

1. 食補는 藥補보다 좋다.

日本の 유명한 小兒科 教授 山本 博士는 그의 小兒病學 書에서 우리 인간의 병중 약 1/3은 아무런 치료를 해 주지 않아도 나으며 약 1/3은 약을 써서 치료를 하면 그 증상을 줄일 수 있으며 나머지 1/3의 경우에만 진짜로 醫療가 疾病의 과정을 좌우시킬 수 있다고 지적한 바 있다.

근래 美國의 「메이요·크리닝」에서 집계 발표한 자료에서 보면 오늘날 現代人이 앓는 病의 약 2/3는 肉體的原因보다는 精神的原因에서 발생하는 心因性 疾患으로 진정한 精神活動과 균형있는 정



成人病 예방과 올바른 營養管理

許 程

<서울대 保健大學院 副教授>

신 생활로 극복해야 한다고 지적한 바 있다.

확실히 1929년에 「후레밍」이 페니실린을 발견하고, D.D.T가 개발되어 종래의 傳染病이 고개를 수그러자 오늘날 우리들이 두려워 하고 걱정하는 대부분의 疾病은 短期的인 과정보다는 長期的인 經過를 두고 발생하며 확실한 전염원 보다는 複合的인 私生活의 諸要因에 의해서 생겨나는 精神病, 精神神經症, 心臟病, 高血壓, 糖尿病 등 成人病이 중요한 과제로 등장되었다.

그러나 아직도 우리는 불필요하거나 오히려 위험한 副作用을 초래할 수 있는 많은 藥들을 이와같은 成人病의 豫防이나 治療를 위해 사용하는 경우

가 많다.

확실히 이와 같은 경향은 약을 먹으면 몸이 해질 수 있다는 傳統的인 思考方式과 밀접한 관계를 가지고 나타난 현상이 아닌가 생각된다.

우리들의 몸은 외부에서 들어오는 좋지 않은 菌에 대해서 防禦作用을 가지며 그 자극에서 받

은 衝擊을 극복하려는 生理作用을 가지고 있다. 成人病은 특히 한가지 요인에 의해 좌우되지 않는다.

복잡한 多變數現象으로 나타나는 生命現象은 成人病의 生成過程에는 적당한 治療와 醫藥品이 필요하지만 지나치게 되어도 좋지 않다는 것은 틀림없는 사실이다.

藥은 양쪽으로 돈은 칼날과 같다는 말이 있다. 즉 藥은 좋은 약이 되는 동시에 나쁜 毒이 될 수도 있다는 것이다.

중계 먹으면 약이 되지만 나쁘게 먹으면 독이 된다. 더욱이 많이 먹으면 좋은것 같이 착각해서 洋藥 漢藥 가릴 것없이 몸에 좋다는 약은 아무것이나 「특레이」식으로 먹다가는 위험한 副作用만 생겨나기 쉽다.

별로 나쁜 作用이 없는 것같이 생각되었던 비타민劑도 너무 지나치게 먹으면 副作用이 있다고 해서 근래 美國에선 비타민 A와 D의 過量服用을 금지시키고있다.

역시 약보다는 우리들이 먹는 음식과 진정한 攝生을 통해 成人病은 豫防되어야 하겠다.

2. 食品禁忌는 科學的으로 再檢討하자.

흔히 우리나라 음식이 우리 몸이 필요로 하는 營養素를 골고루 가지고 있지 못하다고 해서 여러가지 營養劑나 비타민을 먹는 사람들이 있는가 하면 중년기 이후의 사람들에 좋다는 요리들을 파는 飲食店이 많이 늘어나고 있으나 우리들이 필요로 하는 모든 營養素를 다 갖춘 保健 營養劑나 完全 食品은 없다.

우리나라 사람들에게 不足되기 쉬운 蛋白質의 量을 늘려라도 고기, 生鮮, 계란, 牛乳, 치즈 등에

많이 들어 있다는 것은 부인할 수 없는 사실이지만 이러한 단백질을 구성하는 아미노酸에는 여러가지가 있으며 그중 반드시 음식으로 취해야 할 必須아미노酸은 모든 식품에 같은 比率로 들어 있지 않다.

必須 아미노酸이 돼지고기나 생선에 똑같은 比率로 같은 種類의 것이 들어있는 것은 아니다.

단백질이 量的으로나 質的으로 不足하다고 해서 비싼 쇠고기뿐만 아침 저녁 불고기만 먹는다고 가장 좋은 영양관리를 한다고 말할 수는 없다.

하물며 병면집에서 병면국수 1인분을 추가로 시켜 들면서 제육은 高血壓이나 肥滿症에 좋지 않다고 해서 들지 않는다는지 닭고기는 高血壓이나 糖尿病같은 풍 때문에 생겨나는 병에는 들지 말아야 한다는 非科學的 食品禁忌는 하루빨리 버려야 하겠다.

실제로 漢方醫學의 本產地라 할 수 있는 대만이나 홍콩에 가보면 쇠고기보다 돼지고기 料理가 더 관을 치며 오스트렐리아나 뉴질랜드에 가보면 쇠고기보다 2~3배나 비싸고 유럽에선 가장 서민적인 動物性 食品으로 利用되고 있다.

더욱이 心臟病, 高血壓, 糖尿病은 물론 神經痛에 고기나 생선같은 비린 음식을 들지 말아야 한다는 얘기는 결국 우리나라의 가뜩이나 均衡잡히지 못한 營養管理를 더욱 악화시키기 쉽다는 것을 알아야 하겠다.

확실히 經驗的으로 우리들이 받아들이고 있는 食習慣 내지 食品禁忌는 각 개인의 健康管理를 위해서도 올바르게 再評價되어야 하겠다.

3. 올바른 營養管理에 關한 知識을 갖자.

흔히 肉食을 하면 살이 쯤다고 해서 成人病 豫防을 위해선 밥과 채소야 말로 가장 좋은 攝生法이니 작각을 하는 분이 있는가 하면 血壓이 높은 사람에게 는 돼지고기는 좋지 않으며 계란은 하루에 2개 이상 먹지 않는 것이 좋다는 얘기가 있으나 科學的으로 볼 때 올바른 營養知識이라 할 수는 없다.

심지어 妊娠中 닭고기를 먹으면 어린이가 닭살이 된다는가 닭고기는 풍기가 있는 사람에게 좋지 않으므로 成人病豫防을 위해서는 禁忌해야 한다는 경우

도 있다.

또한 現代人이라는 많은 사람들이 커피는 원래 크림이나 설탕을 치지 않고 마시는 것이 커피를 마시는 正道인양, 착각해서 블랙커피만 마시는 것도 올바른 營養知識은 될 수 없다.

하물며 特定한 음식만이 強精食이나 強壯食이 될 수는 없다.

어느 한가지 飲食만이 특별한 強壯效果나 強精效能을 갖는 것은 아니다.

될수 있는 한 利用可能한 食品을 골고루 偏食하지 않고 들때 營養障得가 豫防되고 均衡있는 食事が 되어 成人病은 물론 모든 疾病을 예방하는 槇경이 될 수 있다.



특히 動物性 食品을 들라고 하면 값비싼 쇠고기만 연상하지만 쇠고기 못지 않게 돼지고기나 토끼고기는 물론 밀지나 값싼 生鮮도 골고루 든다면 충분히 均衡있는 營養管理에 도움이 된다는 것을 알아야 하겠다.

역시 成人病 豫防을 위한 營養管理에는 어느 특정한 單一強精食品이나 營養管理法이 존재하는 것이 아니다.

成人病 豫防을 위한 營養管理의 王道는 偏食하지 않는 均衡있는 食事に 있다는 凡範한 眞실을 알아야 하겠다.