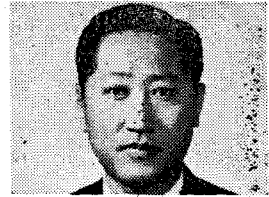
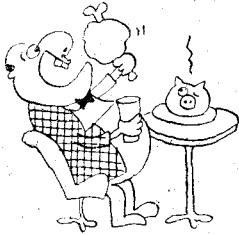


# 食慾과 食生活



李 東 碩

〈漢陽大教授〉

사람이 生存하는限 적극적으로 活動하지 않아도 심장은 계속해서 뛰며 호흡작용도 계속해서 하고 있다. 또 모든 組織과 器官은 代謝作用을 하고 있으므로 항상 Energy가 소비된다. 또 各 組織과 器官을 構成하는 細胞는 新生되고, 發育하기 위해서 세포수가 증가되며 分化하고 있다. 生體는 이와같은 일을 하는데 소비된 Energy를 보충하여 代謝와 組織構成要素가 되는 營養素를 언제나 補給하여야 한다.

다시말하면 건강과 發育을 維持하며 生存하기 위하여 우리들은 먹어야 하므로 사람과 動物은 언제나 食物을 구하고 먹는 의욕을 갖고 있다. 이 의욕이 食慾이다. 식욕과 대등하게 항상 생각되는 性慾은 種屬保存의 本能으로서 重要하지만 思春期가 되지 않으면 일어나지 않고 또 老年期에는 점점 감퇴된다. 이에 比하여 食慾은 나서부터 죽을때까지 生存하고자 하는 욕망이 있는 동안 사람과 動物은 個體保存을 위한 중요한 욕구이다. 食慾에는 불고기나 생선회등을 먹고 싶다는 대상이 있다. 그러나 공복감을 느낄때는 구체적인 대상

이 없이 무엇이든지 먹고 싶은 충동이 생긴다. 食慾은 맛있어 보이는 料理를 보기만 하여도 誘發되고 또 냄새를 맡든지 과거 먹어본 음식을 생각하거나 料理의 이야기만 하여도 생긴다. 이와같이 많은 인자가 食慾을 誘發시키는데는 生體의 一定한 生理的 條件이 必要하게 된다. 만약 熱病, 消化器疾患, 睡眠不足 및 甚한 통증이 있으면 아무리 空腹이라도 食慾이 나지 않는다. 즉 식욕은 시각, 후각, 미각 등에 의해서 食物을 選擇하므로 食慾이 左右되고 精神感動, 不安, 恐怖等 情緒興奮이 또한 식욕에 影響된다. 食慾은 어떤 국한된 特定腦部位에서 形成되는 것이 아니고 많은 腦細胞의 복잡한 機能에 의해서 形成된다고 생각된다. 우리들의 食生活와 食慾에 대한것을 살펴보면 거리에는 수많은 음식점과 또한 많은 종류의 음식이 있는 것을 느끼게 된다. 그리고 음식점에 종사하는 사람이 많다는 것만으로도 사람이 식욕을 만족 시키면서 살아가는것이 얼마나 중요한가를 말하고 있으며 食慾現象의 多樣性을 나타내고 있다.

食慾을 만족시키기 위하여 그 對象을 찾아

그것을 섭취하는 行動을 誘發한다. 食慾을 채우면 쾌감 및 만족감을 느끼고 反對로 식욕을 채우지 못한 상태에서는 불쾌, 비관등이 따르게 된다. 이와같이 食慾現象에는 복잡하고도 많은 心理的 및 생리적 요소가 합쳐서 이루어진다고 생각된다.

各動物은 生理機能特性에 따라 食욕대상이 다르며 動物의 각 종속에 따라서 스스로 대상이 한정되어 있으나 사람은 雜食性이고 그 食慾對象도 자연계에 널리 存在해 있으며 他動物에 比해서 多樣하다. 人類는 탁월한 지혜에 의해서 조리기술을 습득하여 불을 使用하여 그냥 먹을수 없는 物質을 혹은 맛없는것을 調理 하므로써 사람은 自己들의 몸에 받아 들일수 있는 형태로 변형할수 있다. 이 기술의 덕분에 사람이 먹을수 있는 食物의 폭이 넓어지고 그냥으로는 맛없는 것을 맛 있도록 變하게 하는것을 가능하게 하였다.

食物의 調理法은 민족과 生活地域의 기후, 풍토, 종교에 따라 그 地域에서 할수 있는 食資源의 質과 量 그리고 민족문화에 따라서 다르다. 사람은 식욕의 대상이 되는것을 스스로 生産하는 기술이 있어 식량생산과 食物의 分配를 하게 되어 계획적인 식생활이 가능해졌다. 調理로 먹는 量이 적어도 必要한 영양소를 補給해서 생명을 유지하는 농축된 食生活이 可能하게 되었다고 할수 있다. 소와 양 같은 초식동물은 植物에 限定된 質의 食糧으로 充分한 영양소를 취하는고로 그 生活의 대부분을 食生活에 시간을 보내야 한다. 또 섬유소가 많고 영양가가 적은 잡초로부터 充分한 營養을 取하여야 하므로 이에 적응된 消化器를 갖이고 있다. 그러나 사람은 調理에 의해서 食生活의 내용을 풍부하게 할뿐더러 食生

活에 消費하는 時間을 단축 시키는데 성공 하였다.

여기서 얻은 時間의 餘裕를 人類文化의 발전에 크게 貢獻하게 되었다. 그러나 食生活의 濃縮化가 오히려 人間生活에 새로운 문제를 갖어오게 하였다.

바쁜 現代社會에서 우리들의 食生活을 時間적으로 규제되고 또 생활 환경이 급격히 變化하여 複雜化 되었으므로 食生活의 形態와 內容이 옛날에 比해서 상당히 달라졌다. 食物調理法, 食品貯藏法이 발달하였고 또 많은 人工食品과 加工食品이 개발되어서 많은 變化를 갖어왔다. 사람이 건강한 한 만인공통으로 가지고 있는 食慾의 내용은 千差萬別이며 결코 단순하지 않다. 사람에게 있어서 食慾의 對象은 時代에 따라 다르며 變化한다. 또 年齡, 性別, 民俗, 文化, 宗教, 生活樣式, 生活環境等 많은 因子에 의해서 좌우되며 달라진다.

팜도의 장글중에서 28년간 혼자서 살아온 일본 패잔병이 發見되어 最初로 必要한것이 소금이었다고 한다. 그리고 오랫동안 먹든 野生의 나무열매, 달팽이, 쥐, 울빼미, 구렁이 등 자연의 食糧과는 너무나도 거리가 멀었다. 그는 처음에 빵, 커피등은 식욕의 대상이 되지 않았고 김밥도 식욕을 돋구지 않았다고 한다.

우리들이 일상 먹고 있는 식품중에는 별로 食慾을 돋지 않는것들도 있다. 그리고 식습관에 따라 男女에 따라 食욕대상에 약간의 차가 있는것도 사실이다. 오늘날같이 편리한 시대에는 우리나라에서도 各國의 料理를 먹을수가 있으며 또 우리의 料理도 外國人에게 제공하고 있다.

그러나 식습관에 따라 식욕이 다르다는 것을 경험하고 있다.

이같은 식욕과 식습관을 고치는데는 敎育과 體驗이 무엇보다도 必要하다. 올바른 식습관에 따라 바른 食慾을 조절하는 것이 건강한 식생활을 하는데 必要하다. 요컨대 食慾은 건강한 사람에게 무리하게 抑制하는 것은 잘못이므로 食慾의 對象을 偏重시키지 말고 올바르게 선택하도록 지도하는 것이 대단히 중요하다 만약 무리하게 식욕을 抑制하면 육구불만이 생겨서 나아가서는 各種生理機能에 나쁜 영향을 미치게 될 것이다.

식욕의 내용은 科學과 文明의 발달에 따른 社會生活의 變化로 여러가지 영향을 받아 時代와 더불어 變化하므로 食慾에 對한 사람들의 생각이 變하는 것을 피할수가 없다. 特別히 세계인구가 급격히 증가함에 따라 식량위기는 벌써 시작되었고 해수오염, 토양오염, 공기오염등의 공해로 자연 식품의 생산이 감소하므로 여기에 食糧에 對한 여러가지 문제가 提示되고 있다.

FAO에서는 이에 對한 深刻한 문제를 各國에 경고하고 있다. 앞으로 10年, 20年후의 세계식량문제를 생각할때는 食糧資源을 바다와 미개척지에서 구하여야 할 필요성이 강조되고 있다.

또 各國은 그 나라 實情에 맞는 식품저장과 食品生産을 추진하여야 하며 이에 종사하는 연구자는 긴 안목으로 보아 과학적지식을 利用하여 새로운 食品研究를 발전시킬 필요가 있다. 이와같은 時代의 요청에 따라 식품저장법의 개선과 開發, 人工食品의 開發과 증산, 農畜産物의 증산과 海産物의 인공양식등이 오늘날의 식량 문제를 해결하는데 중요시

되고 있다.

그러나 너무 지나치게 기술개발에만 치우친 나머지 科學은 사람을 위한 것이라는 것을 잊는 수가 있다.

人工食品에 對해서는 각종의 공해문제가 있는 것도 다 아는 사실이다. 우리는 食生活의 變化에 대처해서 이 變化를 올바르게 인식하여 食品은 사람을 위한 것이라는 것을 잊어서는 안 된다. 더욱 食物의 調理法이 발달되어 食物의 調理法이 劃一化되어 어느 가정의 料理도 맛과 빛깔도 같고 음식점의 料理맛도 같아졌다.

그러나 이렇게 되면 인간생활의 음식맛이 너무 단순해지는 것은 좋지 않다. 왜냐하면 사람 肉體의 生理的 특징과 심리상태에 따라 먹는 음식에도 식욕 대상에 개성이 있으므로 料理法의 劃一化를 피하고 각 가정의 특징을 존중하는 것이 필요하다고 생각한다. 단순히 영양과 칼로리의 문제뿐만 아니라 맛과 냄새 등의 감각문제와 함께 食慾에 對해서도 깊은 이해가 있어야 할 것이다. 올바른 식습관의 형성에는 生의 상징인 食慾을 人間性의 입장에서 잘 이해하여야 하며 그 기초위에서 식품개발, 調理法 및 料理法의 연구를 계속 하여야 할 것이다.

近年에 와서 우리나라도 經濟開發과 더불어 食品工業分野도 많은 發展을 가져와서 比較的 質이 좋은 여러가지 種類의 食品이 生産되어 調理時間의 短縮은 勿論 營養面에도 向上된 것은 참으로 多幸한 일이라고 할수 있다. 그러나 아직도 不正食品이 나돌고 있으므로 이에 對한 徹底한 團束과 더불어 質이 좋은 優秀食品을 開發하여 國民이 安心하고 즐겨 먹을 수 있도록 힘써야 할 것이다.