# 食生活과 영양

## 現代사회에서의 삶의質과 食生活

### 올바른 食生活을위한 제언

◆… 21세기라는 새로운 歷史의 章이 12년
◆…후에 전개되리라고 예측하면서 현대에서생
◆…활하고 있는 현대인은 격변의 소용돌이속
◆…에서 보다 나은 삶의 질을 추구하려고하
◆…고 있다. 이러한 경향은 우리나라 사람들
◆…사이에서 행하여지는 것뿐만 아니라 이는
◆…현대사회에서 생활하고 있는 세계적인 추
◆…세라고 말하고 있다. 산업문명의 발달이폭
◆…발적 변화의 시대로 이끌고 나가면서 사
◆…회의 구조와 기술도 급속도로 변하고 이
◆…에따라 우리인간들의 가치의 변화가 또한
◆…여러 측면에서 나타나게 되었다. 우리나라
◆…에서는 1950년대 전후의 사회, 정치, 경
◆…제적 저조 상태와 혼란은 해가 거듭됨에
◆…따라 점차로 안정되어갔으며 1970년대의
◆…급격한 경제의 고도성장과 더불어 식량의
◆…증산, 식품공업등의 발전은 우리국민의 식
◆…생활환경을 현저하게 개선되게 이끌었다고
◆…본다. 차차 사람들은 이러한 사회경제적변화에서 자신들의 삶의 질의 평가기준의중…◆
요성에 대한 찬반에 대하여도 의견을 나…◆
타나게 되었다. 질이란 주관적인 것이므로…◆
개인에 따른 견해의 차이가 많겠으나 삶…◆
의 질적 가치를 「좋은 健康」에 두고있…◆
다는 사실이 어느 여론 조사에도 뚜렷하…◆
게 나타나고 있다. 그러므로 개개인에 있…◆
어서, 특히 현대인에게 있어서 보다 보람…◆
있는 삶을 영위하기 위하여는 건강이 절…◆
대적으로 기반이 되고 있음을 시사하고있…◆
다. 그러면 우리 생활에 있어서 건강이어…◆
떤 의미를 부여하며 또 건강을 어떻게정…◆
의하고 있는가를 검토하고자 한다. 국제연…◆
합 세계보건기구에서는 『건강이라 함은, …◆
생리적으로 또 정신적으로 건전하며 올바…◆
른 사회생활을 영위할 수 있고, 어느면으…◆
로 보나 허약함이나 질병이 없는 상태를…◆
말한다』라고 정의하고 있다. …◆
…◆

文 秀 才
〈延世大學校 가정大學교수〉

## 우리의身体는 우리가 섭취하는대로 형성
## 균형있는 영양섭취로「삶의質」높여나가야

현대인은 사회적 지위고하또는 학력의 유무를 막론하고올바른 식생활이 건강을 유지하여주는 열쇠라고 믿고 있으며 이러한 확신이 어떻게 먹으면 자신의 건강을 양호하게 유지하여 심신의 윤택함을 얻을수 있을까 하는 강력한 욕망을가지게 된다. 그러나 이념적인것과 달리 個人들이 매일 행하고 있는 식생활 행동에는 여러가지 유형이 있어 함간에는 바람직하지 못한 食行爲로 자칫 건강을 해치는 경우가 왕왕 있다. 자신의 평상시의 식생활을 돌이켜보고 이에 올바른 평가를 내려 합리적인 식생활로 유도해야 할것이다.

인간의 생활면의 사회주생활중에서 衣와 住生活을 식생활과 비교하여 볼때 이들생활은 건강문제와 직접관련성이 없으나 식생활은 전술한바와 같이 본인의 건강과 밀접한 관련성이 있는것뿐만 아니라 후손의 건강에까지도 영향을 미치고있다. 이러한데도 불구하고 가치관의 차이에 따라 가계지출의 중점을 衣와 住에 더부가하는 사회계층이 있음이 지적된다. 그러나 우리는 인간의 생존, 건강문제등이 사람이 살아나가는데 있어 가장 기본적이고절대적이며 필수적인 생활측면을 식생활에 있다고 보아야 할것이다.

우리는 식생활을 통하여 여러가지 욕망을 충족하려고 하고있다. 각종의 욕망이 충족된 원만하고 즐거운 식생활은 심신이 건강한 인간을 형성하는 것뿐만 아니라 우리의 가정생활, 사회생활을 잘 영위할수있는 원동력이 되기도 한다.

인간이 식생활을 통하여 가장 기본적으로 요구하는 것은 생리적욕구충족이다. 우선 배가 고픔이 충족이된 만복감에서심리적인 안정을 얻게된다. 이러한 생리적욕구충족의 행위에서 영양적측면이 검토되고 신체건강유지에 필요한 열량과 각종 영양소가 균형있게 우리몸에供給 되어야 할것이다. 어떤 영양학자가 말하기를 『당신은 당신이 먹은 음식에 의해 형성된다』라고 했다. 이렇게 우리가 먹는 음식은 우리의 건강을 위하여 직접간접으로 영향을 주므로 단순히 배고픔이라는 허기에서의 해방을 의미하는것이 아니며 각종식품 또는 음식을 통하여 얻는 영양소를 어떻게 균형있게 섭취하느냐하는것이 대단히 중요하다.

현재의 한국인의 식생활을영영학적으로 검토평가한것을 보면 주요 영양소와 열량섭취에서는 비교적 고른 수준에 달하고 있다. 그러나 아직도 문제가 되는것은 油脂, 양질의단백질, 칼슘, 비타민A등의 섭취상태가 부진하다는 점이다. 특히 油脂의 섭취는 일반적으로 아주 낮은 형편이다. 음식내에 함유되어 있는 가시적, 그리고 비가시적 유지류의 존재는 열량의 효율적인 공급원인것뿐만 아니라 지용성비타민의 공급및 흡수율을 높이는데 절대적으로 필요한 영양소이다. 유지류에서 얻는 열량이 총섭취열량의 20~25%를 차지하도록 식사의구성이 되어야 바람직하다. 그러나 우리나라 사람들의 食패턴을 보면 유지류에서 얻는 열량이 총열량의 10%를 약간넘어서는 실정이다. 그러나 일부 사회계층에서의 식생활을 우리나라 사람들에게 적합한 영양섭취 수준을 능가하고 또한영양적 불균형으로 도리어 비만고혈압, 심장병, 당뇨병, 빈혈등의 퇴행성만성질환의 경향으로 유도하고 있는 실정이다. 이러한 현실은 영양과, 운동, 생활리듬의 불균형, 편식등에 의해 오는 불합리성으로 지적되고있다.

단일 또는 특종식품에 대한 편견과 지나친 과신을 일소하고 건강을 유지할수 있는 합리적인 식생활이란 여러가지음식을 골고루 취하고 지나치게 짜고 매운 음식을 피하고 싱겁게 음식을 섭취하는 것이다.

최근에 이르러 우리의 가정에서나 사회에서의 경제수준이 향상되고 또 식품산업과 농업기술의 발달로 시장에는 계절에 구애없이 많은 식품이 범람하고있는 실정이다. 인간은생리적 욕구충족이 인간의 본능적 요구에만 만족하는것이 아니고 음식에 대한 기호등을추구하는 감각심리적욕구, 고도의 가공식품등에 대한 편리성의욕구에 대한 충족을기대하려고한다. 즉 사회생활의 다양화는우리식생활에서 음식의맛, 모양, 식사형태, 음식의 질감등이 음식내에 함유된 영양의 균등성못지않게 요구되는 점이다. 그러므로 식사의 구성에서 음식의맛, 모양, 질감, 색깔, 향기등 개인의 기호성은 충분히 참작되어야 한다.

이뿐만 아니라 우리는 식사를 할때의 분위기 조성을 위한 각종요인, 또한음식을 담는 그릇, 상차림, 식사할때의 조명까지 식생활에 풍요함을 구하는 사회심리적 욕구등을 또한 식생활에서 기대하게된다.

1920년대 부터 1980년대까지 실시해온 우리나라 국민의 영양실태조사에 나타난바에 의하면 총열량섭취에 대하여는 연도별 차이가 크게 나타나 있지않으나 열량의 구성비는 변화해가고 있으며 또한 선택하는 식품의 다양해지고 있다.

이렇게 우리나라 사람들의식생활도 오랜시간을 두고 서서히 변해오고 있으나 개인의식생활태도가 의식구조에따라 세가지 유형으로 분리되고 있음을 볼수있다. 첫째그룹은 균형있는 식생활로 권장된 영양소를 골고루 여러가지 식품을통해 먹고 있으면서 量的으로 허비없이 규모있는 식생활을 하는한편 두번째구룹은 식생활을 통해 생활의 풍요함을 과시하며 酒池肉林의 스타일로 폭식하는것뿐만아니라 식생활에서오는 사치와 영양과다는 물론식량의 낭비까지 초래하며, 더우기 새로운 영양문제를 야기시키는것뿐만아니라 식생활에서오는 낭비가 국가적차원에서 보면 자원의 절대부족으로까지이끌수 있다는 점을 여기에 명시하고싶다. 셋째 유형의 사람들은 식생활의 간소화가 너무 철저히 이행되다보니 시판되고 있는 각종 간이식품, 인스턴트식품으로 식사를하여 시간의절약은 있겠으나 식사내용의 조잡함이 영양면으로 균형이 잡히지않아 건강에 해를 끼치는 위험성을 보이게한다.

사람의 식생활 패턴은 자연적인 요인으로 식품의 수요공급조건, 사회적요인, 그리고 기타 생활구조등에 의해 형성되여 있으나 우리의 식생활을합리적으로 이끌기 위해 식사또는 식품에 대한 올바른 사회적 가치관을 설정하여 새로운 그리고 타당하고 새로운 우리의 식생활유형을 형성하여야한다고 생각한다.

우리의 숭고한 삶의 질을 충족하는 식생활은 생리적욕구충족에만 목적이 있는것이 아니라 합리적인 식생활을 통하여 우리의 독특한 食文化를 형성하며, 가족간에 또는 타인간에 형성되는 바람직한 인간관계, 나아가서는 규칙적인 식생활은 우리에게 신체적으로 정신적으로도 건강함을 부여한다는 점으로 중요한일이다.

## 회원入會안내

최근 경제성장에 따른 식생활의 변화와 더불어 급격하게 증대되고 있는 成人病(암·당뇨병·고혈압·심장병·뇌혈관질환·간경변증·만성간장염·비만증등)은 사회각계에서 중견으로 활약중인 40~50代에서 주로 발병하여 개인적및 국가적인 차원의 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었읍니다.

이에따라 本会는 成人病의 예방및 치료기술을 개발 보급하고, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조있으시기 바랍니다.

### ◈事 業

1、성인병의 예방및 치료에관한 기술개발및 보급 2、성인병의 예방및 치료에 관한 지도계몽 3、성인병에 관한 연구조사및 기술의 평가 4、성인병에 관한 의약품의 연구개발 5、성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영 6、성인병예방및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구및 성인병의 예방및 치료를 위한 영양문제에 관한 연구 7、기타 목적달성을 위한 부대사업

### ◈会員의 자격

1、正会員=협회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병관계학자및 전문가 또는 협회발전에 功이 있는者 2、特別会員=협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 사업체(自営者포함)의 長 또는 단체의 대표자 3、準会員=협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 성인병을 가진자 또는 관심있는 자。

### ◈入会節次

協会 사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事会의 동의를 받아야 함。

### ◈会 費

正会員=入会費1만원、年間会費1만2천원
特別会員=入会費10만원、年間会費12만원
準会員=入会費1만원、年間会費1만2천원
(입회시는 입회비 및 연간회비를 동시에 납부하여야 함)
※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다。

사무처주소: 서울 서대문구 충정로2가8—2(서대문우체국6층603호) ●전화=392·4744
사단법인 한국성인병예방협회
会長 李 文 鎬