

# 健康한 사람이란?

劉 貞 烈

<德成女大教授·韓國營養學會長>

사람에게는 所願이 많지만 그중에서도 건강하고 오래살수 있다면 하는 소원이 무엇보다도 바라는 소원일 것이다.

사람들은 흔히 건강한 사람 또는 영양이 좋은 사람 云云한다.

도대체 건강상태가 좋다는 것은 무엇을 標準해서 말할수 있을까? 또는 영양이 좋다는 것은 어떠한 基準에서 判斷하고 있는가? 이러한 문제들을 중심으로 해서 한 “健康人”의 像을 생각해 보기로 한다.

지금까지 일반적으로 使用해온 健康 狀態의 判定(다른 말로 해서 영양상태의 判定)에는 主로

1. 體位와 體力面
2. 임상적 營養缺乏症狀
3. 영양소(식품)의 섭취상태
4. 生化學的 血液 및 尿成分 分析

等 方法을 통해서 그 사람의 건강상태를 判斷해 왔다.

그러나 最近에 開催된바 있는 人體의 영양상태 評價方法을 主題로 한 국제심포지움에서 토론 된바에 의하면 위에서 말한 네가지 項目 이외에 다음의 추가적인 項目을 권장하고 있다.

즉, 內分泌的인 面(호르몬 分泌), 社會경제적인 面, 行動·動作面, 정신·신경적인 面, 기생충 保有面, 疾病에 對한 抵抗力 等を 말하고 있다.

이와같이 個人의 건강상태를 判定하려면 그 個體에 대한 多角的인 검토를 통해서 그 綜合的인 結果를 窺이고 判定하여야 한다.

말하자면 한 두가지의 項目에 대한 조사만으로는 正確한 判定이 될수 없다는 것이다.

그런데 오늘날 사람의 건강도를 判定하는데 여러가지 혼미한 문제점이 많다.

다음에 몇가지 참고될만한 실험의 例를 들어 본다.

## 1. Mc Cay氏의 研究報告

이분은 수년전에 서거하신 美國의 유명한 영양학자이다. 주로 食事組成과 건강(영양), 그리고 수명(壽命)에 관해서 많은 실험을 한 분이다.

이분의 結論的인 主張은 中庸之論이다. 말하자면 키가 너무 크거나 작거나 보다는 보통의 크기가 장수하며 너무 뚱뚱하거나 홀쭉이

보다는 중간이 오래 살고 食事의 경우도 大食이나 小食보다는 中間程度가 長壽한다는 이론이다. 그리고 보면 우리가 영양관정을 할때 壽命을 건강의 한 尺度로 포함해서 생각한다면 너무 體位나 食事面에 置重할 必要가 없다(?)고 생각할 수 있는 것이다. 勿論 成長期 兒童들의 경우는 成人의 경우와는 다르다는 것을 여기에 附言하는 바이다.

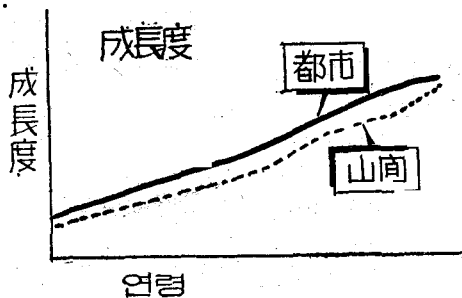
## 2. 中川一郎의 研究

中川氏は 일본인의 성장기 아동들의 성장에 대한 조사에서 한 결과를 발표한바 있다. 그분은 조사대상을 식생활의 형태가 서로 다른 두곳을 택하였다.

한곳은 동경 도심지의 비교적 잘먹는 지역의 아이들이고 또 다른곳은 외간 산간지역의 아이들이었다.

이 두곳의 아이들의 體位발달을 측정한 결과 성장기간동안에는 이 두곳의 差異가 매우 현저했으나 성장이 끝난 成人이 됐을때의 差異는 별로 큰것이 아니었다고 한다.

이들의 성장곡선을 다음과 같이 표시하고 있다.



물론 사람의 성장도에 영향을 주는 요인은 복합적이기 때문에 영양소 섭취에 의한 정확한 영향을 짐작한다는 것은 매우 어려운 일이다.

그러나 조사자의 결론은 영양섭취의 정도가 體位발달에 미치는 영향은 우리 영양학자들

이 생각하고 있는 程度만큼 그렇게 큰 영향을 주지 못하고 있을 것이라고 말하고 있다.

## 3. Nolen氏의 연구

이분은 最近에 이루어진 그의 연구에서 다음과 같은 결과를 발표하고 있다.

그분은 여러가지 食餌方法(食事內容)을 달리해서 쥐를 키워보았다. 그리하여 식사내용과 壽命과의 관계를 보았고 한편 그 동물들의 死因을 조사하였다. 그 결과를 다음 표에 표시해 본다.

식사내용과 수명 및 死因別 마릿수

식사내용 성별	平生 마음껏 (1군의80%量)		平生 8부 (1군의80%量)		성장기간만 음것 그후8부 6부		平生 6부	
	M	F	M	F	M	F	M	F
호흡기질환	17	17	16	10	11	14	16	19
심장병	5	5	2	1	1	0	8	3
간장병	13	15	8	5	2	16	20	22
신염	15	13	7	9	12	11	19	11
종양	11	22	11	17	7	20	13	22
平均生存 日數	706	756	856	872	924	872	782	805

※ 이 실험에서 식사의 質은 좋은것을 使用하였음

이 결과에서 보면 좋은 食事を 언제나 많은 양을 먹는다는것이 결코 좋은 食生活이 되지 못한다.

앞에서 말한바와 같이 건강의 尺度는 여러가지 方法으로 측정할수 있겠지만 우리가 가장 두려워하는 死亡이란 두 글자와 관계있는 수명을 기준해서 생각할때 성장기간에 많이 먹고 그후는 8부로 하는 食生活이 가장 長壽하는 것으로 나와 있다.

그 다음이 平生 8부로 되어있고 平生을 좋은 食사로 마음껏 먹은 동물들의 壽命이 가장 짧았다는 사실이 주목할 만한 일이다.

이 실험에서 體位の 성장도로 보아서는 壽命이 가장 짧았던 群(平生 좋은食事を 마음껏)이 물론 가장 좋았다고 한다.

여기서 한마디 附言할것은 이들 실험동물에 대한 운동(활동)요인은 고려되어 있지 않다는 點이다.

단지 쥐장에 가두어 키운 것이기 때문에 적절한 활동을 한다면 그 결과는 다소 달라 질 수 있을지 모른다.

다음에는 이 동물들의 死因別 통계를 살펴 보면 심장병의 경우 平生 잘먹은 群과 平生 6부 먹은 群이 다 같이 가장 많았다. 간장병도 심장병의 경우와 마찬가지로이다. 또한 심장염의 경우에도 똑 같은 경향을 보여주고 있다. 이렇게 병리적으로 생각할 때도 영양過剩 또는 過少의 경우가 좋지 않고 中庸이 좋다는 셈이 된다

위에서 引用한 연구결과에서도 짐작할 수 있듯이 우리가 좋은 음식을 많이 먹어서 살찌고 體位를 높이는 것만이 건강법은 아니다.

특히 成長이 完了된 成人의 경우 그러하다. 따라서 건강 또는 영양관정의 표준치(기준

치)에 대하여 앞으로 더 많은 연구를 통해서 再設定되어야 된다고 본다. 그 한가지 例가 바로 最近의 各國에서 實施하고 있는 營養勸獎量의 改正事業이다. 미국, 일본, 영국등 여러나라에서 이미 그나라 국민의 영양권장량을 全般的으로 나춘바 있다.

우리나라에서도 1975년 4월에 한국인영양권장량(FAO한국협회 제정)을 개정하였으며 從來에 成人男子 칼로리 권장량이 1日3,000Cal. 였던 것이 300Cal나 감해져서 2,700Cal로 개정 된바 있다.

물론 다른 영양소도 일반적으로 감소되었다.

우리는 앞으로 건강하고 영양좋은 사람으로 되기 위하여 앞에서 말한 中庸에 적합한 알맞은 식생활과 건강관리에 노력해야만 할 것이다.

끝으로 부언할 것은 우리몸에 필요한 영양소는 빼놓지 말고 골고루 섭취한다는 것과 적절한 운동과 적당한 정신위생도 함께 유지하여야 된다는 것이다.

△ 美國의 가축두수와 屠殺 두수는 75년초 8개월간에 기록적인 수준에 도달했고 금년 7월 1일 현재의 소頭數는 1억 4천10만두로서 74년 7월보다 1%가 증가한 수준이었고 금년 8월까지의 도살 두수도 작년 同期보다 11%가 증가 했다.

그러나 屠殺牛의 체중이 감소 되었기 때문에 75년의 牛肉생산량은 겨우 3%증가한데 그쳤다. 이와는 반대로 내년에는 도살牛의 체중이 크게 증가할 것으로 보여 牛肉생산량 증가율이 屠殺牛의 증가율 을 능가할 전망이다.

△ EC의 금년도 肉牛생산은 豚肉생산의 1.5%감소에 주로 영향을 받아 금년중 작년보다 약간 줄어들 것 같으나 다른 肉類생산은 변동이 없을 것으로 예상된다.

EC의 가축두수는 도살의 증가와 수입통계에 영향을 받아 금년말까지 2~3%정도 감소할 전망이다. 작년에 50만두에 달했던 肉牛수입은 금년에

10만 두이하로 줄었다.

△ 日本國內이 牛肉및 송아지 고기의 소비와 생산은 모두 작년보다 약간씩 증할 것으로 예상된다. 현재의 문제점은 日本 정부가 年末의 肉類소비급증에 어떤 방법으로 대처할 것인가 하는 점이다.

日本은 상당규모에 달했던 牛肉在庫를 처리했기 때문에 在庫를 다시 확보하려는 政府의 조치는 肉類수입 코터에 영향을 미치게 될 것이다. 일부 진

문가들은 금년의 牛肉수입량이 12만 8천톤에 이를 것으로 전망하고 있으나 대부분

의 사람들은 실제 수입량이 이보다는 적을 것으로 믿고 있다.

△ 캐나다도 美國과 마찬가지로 가축 도살수는 크게 증가했으나 屠殺牛 체중이 줄어 실제 牛肉생산은 조금밖에 증가하지 않았다. 금년중의 牛肉생산은 작년보다 11%증가한 1백 4만 5천톤선

(美海外農業誌에서)

## 世界肉類공급展望

서로 돕는 인정으로 밝아지는 우리사회