

生活文化變化와 食生活改善

金 淑 喜

〈梨花女子大學校 教授〉

1. 外國과의 門戶開放의 影響

1945년 2차세계대전의 종식과 함께 우리나라에는 미군을 비롯해서 서구인들의 왕래가 빈번해졌다. 더구나 1950년에 겪었던 6·25동란으로 미국 및 구라파 등지의 각국인의 왕래가 빈번해졌다. 1960년초 4·19 및 5·16혁명이래로 우리나라는 국제사회에 데뷔를 하게 되었고 우리나라 사람들의 외국왕래는 구미사회뿐만 아니라 중동 및 아프리카 등지까지 미치지 않은 곳이 없게 되었다.

이러한 외국과의 개방이 활짝 트이면서 우리 생활에 끼치는 영향은 대단히 큰 것으로 생각한다. 이 중에서 식생활에 미친 영향은 획기적이었다. 우리 식탁에 주식의 위치에는 항상 어느 끼니를 막론하고 밥이 있었어야 하는데 빵으로 대체되었다던지 특히 아침식사의 혁명이 더욱 더 크게 일어난 것으로 본다. 서울에 거주하는 도시인의 약 40%가 아침에는 빵식으로 한다는 조사결과가 1983년에 나와 있다. 그리고 점심이나 저녁은 때때로 밥이 아닌 빵, 국수 등 꼭 밥이어야 했던 주식의 입장이 좀 약화된 것은 사실이다.

또 한편 식탁의 구성에 있어서 과거에는 밥과 함께 먹어야 했던 반찬 개념이 변화를 일으키게 되었다. 간이 없는 밥과 함께 먹으려면 짠 반찬이어야 했던 개념에 변화를 일으켜서 꼭 밥과 함께 하지 않아도 먹을 수 있는 반찬이 등장함과 동시에 밥과 함께 먹는 반찬도 과거에 비해서 반찬양이 증가하기에 이르렀다. 따라서 밥의 양이 감소되고 반찬의 양이 증가되면서 반찬의 짠맛도 서서히 감소되어서 반찬이 비교적 싱거워지게 되었다. 이렇게 서서히 변화되면서 과거에 비해서 반찬의 가지수가 늘면서 집중적으로 몇가지의 반찬으로 식탁이 구성되게 되었다.

과거의 한국인의 식탁은 여러종류의 반찬, 7첩·9첩·12첩 반상을 차려 놓고 요것 저것의 맛을 혼합해 먹으면서 즐기던 식사형태가 육류 아니면 생선 또는 야채등 집중적으로 섭취하는 식습관이 서서히 우리 주변에서 이루어지고 있음이 엿보이고 있다. 즉 식사는 질로써 하지 양으로 하지 않는다는 생각이 서서히 한국인의 의식구조속에 자리잡아 가고 있는 것으로 본다.

그러나 한편에서는 외국에 오래 머물렀던가 또는 외국문화권에서 오래 접해 있던 사람

들 가운데서 흔히 보는 현상으로 과거의 우리 식탁내용 그대로를 변화없이 고수해 보려고 노력하는 사람들을 종종 볼 수 있다. 이들은 흔히 말하기를 어려서 먹던 음식이 나이가 들수록 생각난다고 한다. 아마도 외국에 오래 머르면서 향수를 느끼고 싶을 때 음식을 통해서 자기의 향수를 달래 보는 현상이 아닌가 하고 생각해 본다.

2. 經濟成長과 産業社會의 影響

1960년대 이후로 우리나라는 급속한 경제성장을 이룩하여서 저개발국가에서 개발도상국가라는 중도국으로써의 면모를 갖추게 되었다. 따라서 우리들의 일상생활의 수준과 내용이 변화를 겪게 되었다.

한 국가의 경제성장이란 산업사회가 되어가는 속도와 정비례한다고 본다. 우리나라의 실정도 이와 같다. 1960년대 이래로 급속한 산업사회로의 돌입은 국민들의 의식주에 크게 영향을 미치고 있다. 산업사회의 특징중의 현저한 것은 이동인구의 증가이다. 산업장을 따라서 인구가 빨리 이동해야 하므로 자연히 가족단위는 이동하기 쉬운 형태와 소가족제도로 세분화 되어진다. 따라서 주택이 영구한 안착지로써의 개념에서 임시로 옮겨 다니면서 머무르는 곳으로 그 개념이 바뀌게 되었다. 어떤 의미에서는 주택이 부동산 개념에서 동산으로 바뀌다시피 되어버린 느낌마저 준다. 따라서 식생활에 미치는 영향이 또한 지대하다. 전통이 깃든 전통식품의 소멸과 더불어서 모든 식품 준비형태가 인스턴트화하는 방향으로 변화되어 가고 있는 실정이다.

산업사회의 또 다른 특징은 여성의 사회화이다. 여성들의 사회진출 욕망이 고조되고 있다. 가족이 소가족 또는 핵가족으로 변화되고 생활필수품의 자동화 내지 인스턴트화가 이루어지면서 가사의 부담이 감소되어 주부의 여가시간의 증가가 문제로 대두되고 있다. 또한 산업사회의 특징으로 교육수준의 고등화이다.

특히 여성의 고등교육 기회, 증가로 말미암아 고학력을 소지한 주부의 수가 증가됨으로써 사회진출의 욕망이 증가되고 있음은 당연한 결과이다. 따라서 식생활 내용에서도 혁명이 서서히 이루어지고 있음이 요즈음 아파트단지 주변에서 흔히 보는 예이다. 과거의 통념으로는 음식이란 그 집안 주부의 문화배경을 상징해주는 것으로 집집마다 특색있는 맛과 모양이 있었다. 그러나 요즈음은 모든 음식이 상품화되어서 획일적인 맛과 모양의 음식으로 변화되어 가고 있음을 엿볼 수 있다.

또 하나의 산업사회의 특징은 생활필수품의 생산과 저장기술의 향상이 날로 이루어지고 있다. 식품생산 기술과 저장가공 기술의 발달로 대량생산이 이루어지면서 음식에서 느꼈던 지역적 사회계층별 차이가 극소화되어 가고 있다. 즉 어느 지역에서나 어느 신분의 사람에게나 같은 종류와 같은 질의 식품이 공급되고 있는 현상의 결과이다. 또한 계절식품의 특색이 소멸되어 가며 어느 계절에나 거의 같은 종류의 식품이 식탁에 등장하고 있는 것도 사실이다. 그렇기 때문에 일반 가정 특유의 저장식품이 사라져 가며 기계화가 되지 못하고 순수한 손으로 전해 내려 오던 전통음식이 소멸되어 가고 있다.

3. 健康維持를 위한 是非의 影響

요즈음 미국에서는 New Science Movement 가 일고 있다. 이 운동의 일환으로 1982년 미국 메사추세츠주의 Cambridge에서 현대의학의 도전이란 명제로 모임이 있었다. 사람의 건강유지를 위해서 현대의학의 접근방법에 대한 정면 도전으로 본다. 여하튼 그때의 캐치플레이는 「doing well, feeling worse」란 것이었다.

무엇인지 현대의학은 새로운 의료가구의 개발, 인체의 세분화에 따르는 심도있는 부위별 병의 진단법의 개발 등이 획기적으로 발전되어 있는데 사람들의 건강상태는 무엇인지 좋지 않아서 건강한 기분이 아닌 feeling worse란 말이다.

현대 과학의 특징을 단적으로 표현해 보면 세분화이다. 인류가 이룩해 놓은 과학문명의 기원은 아무래도 회람 사상의 영향을 배제해 버릴 수 없기 때문이다. 고대 서양사상을 지배해 온 두 주류가 있는데 Hebrew culture와 Hellenistic culture라고 본다. Hebrew culture는 하느님이라는 전체적인 image의 숭배이며 Hellenistic culture는 보다 물질적이고 상업적인 것으로 그 특징을 가지고 있다.

최근 건강과학의 연구방법은 정신적인 것과 육체적인 것을 분리해 놓고 육체적인 것은 장기별로 또 그 장기를 이루고 있는 조직별 나아가서 세포 수준에 이르기까지 세분화해서 연구가 진행되고 있다. 그러나 생명체의 생명기능이란 이러한 장기들의 유기적인 관계가 원만히 이루어진 종합으로 보고 있다.

비근한 예로서 건강유지를 위해서 매일 몇 시간씩 조깅(gogging)하는 사람이 있다고 하면 과연 그 사람의 정신상태 여하에 따라서 건강증진에 크게 영향이 있을 것으로 본다. 정신이 높게 고저되어 있는 상태와 정신이 실의에 차서 저조해 있을 때 같은 gogging을 하여도 신체가 받는 영향은 다르다고 본다.

또한 우리들의 신체는 지속적으로 유지해야 되는 리듬속에서 산다. 이 리듬이 갑자기 깨어지는 생활의 단절은 건강유지에 또한 충격을 준다. 어떤 개인의 건강이란 극히 개인적인 것이어서 획일적인 충고가 그 개인에게 들어맞기란 극히 어려운 일이다.

영양학 전공자들이 한국인의 식사내용 중에서 가장 약점이 되고 있는 영양소는 동물성 식품에서 섭취되는 단백질이고 비타민 B₂라고 흔히 지적해 왔다. 우리나라 영양실태조사에서 나타나는 결과를 국민영양 권장량에 비교해 보면 이점이 부족되고 있다. 즉 동물성 식품의 섭취가 증가되어야겠다는 의도가 국민에게 잘못 전달되어서 동물성 식품은 영양가가 높은 식품이고 식물성 식품은 영양가가 낮다고 하는 국민들의 생각을 유도한 결과를 초래하였다고 본다.

그래서 육류 소비량이 증가되는 결과를 낳

았는데 이 점을 원인으로 생각할 수 있다. 우리나라 사람들의 일부 계층의 인구는 서구인에 육류 소비량에 비교될 만큼 높은 육류 소비를 하였으며 따라서 열량 과잉섭취로 인한 체중문제까지 야기되고 있다. 이러한 계층에 속하는 많은 사람들의 관심은 건강식이 무엇이며 그 나름으로 얻은 지식으로써 자기들의 식생활 내용에 변화를 일으키고 있다. 아침에 야채주스를 마신다거나 들깨죽 또는 여러가지 곡식 혼합죽 등으로 아침을 때운다든지 찰떡으로 때운다든지 하는 서구식도 아니고 전통 한국식도 아닌 제3의 형태가 등장하고 있다.

한편 일반 중류 내지 그 이하 계층의 한국인의 의식속에 야채나 곡식은 영양가가 없는 식품이라는 생각이 점점 깊어져서 최근에 실시한 영양섭취 실태조사에서 나타난 바에 의하면 과거에는 별로 문제가 되지 않았던 비타민 C의 부족증이 여러 연령 계층에서 나타나고 있음이 밝혀졌다. 과거에 비해서 김치의 섭취량이 감소하며 국가적인 식량정책 캠페인의 영향으로 쌀섭취량의 감소가 이루어지는 반면에 다른 식품의 섭취증가는 현저하지 않았기 때문에 빚어지는 열량결핍증이 여러 연령층에서 지적되고 있다.

한편 자기의 지병을 고치기 위해서 또 막연한 신체 강장제로써 지금까지의 일반 개념속에 있지 않았던 이상한 식품들까지 등장하여서 섭취하고 있는 현상도 우리 주변에서 엿볼 수 있다.

건강을 유지해 주는 식품은 무엇인가? 누구나 묻고 싶은 관심사이다. 이에 대한 대답으로 유기식품, 자연식품, 무공해식품 등등 다양한 제안이 우리 주변에서 나돌고 있지만 식품의 정의 여하에 따라서 자연식품이 곧 가공식품으로 될 수도 있다. 한편 우리들의 현재 생활구조속에서 식생활을 오로지 무공해식품이나 자연식품으로만 유지할 수 있겠는가라고 반문해 보면 여러가지 의문점이 생긴다. 판문점을 지나서 중립지대에서 재배된 쌀이 무공해 쌀이라고 하는 것을 들은 적이 있다. 과연 이것이 무공해 쌀이라고 할 때 이것의 공급량이

문제가 된다.

인간의 생리현상은 섭취와 배설의 균형으로 이루어지며 배설이라는 좋은 방법이 있기 때문에 섭취된 공해물질이 몸에 축적되지 않고 시간에 따라서 배설되게 되어 있다. 기본으로 지니고 있는 건강상태에 따라서 공해물질의 체외로의 배설작용이 더욱 더 원활해진다고 본다. 그렇기 때문에 건강한 자가 더욱 더 건강해지는 결과를 초래하게 된다. 인간의 건강이란 인간을 구성하고 있는 내적, 외적 요인의 종합으로 이루어지며, 어느 한 배의 건강보다는 지속적인 건강을 유지해야 된다는 것이 또한 강조되고 있다.

4. 提 言

우리는 분명히 산업사회 속에 살고 있기 때

문에 바쁘면서 많은 다른 문화권과 계속 접하면서 살고 있다. 그러면서 건강을 유지하려는 모든 노력을 하고 있다. 식사란 한 개인의 건강을 공급해 주는 주요급원이다.

식사의 무엇이 포함되느냐, 또 어떤 형태로 포함되느냐, 누구와 함께 섭취하느냐 등등은 그때마다 변한다고 본다. 즉 사회가 변화되면 따라서 식사형태도 변화된다고 보며, 변화의 방향이 개선의 방향인지 아니면 과거보다 못한 방향인지는 여러가지 각도에서 평가해 보아야 한다.

우리들의 건강문제와 직결되어 있는 식생활 문제는 항상 전체적인 차원에서 전체적인 균형유지를 위해서 노력되어야 한다고 본다. 이런 뜻에서 보면 근대 과학정신과 많은 부분이 위배되므로 이를 위한 개선의 노력이 있어야 될 것으로 본다. ■

<40面에서 계속>

를 갖어 생식이외에 과실혼합통조림이나 Jam, 음료로 가공, 이용한다.

Papaya의 재배는 16~38°C의 기온과 강풍이나 폭우가 없고 배수량호한 유기질 深土가 적당하다. 종자의 발아율은 25~30%이고 苗木이 15~30cm 되면 암나무 20本에 숫나무 1本の 비율로 정식하며 1년안에 수확이 시작되어 5~6년까지 수확하는 것이 경제적이다.

한그루의 나무에서 1kg짜리 과실의 수확량은 인도에서 27개, 세이론 40~60개, 하와이에서 28~38개이다.

Papaya는 특수성분으로 단백질 분해효소인 Papain을 과육에 함유하는데 이의 제조는 미숙과나 나무에 얇은 상처를 내어 침출되는 液을 응고정제하여 제조한다. 완숙과에는 전혀 갖지 않는다. Vitamin으로는 Provitamin

A가 많은데 주로 Cryptoxanthine으로 구성되고 β-carotene도 함유한다. Vitamin도 비교적 많이 함유하여 하와이의 Solo종은 100mg% 전후이고 총당은 10~20% 함유한다.

Papaya를 식탁과실인 Lemon이나 Lime의 착즙액을 첨가하여 식용한다. 꽃, 幼果, 어린 잎, 뿌리, 줄기속은 채소로 사용한다. 잎은 고기를 써서 처리하면 고기를 유연하게 할 수 있어 요리시 사용한다. 종자나 잎에는 Carbain을 함유하여 이를 digitalis대용으로 강심제로 이용되며 잎은 비누대용으로 세탁에도 이용한다²⁾.

완숙 Papaya는 剉割냉장하여 식용하거나 하와이에서는 냉동 Puree로 하여 과즙, 빅타, 쥬 등의 제조에 이용하고 미숙과는 절임식품 재료로 사용한다. <다음호에 계속>

하루앞선 가족계획 십년앞선 생활안전