

# 西歐式 食生活, 그대로 답습 摸倣 좋지않다

- ◆... 우리나라 사람들의 식생활습관이 서구식생활태도의 무턱대고 모방...
- ◆...로 서구先進國들이 너무나 경고있는 肥滿症과 成人病등 잘못된식...
- ◆...생활에서 오는 폐해를 그대로 되풀이 하고 있다고 한다.

장하면서 이를 위해서는 국민예방보건적 식량공급과 국민체력증진 그리고 식량자급도제고를 위한국민식량영양관리법이 제정되어야한다고 촉구했다.

우리나라 사람들의 식생활은 지난20년간 이룩된 고도경제성장에다 서구사회에 대한 맹종사조로 마치 서구의 식사패턴을 모방하는것이 선진화이며 영양개선인것처럼 잘못 인식되어있는 실정이다.

즉 빵에 고기와 우유를 먹는것이 더 선진화되고 영양가가 높은것으로 알게되고 우리의 전통음식을 경시하는 풍조가 팽배하고있다.

의 급격한 증가를 보이고 있다.

1950년 일본 전체 사망자중에서 성인병으로서 사망한 사람이 26%였던것이 1982년에는65.4%로 증가했다. 이에따라 의료비는 60년의 4천억엔에서 82년에는 13.8 조엔으로 무려35배나 증가하고 있는실정이다.

우리나라 역시 육류, 우유류, 지방류의 소비증대와 아울러 최근 성인병의 발병이 눈에 띄게증가하고있다.

의료보험조합연합회의 통계에 의하면 79년부터82년사이 고혈압성질환과당뇨병의 진료건수는 3배 이상 증가한 것으로 나

타다. 그러나 인간이 키가크고 체중만 무겁다고 하여 활발하고 건강하며지혜로운 생활을 할수있는것은 아니다는 비판이높게 일어 동물성위주의서구식생활방식에 대한반성이 한창이다.

즉 균형잡힌 영양공급은 건강한 신체뿐만 아니라 정신 그리고 안정된 정서의 원천으로서탁월한 창조력과 노동력을 유발하여 높은 생산성을 보장하는 이상적인 식사에 기초를 두어야한다.

그러나 동물성고기가주

# 빵·고기등 營養과잉 섭취한다

# 각종 成人病 유발 原因

## 肥滿症 당뇨병 高血壓 많아

### 국민식량營養管理法제정 촉구

### 西歐도 動物性 위 주脫皮 움직임

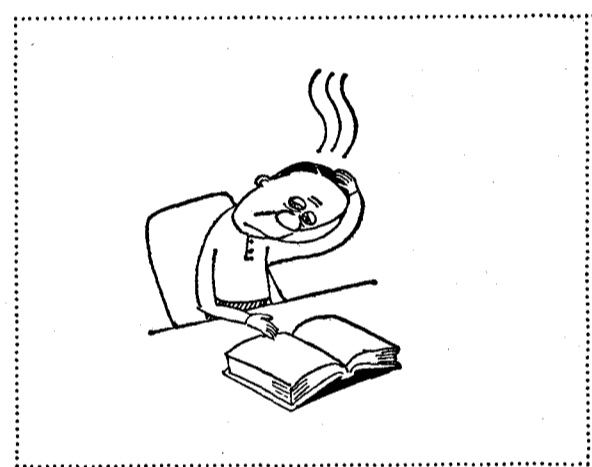
### 한국食糧經濟學術協議會 학술발표회서指摘되

그결과 지난10년동안 (1969~1979년) 우유와 육류의 소비량이 4배이상 증가된 반면 보리와 감자는 6분의1과 3분의1로 소비가 감소되었다. 그러나 오늘날 서구선진사회는 예외없이 영양의 편중과 과잉으로 인한 비만증, 당뇨병, 동맥경화증, 고혈압, 심장병, 뇌일혈, 암등 각종 성인병으로 고통을 받고 있으며 국민보건에 커다란 문제로 대두되고있다.

1977년 美國상원에서작성된 맥거번 보고서에의하면 美國에서 사망하는 사람 6명중 1명은 잘못된 영양섭취로 사망하고 있다고한다.

1979년 美國의 총의료비지출금액은 1천 3백94억달러인데 잘못된 식생활관습으로 각종 성인병 치료에 지출된 금액은무려 4백억달러로 추산되고있다.

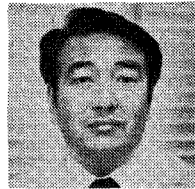
日本 역시 서구사회의 식생활 모방으로 성인병



타다. 그런데 서구의 식생활습관은 20세기초 동물영양학에 기초를 둔 영양학이 주류를 이루고 있어 식품의 영양효율을 평가할 때 신체의 성장과 체중의 증가에 기준을 두고있다.

사람이 먹는 음식이영양가를 측정할때 쥐 돼지 닭과같은 동물들에게

중된 서구식은 영양의편중과 과잉현상을 벗어비만증과 동맥경화증등 각종 성인병을유발, 반세기 이상 지배해온 서구의영양학이론에 대한 반성과 함께 올바른 식량 영양정책하의 균형잡힌 식생활의 실천방안연구의 필요성이 이제는 우리나라에서도 인식되어있다.



<徐光潤교수>

高麗醫大神經精神科 徐光潤교수 4백 19명 調査

시골老人 62.9%가 農業에 종사하며 여가活用은 家事돕기·TV 시청·친구와 消日 (신경정신과) 이 최근 6개월간 大田의 노인 68세이상) 2백9명과 鎭安 지역의 노인 2백10명등 都農의 노인 4백19명을 高麗醫大神經精神科 徐光潤교수 4백 19명 調査

고 도시노인 여자는 시골노인 여자보다 건강에 대한 염려가 큰것으로 조사되었다. 도시노인은 94.7%가 무직이었으나 시골노인은 62.9%가 농업에 종사하고 있었고 여가시간 활용에 있어서는 도시노인(31.5%), TV 시청(31%), 친구들과 어울리는 비율이 높았으며, 노인들은 정서상태에 대한 염려가 높았으며, 노인들은 정신적 건강상태는 49%가 양호하다고 응답했으나 근골격 계통에 대한 염려가 35.1%였으며, 이같은 호소는 주로 육체노동이 많은 시골노인들에게서 나타났다. 도시노인과 대조적으로 도시노인 86.1%, 시골노인 81.9%로 대부분에 이같은 호소나 걱정이 나타나고 있다. 노인들은 나이 탓으로 생애를 회상하는 비율이 많았으며, 노인들은 지친다고 느끼는 비율이 33.4%로 나타났다. 노인들은 건강을 보았을때 66%는 비관적·부정적 견해를 보였다. 노인들은 여가와 자선·봉사활동으로 여생을 보람있게 보낼수 있다고 생각하고 도장치가 필요하다고 말했다.

# 우리나라 노인들 가장 큰 걱정거리

## 都市노인 94.7%가 無職, 긴장 不安등의 憂鬱症과 情緒장애 神經症의 影響 높아

### 돈

### 健康

### 対人관계

# 봄철 入口 冬구는 別味 營養食

입맛 없는 봄철에 모시조개를 넣고 끓인 냉이국이나 맑은 조개탕은 손쉽게 만들수있는 별미이다. 요즈음 제맛을 내는 조개는 독특한 풍미로 국이나 찜, 전, 때로는 회등 여러가지 형태로 조리할수 있으며 영양가도 높

으면 비타민 B<sub>1</sub>이 파괴되고콜레스테롤치도 비교적 높으므로 한번에 많이 먹는것은 피하는 것이 좋다. 이대부속병원 영양과장 김화순씨는 일반적으로 어패류는수분이 많고 조식이 유연하여유통과정에서 세균에 오염되기쉬

소금물에 담근후에 잘씻어서 加熱토록 되도록 산것을 購入해서 調理해야 제맛

아 『비타민과 미네랄의 寶庫』로 불리기도 한다. 우리나라에서 식용으로 쓰이는 조개류는 굴, 대합, 맛살, 모시조개, 소라, 바지락, 백합, 고막, 재치조개, 전복, 피조개, 홍합등이다. 이들 조개류에는 무기질과비타민이 다른 어류보다 많이들어있으며 요오드와 철분 같은 養의 含量도 많다. 또 비타민 A와 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>의 源은 富 貴 이지만 냉 것으로 면

우므로 선도가 높은것을 택해야하며 특히 조개류는 되도록 살아있는것을 구입하라고 조언한다. 조개류 고르는 그밖의요령을 들어본다. 조개류는 대개 산란기가 늦봄에서 여름사이이기 때문에봄철에 제맛이 나고 여름철에는 맛도없고 부패가 빨라 식중독의 위험이 있으므로 피한다. 특히 바지락에는 베네루핀이라는 독소가 생겨 위험하므로 먹지않는것이 좋다



조개類 無機質과 비타민 鐵分 및 칼슘 많아

산란기의 조개에 의한 식중독은 급성간장위축을 일으켜 혈변이나 토혈, 출혈, 황달이되고 심하면 사망한다. 서양에서는 영어로 R자가들어가지않은 달, 즉 5~8월에는 굴을 먹지말라는 말이 있는데 이때가 바로 산란기이기 때문이다. 조개를 살때는 우선 조개껍질에 광택이 있고 파르스름한

선도가 떨어진 것을 물에담가 하루쯤 재어두면 심심한것처럼 보이므로 탄력성에 유의해야 한다. 굴을 씻을때는 찬 소금물에 담가 티와 껍질을 가려내는데 굴에는 소금기가 많으므로 씻는 물이 너무 심거우면 굴이 물을 먹어 불어나게 된다. 조개요리는 육질이 단단해지지 않도록 단시간에 가열하는

脂肪質적이면 蛋白質 組成 우수한 食品 肥滿症·肝炎·肝硬化症등 患者에 좋아

빛을 내는것을 고른다. 껍질을 단지않고 열려있는것은 죽어서 상한 것이다. 껍질을 칼등으로 두드리면속살이 움츠러 들어야 한다. 또 끓일때 그대로 껍질을꼭 닫고 있는것은 죽어서 상한것이므로 골라내야 한다. 굴은 몸집이 오돌오돌하고통통한것이 좋고 유백색이고 미끈미끈하여 손가락으로 눌러보아 탄력이 있고 바로 오그라드는 것이 신선한 것이다.

것이 좋다. 굴은 향기가 좋으므로 생으로 먹는것이 가장 좋으나 익힐 경우에는 살짝 익히는 것이 좋다. 천연굴은 회나 굴젓으로 알맞고 양식굴은 전유어나 튀김에 잘 이용된다. 조개류는 지방의 함량이 적고 단백질의 함량과 조성이우수하므로 비만증이나 간경화증간염에 걸린 사람이나 회복기환자에게 좋은 식품이다.