

健康食品

高麗大學校 食品工學科

教授 劉 太 鍾

현대에 살고 있는 인류는 문명의 혜택을 많이 누리고 있으며, 음식과 의료, 환경 위생의 개선으로 평균 수명이 점차 늘어 가고 있다.

인생칠십고래희(人生七十古來稀)란 말도 옛말이 되어 버렸고, 우리나라도 여자가 70, 남자가 64세에 이르고 있다.

장수에 안간힘을 다했던 진시황도 겨우 49세로 세상을 떠나고 말았던 것이다.

한편, 식품오염, 환경오염 등이 비교적없는 인도, 베트남, 콜롬비아, 아프카니스탄, 페루 등은 아직도 평균수명이 50세 정도인 것을 볼 때 선진국 사람들이 생각하는 것처럼 자연으로 돌아가는 것이 곧, 건강, 장수를 유지하는 비결이라고 단언하기도 어려운 것이다.

통계에 나와 있는 장수국(長壽國)은 이른바 선진국으로서 문명의 혜택을 입고 있으며 영양을 충분히 섭취하고 있는 그룹에 속해 있다. 지금 지구 상의 40억의 인류 중 충분한 식품을 섭취하고 있는 그룹은 약 8억이고, 최저한의 영양을 섭취하지 못하고 굶주리고 있는 그룹이 약 9억명에 이르고 있다고 알려져 있다.

영양부족에 의해 생기는 질병은 그동안 널리 알려져 왔으나, 최근엔 미식(美食)에 의해 비롯되는 새로운 질병 때문에 골치를 썩히고 있다.

미식(美食)에 대한 비만, 심장병, 뇌졸중, 당

요병, 암 등의 폐해 때문에 자연건강식품의 필요성이 생기게 된 것이다.

또한 문명의 부산물인 환경오염, 식품공해등이 건강을 좀먹는 결과가 되어 그것이 자연식품의 자연발생적 요인이 되고 있는 것이다.

과학의 눈부신 발전으로 평균수명이 늘기는 하였으나 그만큼 골치아픈 질병들이 늘고 있는 것도 사실이다. 즉 문명의 공과(功過)가 자연건강식품의 발생을 초래하게 되었다.

건강식품(Health foods)이 세계에서 가장 보급되고 체계화되어 있으며 제조판매의 조직이 완비되어 있는 곳이 독일이다.

독일에선 1890년대에 건강식품을 먹도록 생활을 개혁(Reform)하려는 운동이 시작되었다. 그래서 이것을 레포름운동이라 부르게 되었다.

도시인 베르린에선 그때부터 이미 도시의 공해문제가 거론되었고 식생활에서도 육류의 과식이 몸에 해롭다고 인식되기에 이르렀다. 그래서 베르린에 사는 유지들이 교외에 나가 이른바 건강촌(健康村)을 건설하고 식품을 자급자족하면서 생활을 개혁하려 애를 쓴 것이다.

이 개혁운동이 당초에는 채식주의가 주체를 이루었으나 지금은 영양균형이 주축을 이루는 것으로 바뀌었다.

이것은 우리가 잘 음미해야할 문제이다. 지

금 일부사람들이 말하고 있는 것처럼 자연식이란 곧 채식을 뜻하는 것으로 몰고 가려는 사람이 있는데 이것은 큰 잘못이다.

레포름운동은 식생활 뿐 아니라 의식·주를 통해서 몸과 마음을 보다 더 건강하게 하기 위해 일상생활을 개선하려는 운동으로 그 근본사상은 “자연으로 돌아가자”라는 자연복귀운동이 아니고 “자연과 함께 살아 가자”인 것이다.

19세기 말에는 이 개혁운동 외에도 금주 운동이나 야산을 걸어 심신을 건강하게 하자는 운동이나 일광욕, 목욕운동도 있었다고 한다.

레포름운동이라면 어느 특정한 추진자가 운동을 펴는 것으로 생각하기 쉬우나 그런 것이 아니다. 역사적으로는 특정한 유지(有志)가 건강촌을 만드는 것에 비롯되고 있으나 자급자족한 식품이 남게 되자, 그 잉여물을 도시민에게 분양하게 된 것이 오늘날 독일의 자연건강식품산업 발전의 토대가 되었다.

잉여식품은 주로 정백(精白)하지 않은 밀가루나 호밀가루 또는 그것으로 만든 빵이었다.

그래서 이것을 취급하는 도시의 소매점은 빵집과 밀가루 가게였다.

식생활개선은 주식(主食)으로부터란 생각은 당연한 것이었고 그것이 성공한 비결이 되었던 것이다.

전국민에게 우수한 식품을 어느 한쪽으로 기울지 않게 또한 시대적인 새로운 연구성과를 받아 들여 올바른 지식으로 먹을 수 있게 오랜 세월을 통해서 오늘날까지 노력해 왔다고 한다.

식품이란 한가지가 완전무결한 것이 있을 수 없다.

어떠한 질병에 어떠한 식품이 좋다고하는 것은 식이요법상의 문제이지 절대적인 것은 아닌 것이다.

현대는 공해시대라는 말이 있을 정도로 공해는 해마다 더 진행되고 있으므로 사람들은 피할 도리가 없다.

사람들은 스스로가 스스로의 건강에 힘써서 저항력을 기르는 방법 밖에는 없는 것이다.

몇사람이 함께 생선회를 먹고 난 다음날 아침에 어느 사람은 심한 설사를 일으켜 식중독을 일으키는 경우가 있다. 이와 같이 같은 환경에서 살면서 병에 잘 걸리는 사람이 있는가 하면 잘 안걸리는 사람이 있는 것은 몸의 저항력에 차이가 있기 때문이다.

공해에 대해서도 마찬가지이다. 공해에 견디는 강한 몸을 만들기 위해서는 어떻게 해야하나?

유해물질을 무독화(無毒化) 시키거나 배설시키는 능력을 강화시켜야 하는 것이다. 그방법은 오로지 합리적인 식생활밖에 없다.

유유히 흐르는 강(江)을 보면 항상 같은 모양으로 흐르고 있다. 그러나 실은 시시각각 끊임없이 바뀌고 있는 것이다.

사람의 몸도 마찬가지이다. 모습은 같아 보이나 체세포(體細胞)의 일부는 조금씩 새 세포에 의해서 바뀌어가고 있다. 새 세포의 원료는 식품이다. 생명의유지는 식품의 흐름이라 할 수 있다.

한달에 보통 50kg, 1년에 600kg 가량의 식품이 섭취되고 배설되는 것이다. 그래서 어느 사람은 우리의 몸은 식품의 강(江)이라고 표현하고도 있다.

식품의 질에 따라 체질이 변하는 것은 당연한 일이다.

간세포(肝細胞)중 빠른 것은 10일 만에, 더딘 것은 140일만에 절반이 바뀐다. 신장(腎臟)은 11~180일, 근육(筋肉)은 160~180일, 뇌(腦)는 16~150일, 뼈는 16~240일만에 절반이 바뀌고 있다.

위(胃)나 장(腸)과 같은 소화관의 내벽(內壁)은 더 짧아서 반교대기(半交代期)가 하루 정도이다. 한편 적혈구와 같이 수명이 정해진 세포도 있는데 127일이다.

손톱이나 머리카락은 약 6개월로 모두 바뀐다. 그렇기 때문에 병이 낫고 건강이 회복되는 것이다.

소화(消化)된 식품은 조혈기관(造血器官)에서 혈액을 만들며, 이 혈액이 체내를 순환하여 체세포의 생활조건을 지배하고, 체내의 모든 조직세포 즉 근육, 간장, 신장, 뇌세포 등에 결정적 영향을 주게 된다.

먹는 것이 피가 되어 육체를 지배하게 되는 것이다.

그래서 식품은 체질뿐 아니라, 성격, 취미, 사상도 변화시킨다고 일러 오고 있다.

질병에 걸리면 약으로 고치면 된다고 생각한 시대는 이미 지났다.

병을 미리 막고 건강을 유지하기 위해선 예방 의학적 견지에서 음식의 섭취를 올바르게 하여야 한다는 것이다.

질병이란 스스로의 신체가 치유하는 것이며 약이란 그것을 도우며 의사는 전체를 조절하는 것이다.

바탕이 되는 신체의 치유능력이 저하되어 있

으면 질병이 좀처럼 낫기 어렵게 되어있다.

신체를 보(補)하는 것이 가장 중요한 일임은 두말할 나위가 없고, 다음에 드는 여러나라의 격언이 그것을 잘 말해주고 있다.

藥補不如食補 千補萬補 不如食補(中國) 절도 없이 먹는 편이 칼보다 더 사람을 죽인다(프랑스)

기어 먼 샴스와 약이 가득찬 위(胃)는 오래 가지 못한다.(알바니아)

매일 먹고 있는 음식물이 이들 조건을 완전히 충족하고 있는지를 판정하기는 매우 어려운 일이다. 일상생활활동이 별 지장없이 이루어지고 있으면 그것으로 족하다고 안이하게 생각하기 쉽기 때문이다.

사람의 몸은 상당한 적응력이 있기 때문에 영양소의 섭취량에 다소의 과부족이 있어도 거기에 적응해서 걸보기에는 아무런 지장이 없는 상태를 갖는듯이 보이기 때문이다.

그러나 걸보기에 별 지장이 없는 정도에서, 보다 큰 자극을 받았을 때, 거기에 견디지 못하고 병에 걸려 생활력을 상실하든가, 그것이 원인이 되어 수명을 단축하게도 되는 것이다. 큰 자극에도 견디기 위해선 무엇보다도 음식물에 대한 안이한 생각을 버려야 한다.

❖❖❖경 축❖❖❖

88년 서울올림픽개최

86년 아시안게임개최

우유도 가정마다

금메달도 가슴마다
