

加工食品과營養

食品이란 完全한 것이 없다(一定期間 乳兒에 있어서의 母乳 除外). 우리는 언제나 各種 食品을 混合·攝取함으로써 비로소 完全한 營養素를 取할 수 있으며, 完全한 健康을 維持할 수 있는 것이라고 思料된다. (따라서, “어린이나 어른에게 偏食은 가장 禁物이다”라고 營養學的인 面에서는 이야기하고 있다.

社會가 複雜하여지고 文明이 發達하면서 우리는 時間과 싸우고 있다. 時間과 싸우다 보면, 우리는 모든 生活面에서 時間의 兇된 消費를 豫防하여야겠다는 意見이 모아진다.

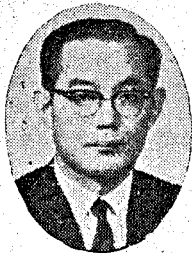
그 첫 段階로서, 우선 食事의 準備나 食事を 取하는데 옛날과 같은 方法으로는 어렵다는 것을 알고 있다. 그리고, 社會의 複雜性은 우리에게 簡便하게 食品을 長期間 保存하게끔 要求하고 있다. 이런 面에선 美國 開拓時節의 食品狀態를 考慮하면 되겠다.

그네들의 食品은 原始의 方法에서 떠나 모든 것이 科學的으로 다루어졌다는 點만 다르지, 그 食品 自體는 그리 큰 變化를 입지 않고 있다는 것을 알 수 있다. 그리고, 그네들은 食事에 最少限度의 時間을 써서, 最大限度의 營養價를 얻고 있는 것도 事實이다.

한편, 우리의 周圍를 보면, 食事 準備에 너무나 많은 時間을 虛備하며, 虛費한 만큼의 效果는 얻지 못하고 있다.

이제, 飲食의 맛을 보고 飲食을 取한다는 思考方式은 어느 정도 後退하여야겠다는 것이다. 우리는 營養價라는 것보다는, 于先 맛부터 考慮하고 있는 것이 아닌가 생각된다.

이런 方式으로 생각컨대, 앞으로는 우리도 모든 食品을 소위 加工食品, 즉, 人爲的으로 調節된 食品을 取하여야 할 時代가 到來하지 않았나 생각된다.



서울大學校醫科大學 教授

成 樂 應

加工食品이란?

食品을 加工한다 하면, 家庭에서 만든 것이든 工場에서 만든 것이든, 어느 것이나 加工된 것이라고 봐야겠다. 한편 이것을 좁게 보면, 어떤 種類의 食品을 잘 混合 處理함으로써 그 食品 個個로서는 不足한 營養分을 지니고 있던 것이 거의 完全한 食品이라 할 수 있을 정도의 것으로 되는 것도 있을 것이고, 어떤 것은 어느 정도의 處理로서 食事準備에 所要되는 時間을 短縮시키며, 그것을 만드는 데 所要되는 器具도 最少로 막을 수 있다고 보는 것도 있다. (예컨대, 인스턴트食品)

그러고 보면, 우리 나라에서도 最近 社會가 安定되면서 國民의 生活樣式이 便利한 方向으로 흘러 洋食化되면서 食生活 改善이란 口號가 자주 들려오고 있다. 食生活 改善이란, 비단 食事 內容만이 아니고, 食事取扱, 準備, 貯藏까지도 內包하고 있다고 보겠다.

市內 한 복판에 우뚝 솟은 最近代式 아파아트의 배란이나 屋上에 놓여 있는 된장, 고추장단지라든지, 겨울철 김치독의 모습 (원래 김치독은 땅에 묻어야만 제 맛이 난다고 한다.)은 아무리 먹는 것이 重要하다고 하나, 外樣은 흥하지 않나 한다. 그야 흥하여도 먹어야 되겠으니 할 수 없지 않느냐고 우적다짐하면 나도 그런 周圍에서 삶을 營爲하고 있는 만큼 하는 수 없겠으나, 이런 것도 이제부터는 工場化하는 것이 어떻겠는가 한다. 그러면, 이것 역시 하나의 食品加工의 範圍에 들지 않나 생각한다.

물론, 집에서 家內工場 形式으로 自營하고 있다고 해도 加工이고, 심지어는 쌀을 씻어서 밥을 짓는 것도 加工이라 하겠으나, 여기에서의 加工이라 함은 이런 立場에서 떠나서 大工場化하고, 그러다 보면 원래의 食品으로서의 지니고 있지 않던 맛을 가질 수도 있고, 또는 원래는 전연 缺乏되고 있던 어느 營養素도 添加할 수 있는 그런 內容도 될 수 있다고 본다. 그러므로 加工食品은 營養價가 좋다고 할 수 있겠다.

最近 紙上에 報道되는 것만 보면, 김장철에 主婦들이 걱정하는 것갈類를 아예 液體로 만들어 공급을 한다든지, 그것을 粉末로 하여 簡便하게 運搬, 保管, 使用할 수 있게 하고 있으며, 그것이 독에 든 것보다 맛도 있고 營養價도 좋다고 한다.

加工食品의 營養價

그러면, 이들 加工食品의 營養價는 과연 좋겠는가? 人體의 모든 器官은 自然的 條件에 견디게 適應되고 있다. 그러기에 營養學的으로도 人工의 供給보다는

自然食品 狀態로 供給되는 것이 消化吸收도 좋고, 體內에서의 利用度도 높다고 한다. 그러나, 現代의 人間은 食品의 生것보다는 어느 정도 變質시킨 것을 消化도 잘하고 吸收도 잘 한다고 한다.

물론 人間社會에 불이 없었을 적에는 날 것도 좋은 것이었을 터이나, 불을 利用하면서는 所謂 食品의 度가 問題가 되고 있다. 動物 飼育에 있어서도 各種 營養素를 하나 하나 化學的으로 合成한 것을 잘 混合하여 供給하는 것보다는 自然的 食品을 잘 混合하여 投與함이 훨씬 發育이 좋다는 것이다. 그리고 보면, 食品이란 아직 우리 人間社會에서도 하나의 化學的인 混合만 가지고는 解決하기 어려운 點이 있다고 보고 있다.

그러나 먼저도 이야기하였듯이, 食品에는 完全한 것이 없고, 그 여러 가지 食品을 어떤 方法을 써서든지 고르게 混食함으로써 完全에 가까운 食品을 攝取하는 것이라 하겠다.

우리 나라 食品을 보면, 食品의 完全性보다는 量的 面 밖에는 考慮되고 있지 않다. 그것은 經濟性이 크게 影響을 주고 있는 것은 事實이었다. 그렇다면 最少限度의 經濟로서 解決할 수 있는 方法을 생각할 수 밖에 없겠다. 그러기에는 우선, 科學의 發達로 손쉽고 싸게 얻어지는 人工的 營養素의 添加라는 것을 생각할 수가 있겠다. 이런 것의 첫째로는 우리 食品樣式에서 不足한 必須아미노酸인 Lysine을 添加한다든지, 또는 Vitamin A, B₂, C 등의 不足을 人工的으로 어느 食品에 添加하여 加工함으로써, 먼저 食品에서 얻지 못하였던 效果를 期待하고 얻으려고 努力하고 있는 것이다.

最近, 여러 紙上에 이런 加工食品이 과연 表示된만큼의 營養價가 있겠는가.

누구는 全然 없다고 하고, 도리어 自然的인 食品을 取하는 것보다 못하다고 못을 박는 있는 이도 있다. 그러나, 그런 말은 너무나 지나친 우려라고 밖에 할 수가 없다. 그것은 業者의 良心에 呼訴하여야 할 것이지, 全體的으로 否定하고 집에서 만들어서 取하는 것만이 옳다고는 할 수가 없다. 물론, 個中에는 營養價가 全然 考慮되지도 않았고, 설사 되었다 하더라도 實際로는 하나도 補充이 되지 않은 것도 있다. 그러나 이것은 業者의 良心에 맡겨야 하겠고, 우선은 그런 內容物을 添加 또는 包含되었다는 事實을 믿어야 하겠고, 元來의 것보다는 낫다고 생각하는 것이 좋다고 보겠다.

Vitamin 만 하여도 光線에 弱한 것, 熱에 弱한 것 등 얼마든지 있으며, 그런 것을 添加하였다고 하나 그것이 그 處理方法의 불찰로 그런 것이 하나도 없을 수도 있는 것이다. 그러나, 이런 點은 우리가 修正을 할

려고 노력을 하여야지, 無條件 否定만 하여서는 안된다고 본다.

現在, 肉類만 하더라도 人造肉이 나오고 있고, 離乳食만 하여도 우리가 良心的으로만 만들었다면 쌀죽에다 김치나 먹이는 것 보다는 낫다고 본다. 우리 나라 離乳期 어린이가 營養不足으로 各種 疾患에 걸려 死亡率이 높다는 것은 事實이다. 그러나, 最近에 이 方面의 研究가 進行되어 우리의 周圍에서 손 쉽게 얻을 수 있는 食品으로 調製 處理된 것이 나오고 있으며, 또 開發에 努力하고 있어 各種 離乳食이 쏟아지고 있다.

그러나, 어머니의 社會不信으로 이런 것을 利用하려 들지 않는다. 이 점은 業者 自身の 良心的 努力으로 解決 되어야 한다. 그것들의 利用도를 높여야겠다. 現在, 우리 周圍에는 各種 加工食品들이 나돌고 있고 그것들의 營養價를 따지고 있다. 加工食品은 우리 社會에서도 여러 가지 方向으로 製造 過程이 檢討되고 있는 데, 業者들은 그것들의 內容 充實化에 努力하여야겠다. 한 業者의 非良心的 處事는 社會의 加工 食品에 대한 印象을 흐리게 하였고, 그것은 더 甚한 不良品의 製造를 刺戟하게 되고, 그 結果는 점점 國民의 關心事에서 벗어나게 된다.

따라서, 業者들은 加工食品에 表示된 營養素量은 確保 補充하여야겠고, 그것으로 國民健康 增進에 이바지하여야겠다고 본다.

食品은 우리의 健康과 直結되며 國家 原動力이 된다고 볼 적에, 食品의 加工問題는 대단히 深刻한 것이라고 보겠다.

要컨대, 加工食品은 앞으로 우리 生活에 그 要求度가 커지면서 그 內容問題에 대하여도 慎重히 생각하여

그야말로 營養學的 見地에서 價値있는 것을 製造함이 妥當하다고 본다.

끝으로 말하고자 함은 人工甘味料와 人工調味料이다. 이런 것은 그들 自身이 直接 營養學的으로 影響을 주는 것은 아니다. 間接的으로야 물론 食品의 맛을 우리의 嗜好에 맞게 돌리게 되니 食品의 攝取狀態는 좋아져서 營養을 도왔다고는 할 수 있겠으나, 그렇게 큰 것은 못된다고 본다. 또, 人工甘味料가 癌과 關係가 있다고 야단들인데, 實際 人工甘味料를 添加하여 果然 癌發生率이 얼마나 增加되었느냐는, 確實한 根據는 없다. 도리어 담배는 人體에 害가 있다는 것이 確實히 증명되고 있는 데도 이에 대하여는 아무 말도 없다.

그야 담배는 自己가 피우고 싶으면 피우고, 싫으면 안피우면 되니까 人類 全體의인 것은 아니라고 하겠으나, 甘味料 역시 그것이 들어 있다고 確實히 表示만하면 그 다음에는 그리 큰 問題가 되지 않는다고 본다.

人工調味料도 마찬가지다. 그것의 害의 有無 보다는 그것을 利用할 것에만 利用하면 될 것이다.

한편, 業者 自體에서는 그것의 效果를 너무 過大宣傳하지 않는 것이 賢明할 것이다. 過大宣傳으로 國民을 誤導하면 여기에는 반드시 그것에 對한 逆效果가 나타나게 된다.

끝으로, 加工食品이건, 人工甘味料건, 人工調味料건, 社會發達과 더불어 우리는 그 必要性이 增大함에 따라 이런 것을 製造하는 業者들의 良心이 앞으로 더욱 切實하게 느껴지게 되고 있다는 점, 새삼 強調하는 바이다.

간부는 흔히 초조한

상태에 빠지기 쉽다

일의 回轉速度에 신속이 요구됨에 따라 다른 면에서 注意가 필요하게 된다. “비즈니스”로서의 “냉정한” 스피드 요구가 아니라 “感情的”인 要素가 들어가는 것이다.

幹部는 흔히 초조한 상태에 빠지기 쉽다. 部下의 말에 귀를 기울이지 못하고 말을 무질러 “그래서?” 라든가 “結論을 먼저 말해 봐” 라든가 하는 입버릇이 생긴다. 平素에 注意하라고 일러 놓았던 것이 發生

하든지 하면 화를 내나 독하니 氣分 나빠진다.

성미가 급하거나 감정이 外部로 나타나면 “커뮤니케이션”의 斷絶現象이 일어난다. 部下는 간부의 氣色을 살피게 마련이다. 決裁나 報告를 할때, 「部長低氣壓은 아니지?」하고 먼저 만난 사람에게 묻게 된다.

날씨가 나쁘면 욱비를 만한 애기는 미루고 같은 얘기라도 좀 더 樂觀的인 表現을 많이 쓰고, 저기압 상태라면 아예 절제나 보고 조차도 하지 않으려고 한다.

그 정도는 아니더라도 “안절부절 하는 간부라면 차근차근히 얘기해야 할 것도 報告하는 側의 마음 안정되지 못하였기 때문에 事實 그대로의 傳達이 힘들게 되는 일이다.

마음 약한 部下는 자진적인 “커뮤니케이션”을 안하게 되어 情報가 끈기는 일이 생긴다. 또 나쁜 報告일수록 上司에게는 늦게 전달된다. 自身은 모르고 있다가 갑작 놀라는 일이 생기고 이것은 다시 感情의 폭발을 일으키는 악순환이 되곤 한다. 故로, 幹部라 하면 침착한 태도가 중요하다.

<이런 幹部는 辭表를 써라 傳達能力中에서>