것으로 그중에는 과학적인 것도 있지만 비과학적이거나 미신에 가까운 것들이 많다. 더욱이 마스크이 의약품 선전과 더불어 제공하는 의료정보가 늘어남에 따라 자칫하면 일반인은 그릇된 지식을 갖기 쉽게 되었다.

고전적인 전염병이 맹위를 떨치던 시절에는 건강과 질병간에 명확한 경계가 있었으나 오늘날에는 건강과 불건강간의 관계는 모호해지고 자기자신의 건강과 권리를 정당하게 행사하기 위해서도 확실하고 정확한 보건의로 정보가 필요하게 된다. 필자는 공중보건학을 공부한 사람으로 이러한 우리들의 문제들을 해결하고 진정한 의미에서 환자가 소비자로서 왕이 되기 위해 그릇된 의료상식을 지적하고 건전한 보건상식을 소개하고자 한다.



허 정  
(서울대학교 명예교수)

육식을 하면 수명이 짧아지고 채식을 하면 오래 살 수 있다고들 믿고 있다. 심심치 않게 외신보도를 통해 서양의 유명한 사람들이나 장수했던 사람들이 채식주의자였다는 얘기가 신문에 게재되곤 한다. 미국의 발명왕 토마스 에디슨도 채식주의로 두뇌가 명석해지고 장수를 했다고 하지만 우리가 생각하는 채식과 미국이나 유럽에서 말하는 채식과는 근본적으로 다르다.

대개 서양의 채식주의란 수육 대신 우유나 생선을 먹는다는 의미의 채식이다. 원래 인간은 계통발생학상 사람의 몸에 가까운 생물을 먹음으로써 당장 피가 되고 근육이 될 수 있는 것이다. 그렇다면 사람의 고기를 먹는다는 것이 가장 이상적이겠지만 그것은 원시인들의 식인 습관을 빼놓고는 있을 수 없는 이야기이다. 따라서 인간조직과 가장 가까운 것이 포유동물인 소, 돼지 같은 것이다.

소는 채식만 하면서도 그렇게 큰 몸집을 유지한다고 생각하는 사람이 있겠으나 원래 소는 체중의 약 20%쯤 단백질을 이미 가지고 있고 그래서 소가 먹는 목초에는 단백질이 대개 1~2%밖에 되지 못한다. 따라서 소는 아침부터 저녁까지 채식을 하고 힘이 없어 생산활동을 하지 못한다면 좋은 현상이라고는 할 수 없다. 우리나라와 같이 밥과 채소만을 먹어 온 사람들에게 채식이 좋다는 것은 일종의 위안은 될망정 올바른 것이라고 권장할 수는 없다.

아무리 고기를 좋아하고 잘 먹는 사람도 서양 사람들과 같이 하루 세끼 육류를

거르지 않는 식사와는 거리가 멀다. 즉 서양의 채식장려는 고기를 먹되 야채 분량을 늘리라는 뜻이다. 고기를 한 접시 먹으면서 야채를 두 접시 먹으라는 뜻이지 고기나 우유, 달걀을 하나도 먹지 않으면서 말처럼 당근이나 채소만을 먹으라는 뜻은 아니다.

채식장려는 자칫하면 야채만이 유일한 최선의 식품으로 받아들여질 위험을 내포한다. 실제로 점심에 어여쁜 아가씨들이 체중을 줄이기 위해 야채로 만든 샐러드와 빵만을 먹는다는 사실은 넌센스가 아닐 수 없다. 고기 없는 채식은 위험하다.

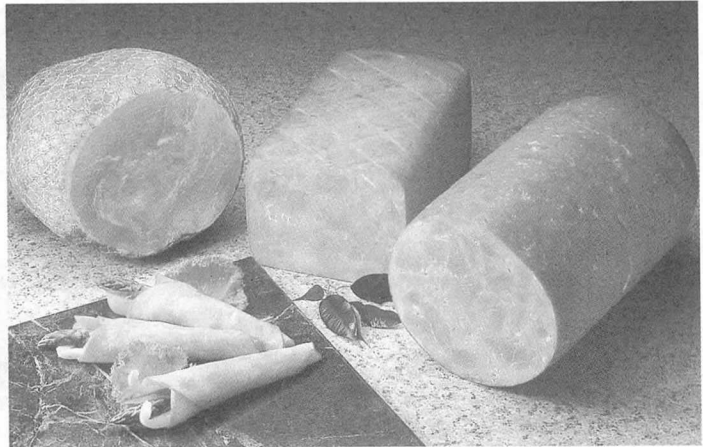
## 2. 비타민만으로 영양부족을 막을 수는 없다

어딘지 모르게 몸이 불편하고 능률이 오르지 않으면 으레 비타민을 먹는 사람이 있다. 매일 하루도 빠짐없이 아침 저녁으로 여러가지 비타민을 번갈아 가며 먹는 사람이 있다.

그러나 우리 몸이 필요로 하는 영양분은 비타민 이외에도 여러가지가 있다. 즉 3대 영양소로서 단백질, 지방, 당분을 적당한 비율로 섭취해야 한다. 또한 철, 칼슘, 인 같은 광물질도 골고루 섭취해야 한다.

단지 비타민은 이런 식품을 활용하는 신진대사 과정 중에 몸속에서 합성된 호르몬과 함께 여러가지 역할을 담당할 뿐이다. 그러므로 동물성 식품이나 고기를 먹지 않더라도 비타민만을 많이 섭취하면 영양이 보충된다는 이론은 성립될 수 없다.

물론 비타민이 부족하면 여러가지 이상이 생겨나기 쉽다. 비타민 A가 부족하면



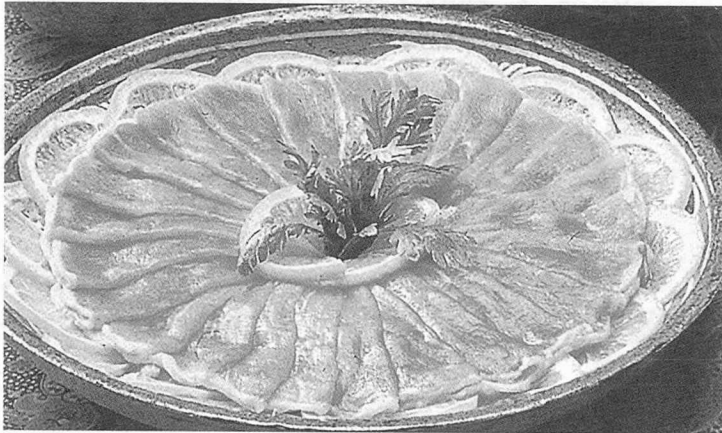
▲돼지고기를 이용한 육 가공 제품

어린이 발육이 제대로 되지 않고 심하면 밤눈이 어두운 야맹증이 되며 비타민 D가 부족하면 이에 충치가 잘 생기고 뼈가 튼튼히 자라지 못한다. 그리고 비타민 C가 부족하면 빈혈과 괴혈병이 생긴다.

이와 같이 비타민은 미량이면 충분하지만 일단 부족하면 우리 몸에 좋지 않은 영향을 준다. 그러나 비타민은 결코 그 자체가 우리 몸의 활동에 직접 필요한 에너지나 신체를 이루는 구성분자가 아니라는 것을 알아야 한다. 비타민의 중요한 역할은 우리 몸의 신진대사를 원활히 하는데 있기 때문이다. 따라서 균형있는 식사를 통해 비타민 부족을 막는 것이 중요하겠지만 비타민만 많이 섭취한다고 해서 영양부족이 해결될 수 있다고 믿는 것은 잘못이다. 또한 지용성 비타민인 A와 D를 지나치게 많이 섭취하게 되면 몸에 축적되어 좋지 않은 결과를 초래할 수 있다는 점도 알아두어야 할 것이다.

## 3. 우유를 마신 뒤의 설사는 두렵지 않다

많은 사람들이 우유를 마시면 설사를 하기 때문에 우유가 분명히 좋은 줄은 알



### ▲돼지고기 샤브샤브

지만 우유를 마시지 못한다는 얘기를 한다. 드물게는 진짜로 우유 알레르기를 나타내어 우유는 물론 버터나 치즈 같은 유제품만 먹어도 과민반응의 일환으로 설사를 하는 수가 있다.

그러나 대부분의 사람들은 찬 우유를 빨리 마셔 위벽이 자극을 받아 설사를 일으키거나 우유 속에 들어 있는 당분이 위속에서 발효해 가스가 생겨 설사를 하는 것이다.

즉 찬 우유를 빨리 마시면 위벽에 자극을 주게 되고 그 신경반사로서 장운동이 높아져 설사를 하는 수가 많다. 이외에도 우유 속에 들어 있는 유당이 발효하여 가스가 생겨나 장벽을 자극하므로 장운동이 활발해져 설사를 하는 수도 있다.

그러나 우유를 마신 후 설사를 하더라도 마신 우유가 그대로 몸 밖으로 배설되는 것은 아니다. 아무리 우유가 위장을 흘러 내려가는 유동성 식품이라 하지만 완전히 위장을 통해 대변으로 배설되기에는 최소한 10시간의 시간이 걸린다. 따라서 우유를 마시면 설사를 하므로 영양분이 섭취되지 않기 때문에 우유를 들지 않는다는 생각은 너무나 소박한 기우이다.

대개 우리나라 사람들은 어른이 되면 거의 우유를 먹지 않기 때문에 어쩌다 우

유를 마시면 설사를 하게 되고 따라서 아예 우유는 마시지 않는 것이 좋다고 여기게 되는 경우가 있지만 이러한 설사에 개의하지 말고 계속 우유를 마시면 자연히 설사도 멎게 되고 영양관리에 도움을 준다.

우유를 마실 때 일어나기 쉬운 설사를 피하려면 죽이나 밥을 우유에 섞어 드는 것도 간단한 예방법이며 약간 우유를 데워서 조금

씩 간격을 두고 먹는 것도 위장에 자극을 적게 주어 설사를 미연에 방지하는 데 도움이 된다. 천천히 죽이나 밥을 섞어 먹기 시작하면 설사를 하지 않고 쉽게 우유를 먹는데 익숙하게 될 것이다.

### 4. 양파에 식초를 쳐도 살균되지 않는다

흔히 점심에 짜장면이나 우동으로 점심을 때우려고 중국 음식점에 가보면 요리와 곁들여 나오는 양파나 단무지에 식초를 쳐 먹는 사람들이 많다. 원래 우리들이 먹는 음식 중에는 그 자체가 고유의 맛을 갖는 것도 있지만 여러 가지 향신료를 쳐서 본래의 맛을 더 좋게 하거나 새로운 맛을 내는 수가 있다.

특히 가공식품의 경우에는 빛깔이나 맛을 좋게 만들고 오래 보존하기 위해 좋지 않은 색소나 발색제는 물론 방부제와 조미료를 넣는 수가 많아 사회적 문제로 자주 대두되어 왔다.

따라서 인공적으로 음식맛을 내는 조미료나 식품첨가물은 가능한한 적게 쓰는 것이 원칙적이지만 예로부터 써온 고춧가루는 우리나라 음식에선 빼놓을 수 없는 조미료다.

또한 후춧가루나 식초 및 여러 가지 식용유도 음식맛을 내는데 많이 이용된다. 그러나 이러한 조미료는 음식의 맛을 내어 식욕을 왕성하게 만드는 것이지 식초나 고춧가루로 병을 일으키는 세균을 죽일 수 있는 살균작용을 기대해서는 안되겠다.

우리나라 사람들이 이질에 걸려도 몸져 드러누워 앓거나 죽는 일이 없고 높은 저항력을 나타내는 것은 평소부터 매운 고춧가루를 음식에 많이 넣어 먹기 때문에 위장이 튼튼해져 생긴 결과라 하는 사람들도 있지만 이러한 주장을 뒷받침하는 과학적 근거는 없다.

물론 양파에 세균을 충분히 죽일 수 있을 정도로 독한 식초를 치면 아무리 신 음식을 좋아하는 사람도 위장이 헐고 염증이 생겨 도저히 먹을 수 없을 것이다.

우리들이 먹는 식초에는 초산이 약 3~4%쯤 들어 있다. 물론 물을 타지 않은 냉초산은 강력한 살균작용을 갖지만 우리가 먹을 수 있게 희석한 식초는 음식에 묻은 세균을 죽일 수 없다.

그러나 보건의적인 입장에서 볼 때 식초를 여러 가지 음식에 쳐먹는 것은 바람직한 식습관이라 하겠다. 원래 우리나라 음식은 지나치게 맵고 짜서 건강상 여러 가지 장애를 일으켜 왔다. 더욱이 짠 음식을 삼가야할 고혈압 환자들에게 식초는 좋은 향신료로 권장할 만하다.

보다 나은 영양관리를 위해 양파나 여러 가지 음식에 식초를 쳐 먹는 것은 좋지만 식초를 썼다고 해서 곧 세균이 죽어 소독이 된다고 안심해서는 안되겠다. 식초는 음식의 맛을 내는 향신료의 일종이지 세균을 죽이는 살균제는 아니다. **養豚**

채식장려는 자칫 하면 야채만이 유일무이한 최선의 식품으로 받아들여질 위험을 내포한다. 실제로 점심에 어여쁜 아가씨들이 체중을 줄이기 위해 야채로 만든 샐러드와 빵만을 먹는다는 사실은 년센스가 아닐 수 없다. 고기 없는 채식은 위험하다.

## 잠깐만

### 전국 전화국번 변동 내용

지역	전환일자	2자리 국번의 앞에 추가되는 숫자
제주	8월 2일	제주7
충남북	8월 23일	천안5 공주8 아산5 서산6(65→669국) 보령9 부여8(35→837국) 연기8 예산3 서천9 홍성6 논산7 금산7 청양9 당진3 청주2 제천6 충주8 영동7 음성8 보은5 진천(30→539국) 옥천7 단양4 괴산8
경남북	8월 23일	포항2 경주7 안동8 구미4 김천4 영주6 상주5 울릉7 영천3 문경5 청송8 고령9 칠곡9 청도3 영덕7 봉화6 의성8 예천6 영양6 성주9 울진7 군위3 마산2 진주7 진해5 김해3 통영6 고성6 남해8 사천8 밀양3 거창9 거제6 산청9 창녕5 하동8 함천9 함양9 양산3 의령5 함안5
전남북	8월 23일	전주2 군산4 익산8 정읍5 남원6 김제5 부안5 고창5 순창6 진안4 장수3 무주3 임실6 목포2 여수6 순천7 나주3 광양7 고흥8 담양3 보성8 영광 3 완도5 영암4 장흥8 함평3 해남5 화순3 강진4 곡성3 구례7 무안4 장성3 진도5
강원	9월 6일	원주7 춘천2 강릉6 동해5 속초6 태백5 삼척5 영월3 정선5 평창3 인제4 화천4 횡성3 양구4 양양6 홍천4 철원4
경기	9월 6일	수원2 성남7 안양4 8X, 9X→38X, 39X(국) 고양9(990→930국) 안산4(50X국은 그대로) 의정부8(41→856국) 평택6 구리5 광주7 용인3 이천6 화성3 파주9 김포9 포천5 안성6 여주8 양평7 연천8 가평5 오산3 군포4