

건강한 생활과 식사

사람은 왜 하루에 세 끼의 식사를 해야 되나? 사람에 따라서는 하루에 두 끼를 먹는 사람도 있고 종종은 한 끼만 먹는 사람도 있다. 또 누구나 일에 몰리거나 아니면 개인적인 사정으로 식음을 전폐하는 경우도 있다. 그렇지만 대부분의 사람들은 하루에 세끼의 식사를 하는 것이 정상적이라는 생각이다.

하루에 세끼의 식사를 하는 뜻을 우선 우리들의 신체의 생리가 운영되는 현상에서 먼저 생각해 보자. 밤에 잠을 잘 자고 새벽에 눈을 뜨면 대개는 아침 6시경이 된다. 그러면 그 때의 우리들의 혈당치는 정상인이라면 아마도 50mg~70mg/100ml 정도가 되어있다. 그러면 7~8시 사이에 아침을 먹어야한다.

아침을 먹고 30분 정도 지나면 우리들의 혈당치는 서서히 증가해서 1.5시간에서 2시간이 지나면 혈당치는 100mg/100ml 정도로 정상인으로 보아 최고 치에 이른다. 그리고 나면 다시 혈당치는 서서히 감소하기 시작하여서 점심을 먹는 12시에서 12시 30분 정도가 되면 다시 70mg/100ml로 혈당치가 떨어진다. 그러면 우리는 이 때 배고픔을 느끼면서 점심 식사를 하게 된다.

점심식사 후 30분 정도 지나면 혈당치는 서서히 올라가서 1.5~2시간이후가 되면 다시 아침과 마찬가지로 혈당치는 최고 치인 약 100mg/100ml에 이른다. 그리고 또 2~3시간 이후가 되면 다시 혈당치는 70mg/100ml 정도로 감소하게 되며, 그 때 또 배고픔을 느껴 저녁 식사를 하게 된다.

우리들의 생리는 하루에 세끼의 식사를 하지 않으면 안 되는 규칙적인 리듬이 있다. 이 리듬의 연장을 지속적으로 할 수 있다면 이것이 바로 건강한 생활이다.

하루에 적어도 세 번의 식사를 생각해야 하고 그리고 그 사이사이의 시간에 자기가 해야하는 일을 하고 사는 것이 평범한 사람의 삶의 형태이다. 반대로 생각해서 우리

자기의 건강유지를 위해서 평상시에 먹어 보지 않은
희귀한 식품을 먹음으로써 건강이 유지된다고 만족을 하거나, 거센 운동을 갑
자기 하는 것으로 체중이 감소되어
건강이 유지된다고 믿고, 지나치게 무리를 하거나
또는 체중감소를 위해서 식사의 횟수를 함부로 줄이거나
하는 것처럼 건강을 해치는 일이 없다.

김 숙 희

이화여대학교수

가 일을 하는 사이사이에 세 번의 식사를 한다고 생각할 수도 있다.

하루에 세 번의 식사를 정확한 간격으로 한다는 것이 바로 한 개인의 생활의 축이 된다고 생각한다. 이 축이 바로 서지 않으면 그날의 생활은 흐트러지면서 정상적인 시간의 짜임새가 무너진다.

이러한 날들이 계속되면 어느 때에 가서는 정상적이지 않은 생활의 결과가 축적되어 우리들이 흔히 이야기하는 질병의 상태를 야기시킨다.

한사람의 건강이란 극히 평범한 면의 생활의 유지가 이루어질 때 지켜진다. 사람의 생리는 반복적인 일을 하게 되어있다. 먹는 일도 반복적이지요, 배설하는 일도 반복적이며 쉬는 일도 반복적이다. 생각하는 일도 반복적으로 반복하여야 한다.

항상 하는 일이라서 모든 사람들이 이를 평범한 일로 생각을 하면서 무시하는 경향이 있다. 그러나 이러한 반복적인 일이 가장 기본적으로 한사람의 건강을 유지시키는 근본이다.

그런데 자기의 건강유지를 위해서 평상시에 먹어 보지 않은 희귀한 식품을 먹음으로써 건강이 유지된다고 만족을 하거나, 거센 운동을 갑자기 하는 것으로 체중이 감소되어 건강이 유지된다고 믿고, 지나치게 무리를 하거나 또는 체중감소를 위해서 식사의 횟수를 함부로 줄이거나 하는 것처럼 건강을 해치는 일이 없다.

한사람의 건강은 건강한 생활을 통해서 즉, 이는 극히 평범한 하루의 일과를 충실히 반복적으로 이행 할 때에 얻어 진다는 진리가 우리들의 생리다. 72