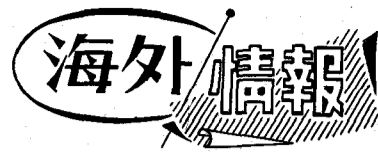




營養과잉으로 病들어



아프리카·印度등에선 11억명이營養失調로 허덕이는데 너무나 많이 먹어 고민

아극복을위한 노력이상으로 성인병 예방을위한 올바른 식생활정립을위해부심하고있다.

美國의 경우 70년대들어 서면서 과잉섭취에 의한 각종 질병과 경제적 손실을 방지하는일이 시급한 과제로 대두되었다.

제한에 관한 계몽사업을 펴기시작했고, 83년에는농무부에 가족식사계획에관한 계몽사업을 펴는등잘못된 식사습관을 바로잡으려는 적극적인 노력을 기울이고 있다.

그러나 한번 잘못 습관된 식사방법은 쉽사리

동력과 창조력 그리고생산성을 저하시켜 국민경제력마저 떨어 뜨리는심각한 부작용을 빚고있다.

日本의 경우도 70년대부터 급속한 경제성장과西方생활양식의 모방으로동물성지방을 과잉섭취, 비만증·고혈압등 성인병으

에 있는데 이 지침서에는 암·심장병및 당뇨병 예방을 위한 각각의 식이관리지침이외에도 전반적인 영양관리지침이 포함되어 있다.

즉 비만증에 걸리지않도록 열량섭취를 조절할 것을 경고하고 있으며정제설탕의 소비를 줄이고 지방섭취를 제한하는 한

양식량정책을 수립하여시행하고 있다.

주요내용을 보면 △올바른 식사습관의 유도△중산과 국내식량자원의 소비증대를 통한 식량자급도의 제고 △식량자원의 이용도제고등인데 특히강조되고 있는것은 지방의 과다섭취에 의한 국민보건상의 위해를 막기위하여 지방질식품의 소비억제와 전량수입원료에 의존하는 설탕의 소비억제 정책이다.

노르웨이의 영양식량정책은 올바른 영양섭취와 농업증산을 통한 식량자급을 동시에 성취하려는 국가종합적인 식량정책으로 세계 여러나라에서참고하고 있는 발전된 식량정책이다.

각종成人病 공포속에 시달려

잘못된食生活습성으로醫療費支出많아副作用심각 肥滿症 糖尿病 動脈硬化症 高血壓 癌患者등 多發

77년 美上院은 美國人들의 10대사망원인들중 6대원인이 지나친 동물성 지방흡수등 잘못된 식사 습관때문이라는 영양문제 연구서를 발표했다.

영양문제연구서는 △열량의 과잉섭취를 피하여 비만현상을 막을것 △정제설탕의 소비를 줄이고 곡물및 근채류에서 얻어지는 전분과 같은 탄수화물의 섭취를 늘릴것 △지방의 섭취를 줄이고특히 포화지방산과 콜레스테롤의 섭취를 줄일것 △소금의 소비를 제한할것 △편식하지말고 적중체중을 유지할것등을권장했다.

또한 美농무부는 80년올바른 식사습관을 계몽하는 책자를 발간하여 7백만부이상을 배포했다.

이외에도 美식품의약국(FDA)과 농무부합동으로 82년부터 식염섭취량

고쳐지지않고 이로인해비만증 당뇨병 동맥경화증 고혈압 심장병 뇌일혈, 암등 각종 성인병을 일으키고있다. 이들 성인병은 엄청난 의료비지출을 불가피하게할뿐아니라 노

로 인한 사망자가 전체 사망자들 가운데 65·4% (82년)를 차지한것으로 나타났다.

따라서 후생성은 성인병예방을 위한 영양관리지침을 마련하여 계몽중

편 곡물과 채소류를 식사의 주로 하도록 권하고 있다.

한편 노르웨이도 75년부터 올바른 국민영양섭취와 식량자급도제고를 동시에 달성하기 위한 영

肥滿은 죽음을 재촉하는 墓地의 지름길

美國립보건원 研究報告서 경고

『肥滿은 죽음에 이르는 지름길이다』

美國립보건연구원 「출즈 허시」 博士는 『비만에 관한 연구보고서』를 통해 비만증은 담배 못지않게 죽음의 사자라고 지적하고 체중의 초과는 신체 의 여러 기관에 매우심각한 위험을 끼치는 요인이라고 경고했다고 메

디컬 뉴스가 보도했다. 이 보고서에 따르면이 같은 위험은 美生命保險協會기준 표준체중을 20%이상 초과할 경우 위험도는 훨씬 높게 나타난다는 것이다.

성인의 경우 비만증을 가진 사람은 정상인에비해 고혈압과 당뇨병에 걸릴 확률이 3배나 높으며 심장질환에 걸릴 가능성도 훨씬 많다는 것.

또 평균수명도 정상인보다 짧고 호흡기질환, 관절염및 암질환유발 가능성등도 높다는 것이다.

뿐만아니라 풍보남성의 경우 결과와 직장의 전립선등의 악성종양을 유발할 확률이 높은것으로 나타났다.

19세이상 美國 성인남녀중 美보현협회체중표기준 비만증에 해당되는사람은 3천 4백만명으로로 성인인구의 20%에 해당하며 그 중에서도 표준체중을 40%이상 초과하는 사람이 전체 비만자의 60%를 차지하고있다.

20% 표준체중과 危險信號다

高血壓 糖尿病 正常인의 3倍

「록펠러」大學 교수이기도한 허시 박사는 표준체중에 2.5kg정도의 균살만 있는 사람도 고혈압 당뇨병 증세의 사람들에겐 상당한 위험이 될 수 있다고 경고했다. 특히 복부에 지방질이 많은 동보는 비슷한 무게의 균살을 엉덩이나 넙적다리에 달고 다니는사람들 보다 심장병이나뇌졸중 또는 당뇨병에 걸

릴 위험이 더 큰 것으로 보고되었다.

그러나 이같은 원인이 어디에 있는지는 명확하게 풀이되고있지 못했다.

비만증에 관한 여러연구보고서를 종합 분석한 이 연구보고서는 『비만증은 틀림없는 질병이다』라고 결론짓고 그동안은 표준체중 40%이상의 초대형비만증에만 관심이 기울여졌지만 가벼운 비만증세도 결코 가볍게 넘길 수 없는 건강문제라고 말했다.

「허시」 박사는 그러나정부에 「각연문제에 쏟는만큼 비만증문제에 대해서는 관심을 갖고 개입해 줄것」을 건의하지는 않지만 보다 많은 관심을 가져주기를 바란다고 말했다.

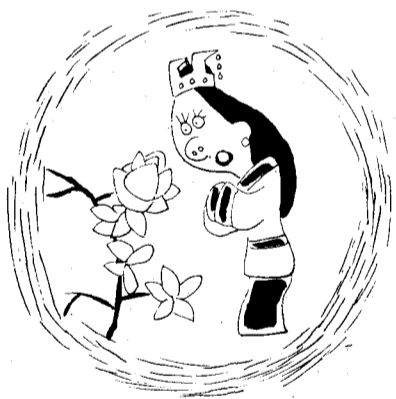
한 비만문제 전문의는 담배갑의 경고문처럼 캔디나 병장고문에 다음과 같은 경고문을 붙이기로 하는 것이 어떻겠느냐는 私見을 말하기도했다.

『美公衆保健局은 비만이 귀하의 건강에 해로운것으로 결정했습니다』

오늘날 서구선진국들에서는 예외없이 잘못된食생활로인한 영양의 편중과 과잉으로 각종 성인병에 시달리고있다.

세계 45억여명의 인구중 아프리카 印度등지의 11억명정도가 식량기준으로 굶어죽거나 영양실조상태에 놓여있는반면 서구사회에서는 과잉영양으로기아못지않은 폐해를 유발하는 성인병의 고통을 겪고있다.

이에따라 美國 유럽, 日本등 선진국들에서는기



韓國人 身體條件에 맞는 食生活 定立되야

國民保健管理향상위해研究專擔機構설치필요

고혈압 동맥경화증 비만증등 서구식생활로 인한 각종 부작용을 막으려 우리나라사람들의 신체조건에 알맞는 적정영양을 공급해줄 「韓國型식생활」을 정립해야 하며 이를 위해 전담연구기관의 설립이 크게요청되고 있다고 한다.

이같은 주장은 우리나라 국민의 균형잡힌 영양섭취와 경제적 식량이용을 위한 학술연

구와 국민교육에 기여하기위해 84년12월 발족된 한국식량영양경제학술협의회(회장·權泰完)가 지난30일 개최한 학술발표회에서 제기됐다. 영양학술협의회는 「예방보건적 식량공급및영양경제정책기본구상」이란 연구서에서 서구식으로 모방되고있는 우리국민의 영양섭취양상을 이대로 방관한다면 우리도 현재 서구사회가 당면하고 있는 國民保健上의 어려운 問題와국가경제적인 손실을 겪게될 것이라고 경고하면서 우리는 경제발전으로나 영양섭취수준에서 중진적시기에 있는 이때에 늦기전에 적절한 대책을 수립하는것이 절실히 요망되고 있다고 밝혔다.

이 협회는 또 국민의 식사 습관과 영양관리는 하루아침에 개선되거나 변경시킬수 있는것이 아니라 서서히 앞날을 내다본 예방적 조치와 유도가 될 수적이며 이러한 관점에서 국가발전대계를 위하여 국민식량영양관리법의 제정이 절실히라고 말했다.

우리나라의 식량자급률은 65년에 94%수준이었던것이 81년에는 43%로 감소했고 15년후인 2천년에 가서는 30%까지 하락될 전망이다.

역달로 이는 우리나라 수출액의 8분의 1에 상당하는 외화자 식량수입에 사용하고 있는것을 의미한다. 이같이 지나친 식량의 해외 의존도는 국민보건면이나 경제의 지속적 발전에 큰 장애를 일뿐만 아니라 비상사태등 식량의 수입이 불가능할때 국민의 절반이 굶어야 한다는 심각한성을 던져주고 있다.

우리나라의 경지면적은 1인당 6백㎡로 세계평균의 20분의 1에 불과하다는 것.

백67일분단백질 생산이가능하다.

이 면적에 소를 길러 쇠고기를 생산한다면 불과 한사람의 70일분열량과 단백질밖에 공급하지 못한다.

따라서 보리밥을 기피하고고기와 우유를 더 먹으려 할수록 우리나라의 식량부족현상은 더욱 심화될것이라는 전망이다. 쇠고기의 사료 단백질전환율은 5%, 돼지고기 13%, 우유 23%, 계란 24%로써 이들 동물성식품은 영양경제적측면에서

西歐式食생활摸倣, 동물성食品위주는非經濟的 肥滿症·高血壓등成人病환자도 많아

수적이며 이러한 관점에서 국가발전대계를 위하여 국민식량영양관리법의 제정이 절실히라고 말했다.

서기 2천년에는 인구증가·공장및 주택의 확대로 경지면적은 4백㎡로 감소된다. 식량생산이 20%증가한다고해도 이 면적에서 생산될수 있는 쌀은 한사람의 3백21일분열량과 1백87일분의 단백질을 공급할수 있을 뿐이다. 같은 면적에서쌀과 보리를 2모작하였을 경우 한사람의 5백17일분열량과 3

불때 지극히 비경제적인 식량자원임을 알수 있는데 우리나라인이 동물성위주의 서구식생활을 모방하면 식량의 해외의존도가 더욱 심해 질것이라는것도 바로 이런 까닭때문이다. 즉 보리밥을 기피하고 고기와 우유를 더먹으려 할수록 우리나라의 식량부족현상은 더욱악화될 것이다.