

## 식생활과 건강

이화여자 대학교 교수

김 숙 희 박사

사람이면 누구나 건강하기를 바란다. 건강하기를 바라는 마음은 자기의 일상생활의 모든 일을 의욕적으로 하고자 하는 마음자세를 가지고 일상생활에 임할수 있기를 바라기 때문이다.

건강이란 단어를 정의하고자 많은사람들이 노력을 하였지만 여전히 만족한 정의를 내리지 못하고 있다. Webster 사전에 보면, 건강이란 병이 없는 자유로운 상태라고 하였으며, 반대로 병의 상태는 건강으로부터 이탈된 상태라고 하였다.

그러면 병이 없는 자유로운 상태를 우리 일상생활과 관련지어 보아야 한다. 생리적인 면에서 일상생활을 생각해 보면 매일 매일 반복되는 생활이 원활히 이루어져야 한다. 즉 하루에 세끼를 먹어야 하며 일정한 시간에 일정량의 배설물을 배설해야 하고 일정한 시간만큼 수면을 취해야 한다. 우리의 건강 수준을 측정하는데 가장 쉽게 이용할 수 있는 척도는 바로 이세가지 기능이 원활히 이루어지고 있느냐를 측정하면 된다. 즉 세끼의 식사를 맛있게 먹는지, 다시 말해서 주기적으로 배고픔을 느껴서 끼니를 기다렸다가 먹게되는지, 아니면 의무적으로 먹는지에 따라서 소화·흡수·대사능력이 측정된다. 또한 '뇨와 변이 일정한 시간에 일정량이 배설되는 지에 따라서 식사 내용의 영양소의 균형과 체내 여러가지 대사 물질들의 유통이 원활히 이루어지는 지가 측정된다.

미국인의 경우에 과거 30년간 이들이 배설하는 변의 양이 줄~뺄로 줄면서 그들의 식사내에

함유된 감자와 곡류의 양이 늘로 줄었고, 육류의 양이 늘이 증가되었다고 한다. 요즈음은 골고루 섭취하기가 어려운 것 보다는 규칙적으로 정량을 배설하기가 어려운 것으로 나타나고 있다.

또한 정확한 시간동안 수면을 취할 수가 있는나가 문제이다. 대개는 밤10시경 부터 다음날 새벽 3 시경까지의 수면량이 단위시간당 가장 많고 그 이외의 시간동안에는 이 보다 감소된다.

그러므로 이 시간동안에는 계속해서 수면을 취해야 하는것이 필수 조건으로 되어 있다. 수면을 잘 취하느냐 못 취하느냐는 그날의 생활내용과 직결되어 있다. 모든 일에 의욕적이며 성취감에 만족된 사람은 깊은 잠을 잘 것이고 그렇지 못한 사람은 수면에 장애를 일으키기 쉽다.

이와같이 영양섭취, 배설, 수면은 서로 떼어놓을 수 없는 관계에 있으며 따라서 이 세가지 기능이 원활히 될때 그날의 기본이 되는 일과가 확립된다고 본다. 인간은 위에 제시된 기본적인 생활 일과가 확립이 되고 그 사이 사이가 시간에 자기의 임무를 수행하게 된다. 그러므로 자기에게 주어진 임무수행이 효율적으로 되느냐, 못 되느냐는 자기의 기본생활이 원활히 규칙적으로 돌아갈때 비로소 임무 수행에 안정된 자세로 임하게 된다.

인류는 지구상에 존재하면서 오늘까지 계속해서 해온 일은 자기 건강을 지키는 일이었다.

건강이란 단어가 계속해서 생활주변에서 쓰이게 되는 이면에는 질병이 있기 때문이다. 아마

도 인류의 역사와 더불어서 질병을 계속함께 해 온 것으로 본다. 인간의 싸움중에서 질병과 대항해서 싸운 싸움이 아마도 가장 긴 싸움이라고 본다. 그런데 시대에 따라서 유행했던 질병에도 형태가 있다. 17, 18세기경에는 육체적으로 피곤하고 불결한 환경에 살았기 때문에 폐결핵을 위시해서 세균에 의한 감염성질환이 많았던 것으로 본다. 그러므로 이를 퇴치하기 위하여 주변 환경 정화를 하면서 시민에게 위생개념을 심어야 한다는 운동이 벌어졌다. 또한 도시미화내지 정화운동과 깨끗한 물의 공급을 하고자 하는 운동이 일어났다. 한편 실험실에서는 병원균을 찾아내고자 하는 연구가 진행되었고 그 결과 많은 성과를 거두었다고 본다.

그런데 18세기 말부터 19세기 초, 중엽에는 영국의 산업혁명과 더불어 인구의 도시집중 현상이 나타나면서 영양불량증이 나타나기 시작하였다.

그래서 연구한 결과 비타민의 존재가 발견되었고, 이의 체내대사 및 식사와의 관계등의 규명과 관련있는 연구가 진행되었다. 그러나 20세기 중엽에서 부터는 비만, 당뇨, 암, 고혈압등 소위성인병이 상당히 증가되고 있는 실정이다. 이들의 원인을 한마디로 이야기하기는 어렵지만 과거의 영양섭취 부족에서 기인되었던 것과는 어느 정도 반대 현상인 영양섭취 과다로 인한 것이라고 보여진다. 영양 섭취 과다 현상은 직접적으로 영양소를 다량 섭취하는 경우도 있지만 섭취한 영양소의 양과 그 개인이 일상생활 가운데서 발산해내는 에너지 소비량과 관련이 깊다고 본다.

이렇게 질병의 양태가 달라져 오면서 인간은 건강관리를 크게 2가지 측면에서 노력하고 있다. 첫째로 손쉽게 항생제, 영양제, 강장제를 섭취하면서 자기의 건강을 지켜보겠다는 노력과, 둘째로 자기의 일상생활 내용 전체를 조절하면서 건강유지를 하려고 노력하는 경향이 있다.

인류의 역사가 시작되면서 건강관리를 약이나 영양제를 의존해온 역사는 짧았다.

대개는 자기 주변환경의 정화와 더불어서 자기 생활을 조절하면서 건강을 지켜온 역사가 더

긴 것으로 본다.

B. C. 2 세기 경에 살았던 히포크라테스는 “공기·물·장소”라는 책을 써서 18세기 경까지 이 책은 구라파에서 의학도의 기본 교과서로 이용이 되어왔다. 즉 순수한 공기, 깨끗한 물, 자기가 처해있는 장소는 건강유지를 위해서 필수 조건으로 생각해야 한다는 것이 그 주된 사상으로 되어있다. 그렇다고 보면 히포크라테스 당시의 인간이 건강을 위해서 자기의 주변과 물과 공기를 중히 여겼듯이 이런 점에서 볼때 현대인도 예외는 아닌 것으로 보며 일상생활 속에서 건강을 찾아야 하며 어떤 다른 사건속에서 찾아지지 않는다.

식생활은 일상생활 중에서 큰 비중을 차지한다. 앞서도 지적했듯이 식생활 자체를 오로지 먹는 내용만으로 단정지을 수 없다. 먹는 내용도 중요하지만 먹는양, 먹는방법등이 모두 중요하다. 무엇을 얼마나 먹어야 하는가에 대해서는 다음 장에서 충분히 다루어 지겠지만, 어떻게 먹느냐는 방법이 요즈음 크게 문제가 되고 있다.

생활에 휘말리다 보면 한동안 굶었다가 한꺼번에 많이 먹는 경우가 생활이 지루하고 한가로워서 계속해서 먹는 것만 찾다가 너무 자주, 많이 먹는 경우가 있다. 즉 전자는 아침을 굶는 다던지 몸무게를 줄인다고 저녁을 굶는 다던지, 하는 경우로써, 이러한 불규칙한 식사 습관은 모두 건강을 해치고 있다.

현대인의 병은 무료하기 때문에 나타 난다고 한다. 대개 무료한 사람들이란, 경제적으로 여유있는 계층이다.

그러므로 무료한 시간에 계속해서 먹는다.

동물실험에서 결과를 보면 규칙적으로 배고픈 시간에 일정하게 식이를 섭취한 동물에 비해서 한꺼번에 많은 량을 섭취하고 장시간 굶은 동물이 같은 량의 열량을 섭취 하였어도 몸무게 증가가 더 많았다는 보고와 더불어서 체구성 성분으로 볼때 근육보다는 지방성분의 축적이 더 높다고 보고되어 있다.

그러므로 식생활은 일상생활의 일부이며 이를 통해서 개인의 건강이 유지된다.