



食生活 改善과 牛乳

이화여자대학교 의과대학

학 장 성 낙 응

우리는 건강하게 살기위하여 매일 아침, 점심, 저녁 세끼를 먹고 있으며 때에 따라서는 간식도 즐기고 있다. 살기 위하여 식사로 섭취하고 있는 것이 각종 영양소를 그나름대로 가지고 있는 식품들이다. 식품은 당질, 지방, 단백질, 비타민 및 무기질을 한가지 이상 가지고 있으면서 우리 건강에 이로운 것들이다. 식사의 내용은 그지역에 따라 다르고 민족에 따라 특징이 있으며 더욱이 식품섭취에는 “맛”이라는 것이 작용하여 상당히 복잡하여 같은 민족 일지라도 가정에 따라 많은 차이가 있다. 우리도 5,000년동안 조상으로 이어 받은 식습관을 가지고 있으면 아직도 그식습관이 고수되어 있는 것은 사실이고 앞으로 도 계속 계승되어 갈것으로 생각된다.

그러나 우리는 86년 아세안게임을 우리나라에 초청하였고 88년 올림픽대회도 유치하여 놓고 있다. 가깝게는 금년 11월 19일부터 인도 뉴데리에서 아세안게임이 개최되게 되어 일본이나 중국과 체력을 겨루었다. 더구나 복귀가 많은 선수를 파견하고 있어 힘겨운 경기운영을 치루었다. 흔히들 체력은 국력이다”라고 표어는 곳곳

에 부쳐 놓고 입으로는 껏잘 외치고 있으면서 실제로 체력이 어떻게 양성되는가에 대하여는 등한시 하고 있는 형편이다. 과거 우리는 일본인을 왜인이라고 하였다. 즉 체격이 왜소 하다는 것이다. 그리고 일제 36년간 우리민족이 그들을 대신하여 많은 세계무대에서 명성을 떨쳤든것도 사실이다. 그러나 2차대전이 종료되고 36년후 현재의 일본인과 우리의 체격과 체력은 어찌 되었는지! 그들의 12세아동의 30년간의 신장의 성장율은 무려 10cm 이상의 증가를 보이고 있는데 비하여 우리는 불과 3~5cm에 지나지 않는다. 실제 국제무대에서 그들과 우리의 체격, 체력차에 의한 모든 핸디캡은 무시할 수가 없다. 그런 결과가 되기까지의 원인을 살펴 보기로 한다.

첫째 36년전까지 만하여도 그들과 우리의 평균수명은 비슷하였고 도리혀 우리가 오래 살고 있는 형편이었다. 그것이 현재는 그들에 있어 남자74세, 여자79세로 세계에서 가장 장수하고 있는데 비하여 우리는 남자63세, 여자69세로 약 10년 차가있다. 더구나 영아 사망율에 있어 그들은 1947년에 1,000명당 77명이 든것이 현재

는 1,000명대 5명으로 줄고있으나 우리는 아직도 1,000명대 36명선에 머물고 있다. 이수치는 그들의 20년전에 해당된다.

위와 같은 결과는 여러가지 인자가 작용하고 있는것은 사실이다. 즉, 일본은 현재 GNP만 하여도 미국을 능가할 지경에 이르고 있으며 사회적인 요건이 우리와는 너무나도 차이가 생겼다. 그런 결과가 현재의 일본 젊은이의 체격과 체력을 양성한 것으로 생각된다. 둘째로 해방 후 30여년간에 일본인에 있어 가장 뚜렷하게 달라진것이 무엇이냐고 물으면 서슴치 않고 대답할수 있는것이 그들의 식생활 패턴의 변동이라고 하겠다. 누구나가 잘 알고 있는바와 같이 일본인의 식생활은 그내용면에서 우리와 다른것이 하나도 없었다. 즉 쌀을 주식으로하고 그 쌀밥을 먹기위한 부식을 마련하였고 그섭취량은 우리와 비교가 되지 않을 정도로 소량이 였던 것이다. 즉 같은 내용의 식사를 적게 먹었으니 체격이나 체력이 왜소하게 된것은 사실이다. 쌀을 주식으로 하는 동남아 일대 주민이 우리에게 비하여 체격이 왜소한것도 역시 같은 이유이라고 생각된다. 그것이 해방후 37년이 지나면서 그들의 경제성장이 눈부신바 있는 탓도 있으나 어찌된 셈인지 그들의 젊은층 식생활 패턴은 완전히 바뀌었다. 예컨대 쌀소비는 과거에 1일1인당 550g이던것이 현재는 120g로 줄어 들었고 반면에 육류소비량은 150배, 계란 소비량은 1,000배가 늘었으며 우유소비량은 1,500배의 신장율을 보였다고 한다. 기타 야채나 과일소비량도 몇배가 증가 하였다는것이다. 즉 쌀을 위시한 주식의 소비가 줄고 소위 부식이라고 소량섭취하던 각종 식품의 소비량이 늘고 있다는 것이다. 예컨대 쌀은 1일 1인당 120g로 감소한데 비하여 육류는 35g로 늘었고 우유가 250ml, 계란

이 1,5개로 증가 하였다는 것이다.

그러나 우리의 경우는 아직도 쌀 소비가 37년전의 470g에서 현재 440g로 큰변화가 없는 반면에 육류는 5g, 계란은 0.2개 그리고 우유는 15ml로 되어 있다.

우리의 체격이나 체력이 고추를 많이 먹어 고추가치 맵다거나 작은 고추가 맵다는식의 말은 이제 사라져야 하겠다.

금번 인도 아세안 게임에서도 현지에서 배추를 몇추력분을 재배하여 교포를 동원하여 현지 대사관이 주관이 되어 배추김치를 만들었느니 고추장을 비행기에 싣고 떠났느니 우리 쌀을 싣고 갔느니 이루 형용할 수없는 말이 나오고 있다. 언제나 그런 결과를 밟는다. 그러타고 과거 얼마나 고추같이 맵게 싸웠는가 의심이 나고 금번 대회에서도 얼마나 성과를 견우었는지 궁금하다.

체력이나 체격은 거짓이 없다. 더구나 운동경기란 체격과 체력의 싸움이다. 아무리 기술이 좋고 정신상태가 올바르게 되어 있어도 체격이 뒤지고 스태미너가 딸려서야 당할길이 없다고 생각 한다. 좋은예가 없된말이지만 금번 프로복싱에서도 증명된바있다.

미국이나 일본등의 신생활이 과거부터 그렇게 좋았다고는 할수가 없다. 그들도 우리나라 마찬가지로 시절이 있었다고 본다.

그러나 그들의 지도자는 체격과 체력이 월등하여야 국력이 강하게 된다는 사실을 인식하고 경제성장과 평행하여 국민의 식생활에 대한 의식구조부터 개조하기 시작하였던 것이다. 그 첫걸음이 학교급식의 보급화이다. 학교급식이라면 결식아에 빵이나 우유한잔 주는것이 그 목적을 달성한것으로 생각하는 사고방식을 고쳐야 하고 제대로 학교급식을 하여야 한다. 즉 미국이

나 일본에서는 학교급식을 통하여 어린이들부터 식생활의 참뜻을 깨닫게 하고 식생활의 개선에 대한 중요성을 어린이는 물론 어른사회에 까지 파급시키게 하였든것이다. 그러나 우리는 어찌 하였는지! 학교급식이 아직도 국민학교 어린이의 3% 미만이고 그도 제대로 되지 않고 있으며 위정자나 모든 기성세대에 있어 식생활의 필요성은 인정하고 있으면서 그것은 누군가가 해 줄것이라고 막연하게 외치기만 하는 실정이다. 그래서 어떤 식품이 생산과잉이 되면 그것이 어찌 되었든 국민에게 권장하고 모자라면 먹는것을 억지로 말리거나 그렇지 않으면 수입에 의존하고있다. 요즘도 각계에서 민간이나 관청에서 주도가 되어 식생활개선을 외치고 식품에 대한 의식구조를 고치려고 노력하고 있다.

그러나 그외치고 있는 그들은 과연 가정에서 각자 식생활개선에 얼마나 선두마차 노릇을 하고 있는지! 누구도 말과 행동은 다르다는것을 언제나 뼈저리게 느끼는 바이다.

우리나라도 해방후 37년이 되면서 우유의 소비량이 늘고 있는것은 사실이다. 언젠가 시내 어떤 국민학교에 가서 70명 한반 어린이에게 “오늘 아침 우유를 마시고 학교에 나온사람 손들어 보시요”라고 하였든바 60여명이 손들었다. 그국민학교가 약10년전에는 같은 학년 같은반에서 우유를 마신사람이 단 2명에 지나지 않았었다. 그결과는 과거에는 비타민 B₂ 결핍증인 구각염이 85% 이상이든것이 금년의 조사 결과로는 불과 15%에 지나지 않았다. 그 수치는 우

유를 섭취하지 않은 학생수치와 거의 일치 하고 있었다. 더구나 우유에는 우리나라 식품배합으로 도저히 보충 할 수 없는 칼슘 그것도 동물성 단백질과 같이 도입되어 소화흡수율이 높은것의 함량이 60~100mg%가 되고 보면 매일 150~300ml의 우유를 섭취하는것으로 어린이에게 칼슘공급에 있어 큰 도움을 줄수 있다고 생각된다. 과거 우리나라 여성들은 칼슘섭취부족상태에서 많은 출산을 하였고 많은 자녀를 모유로 키웠든 결과 40대만 지나면 치아가 모조리 빠져 합죽 할머니”가 되었고 칼슘부족으로 골연화증이 되어 “꼬부랑쟁그할머니”가 되었던 것이다.

이런것은 비단 어머니에만 있었던것은 아니다. 그리고 우유에는 각종 비타민B 복합체가 충분량 함유되어 있어 특히 B₂ 부족증을 해소시킨다.

현재 우리나라는 목축업이 아직도 요람상태이다. 이런 상태에서 우리가 미국이나 스캔디나비아 제국 같이 국민 1인당 매일 800~1,000ml의 우유를 소비한다. 하여도 야단이겠으나 그래도 현재 일본인 정도 즉 250~300ml는 소비하는것이 옳을것이다. 우유는 특히 성장기의 어린이나 청소년에 있어 각종 우리 식품패턴으로 부족한것을 보충하는데 큰도움을 줄것으로 생각된다. 이런면에서는 임신부나 수유부에서도 같은 효과가 있을것으로 생각 된다.

끝으로 우리도 과거에 사보잡히지만 말고 개선할것은 대담하게 개선할줄아는 국민이 되어야겠다.

살림위해 절약하고 건강위해 혼식하자
