

健康食



■ 金相泰

건강의 왕도는 정확한 식사

20여년전의 일로 기억하는데, 우리나라에서 돈도가네라는 영화가 처음 상영된 바 있다. 다른 아닌 세계 방방곡곡의 진기한 섭식과 그 풍습을 그대로 생생하게 담은 기록영화였다. 이 영화를 본 우리나라의 관람객들은 어찌 저럴 수가 있나 하고, 의아해 하거나 놀라거나 소름 끼칠 정도로 징그럽고 메스꺼운 반응 내지는 혐오의 반응까지 나타내었던 것이다.

그런데 우리나라에서도 기상천외의 진기한 섭식이 많다. 그 예로 뱀탕, 뱀소주, 개구리탕, 개구리알, 구더기 심지어 지렁이로 만든 토룡탕까지 일일이 나열하자면 한 없이 많다.

우리의 이러한 진기한 섭식을 외국인이 보면, 그들은 어떻게 여길까? 국내의 그 영화관람객이 보인 반응과 똑 같은 반응을 외국인들이 보이지 않을까 생

각된다. 그런데 우리들은 이러한 섭식에 대해 어떻게 여기고 있는가? 오히려 당연시 하고 있질 않는지?

사실 그 영화에서 담은 외국에서의 진기한 섭식이나 우리들 주변의 진기한 섭식도 따지고 보면, 늘 상용하는 경우가 보다는 그러한 섭식을 하게된 사람들의 意識과 전통과 관습에 따른 일시적 내지 특수한 경우의 섭식이 대부분이라 생각된다.

그런데 문제는 우리나라에서 왜 이러한 “돈도가네”에서와 같은 진기한 섭식 행위가 생기게 되었을까 하는 점이다. 여기에는 여러가지의 전통적 및 관습적 이유들도 있겠으나 단적으로는 두 가지 이유 때문에 생겼으리라 추정된다. 하나는 소위 “일류병”때문이고, 다른 하나는 기존과 신비와 마력에 대한 의존심 때문이다.

후자의 경우에는 만성병이나 불치의 병을 앓고 신음하고 있는 중이거나 만성적으로 허약한 사람에게 기적적이고 신비적인 마력을 기대하고자 하는 애처로운 심정에서 당자나 측근자들이 그러한 섭식을 개발하거나 찾게 되고 또 이러한 여건을 악이용하는 악덕업자의 감미로운 악선전에 현혹되어 이러한 섭식이 끊어지지 않고 계속되는 것이다.

사실 기적적이고 극적인 효력을 이러한 섭식에서 거두기란 극히 희박하고 어렵다. 왜냐하면, 전술한 섭식을 의학적인 측면에서 볼 때 다른 일상의 식품에서 없는 특별한 성분을 기대할 수 없기 때문이다. 그런데 그러한 섭식에서도 한 가지 심리학적 효과 즉 위약(偽藥) - 약과 똑같은 모양으로 만들어져 있으나 그 속에 그 약의 성분이 전혀 없음)의 효력 혹은 그 이상은 있을 수 있다.

이러한 후자의 경우에 그러한 섭식을 찾게 되는 심정은 누구에게나 납득이 같만 하다. 그러나 전자의 경우 즉 일류병의 한 증세로 이러한 섭식을 찾고 즐기고 상용하려는 심사는 더우기 납득하기 어렵다. 그저 자기 한 몸에 무턱대고 좋다고만 여기면 아무리 거금이라도 만사를 제치고 먹어치워야 하니, 악담같이 들릴지 모르지만 삼키기 위해 태어난 사람이라고나 할까. 사실 이러한 경우에는 이득 보다는 오히려 해독이 많은 경우가 대부분이다.

왜냐하면, 이러한 섭식에서 전술한 바와 같이 다른 식생활에서 섭취할 수 없는 몸에 필수적이거나 모자라는 어떤 성분을 섭취할 수 있는 보장도 없거니와 아직 규

명되지 않는 해독이 있을 수 있고 또 그러한 섭식방법에서 기생충을 위시한 각종의 병균으로 인한 감염내지 합병증을 초래할 수 있기 때문이다.

사실 자연계에 존재하고 있는 동식물과 무기질 중에서 현금의 현대의학과 과학으로 규명하지 못하고 또 새로 합성하지 못한 명약들이 부지기수로 존재할 수 있겠으나, 그해도 제일 안전하고 믿음만한 명약은 올바른 식사이다.

바른 식사가 몸에 제일 좋은 명약인데도 우리들은 이러한 식사에 너무나 잘못 알고 있을 않은가! 한 예를 들어 보자. 미국의 식품소모 통계에 의하면, 경제적으로 상류층에 속하는 사람들에서도 약 10%에서 영양실조라는 것이다. 여기에서 물론 신체의 질병이나 다른 정신장애로 인하여 식사를 불규칙하게 하거나 할 수 없는 경우는 해당되지 않고 또 먹을 것이 없어서 오는 칼로리 부족이나 쇠약 상태는 제외된다. 다시 말해서, 식품은 충분하고 또 충분히 식사를 하는데도 영양상의 실조라는 것이다. 어찌 그러할 수가 있는나고 반문하는 이가 있겠으나, 이는 엄연한 사실이다.

그러면 이러한 경우에 어떻게 해서 영양실조가 초래될 수 있을까? 간단히 말하면, 편식 때문이다. 즉 균형식을 섭취하지 않기 때문이다. 이와는 달리 저소득층이나 빈곤층에서는 영양실조가 36%나 되는 바, 이 경우에는 앞의 경우와 달리 경제적 사정으로 부득이 편식할 수밖에 없어서 영양실조가 초래되는 수가 더 많다.

그러나 안정된 사회계층에서 영양실조

의 제일 큰 원인은 공통적으로 영양학에 대한 지식의 부족 때문이다. 사실 영양가도 중요하지만 영양가에만 집착한 나머지 영양소들의 균형적 배합의 중요성을 생각하거나 모르는 수가 너무 많다. 체중 조절의 목적이 아닌 이상 면 한 그릇에 그 보다 몇 곱절 비싼 커피를 마셔야 한다면, 이는 큰 문제가 아닐 수 없다. 또한 창 성장기에 있는 귀여운 자식들에게 면을 좋아한다고 이것만 자꾸 먹인다면 장차 닥칠 불행은 뻔하지 않을까.

식생활에 있어서 영양가가 있는 식품을 고려하여야 하지만 반드시 염두에 두어야 할 것은 연령과 활동상태를 고려한 영양소의 균형적 배합이다. 여기서 균형식이란 정상적인 신체적 기능을 유지하기 위한 적절하고 적당한 영양소를 섭취하게 마련한 식사를 말한다. 즉 3대 영양소의 적절하고 적당하게 배합한 식사인 것이다.

3대 영양소란 카보리리를 공급하는 합수 탄소, 단백질, 지방과, 조식을 형성하고 보수하는 단백질, 무기질, 수분과 신체조직의 기능을 조절하고 조정하는 단백질, 무기질, 수분, 비타민, 섬유소를 말한다. 그런데 이 3대 영양소를 갖춘 식품들을 편의상 4대 기본 식품군으로 나누는데, 곡류, 우유제품, 육류, 과일류와 채소류이다.

이 4대 식품군을 연령과 작업상태와 신체조건을 고려한 균형식이 건강식이고, 이 건강식의 식사를 하루 3번 꼬박꼬박 어기지 않고 잘 지키는 것이 건강유지의 첩경이요 왕도다. 이러한 노력은 아무리 바쁘고 무엇하다 하더라도 육체를 지닌 인간으로서의 지켜야 할 평생의 과제이다. 그렇지 않고서 소위 영양가 있고 몸보신된다고 속단한 몬도가네식으로 건강의 행운을 누리려는 무모한 궁리와 노력은 하나의 환상과 꿈꾸는 작업에 불과하다.
(필자=김상태 신경정신과의원장)

토막상식



생선통조림을 먹는 법은

생선통조림은 그대로 먹기보다는 뚜껑을 열기전에 불에 올려놓아 아래위로 데워서 따듯할때 먹으면 좋다.

그밖에 통조림국을 팔아서 양념하여 졸여서 생선에 끼었으면 한층 맛이 좋아진다.

▲ 분제구입요령

아름답게 피어있는 분제를 구입하여 매일 물을주고 손질을 해도 이내 시들어 버리는 경우가 있다. 이것은 꽃이 화분에 충분히 뿌리를 내리지 않은 것을 고른데 원인이 있다.

분제를 사는 요령은 화분 밑에 있는 구멍을 살펴보아 그 구멍에 가는 수염뿌리가 충분히 보이는것이나 구멍밖에 나와있는 것을 고른다. 이는 화분 속에서 상당기간동안 자란 증거이므로 튼튼한 분제임이 틀림없다.