



이 광 영

(한국일보기획위원/과학평론가)

# 식생활단계

식생활엔 다섯가지 단계가 있다. 첫번째는 살아가기 위한 생존(Survival)의 단계이고, 두번째는 먹거리가 무엇인지 알고 먹는 인지(Recognition)의 단계이며, 세번째는 영양가를 따져 고르는 선택(Selection), 네번째는 영양문제를 뛰어넘어 입맛에 맞춰 고르는 기호(Preference), 다섯번째는 예술(Art)의 단계이다. 식생활도 마지막엔 예술의 단계로까지 승화한다고 한다.

인류가 20세기 현대문명을 구가하고 있으나 아직도 식생활에서 생존의 단계를 벗어나지 못한 나라들이 있다. 내전과 가뭄에 시달림을 받고 있는 중부 아프리카에서만 2천7백만명이 아사상태에 빠져 있는 실정이다. UN통계에 따르면 현재 세계인구의 10%인 5억에 달하는 사람들이 기아선상에 놓여 있고 매년 수십만명이 굶어 죽어가고 있는 것으로 되어 있다.

인지의 단계란 심각한 생존의 문턱을 막넘어 영양에 대한 관심을 나타내기 시작하는 단계이다. 이 단계에서는 영양결핍에서 오는 여러가지 건상상의 장애를 생각하게 된다. 선택의 단계가 되면 일단 생존의 문제에서는 벗어나 먹거리의 영양가가 큰 관심사로 된다. 기호의 단계는 먹거리를 단순한 건강을 위한 차원에서 보지않고 먹고 즐기는데 관심이 쏠리게 된다.

예술의 단계란 식생활이 기호의 단계를 뛰어 넘어 창조활동의 하나가 되는 것을 말한다. 음식은 모양과 색깔을 넣어 아름답게 빚어진다. 음식을 아름답게 빚는 것은 물론 식욕을 돋구기 위해서이지만 만드는 과정에서부터 즐거움을 만끽한다. 빚어진 음식은 바이오세라믹스로 만든 고급스러운 그릇에 담아 아름다운 음악이 흘러나오는 아늑한 곳에서 사랑하는 사람이나 다정한 친구들과 어울려 학문과 세상돌아가는 이야기를 주고 받으며 금과 백금 수저를 이용해서 음식을 먹는다고 보다 감상하며 즐긴다.

우리나라의 식생활 단계는 인지와 선택, 기호의 단계가 혼재되어 있다고 보여진다. 먹거리 전반에 걸쳐 영양가와 맛을 따지면서 고르는 단계에 이른 것이다. 요즘 먹거리에 대한 관심이 부쩍 높아지고 있다. 식생활 단계에 따라 먹거리 선택을 잘못하게 될때 예기치 않는 각종 질병을 얻을 수 있다는데서이다. 미국의 경우 식생활이 기호의 단계에 이르렀으나 지난 70년 동안 정제된 설탕과 동물성 지방질 섭취량이 부쩍 늘어나면서 심장병을 비롯해서 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중, 동맥경화와 암과 같은 이른바 성인병 발생률이 눈에 띄게 증가했다. 미국은 지금 미각의 즐거움만을 지나치게 찾는 잘못된 먹거리 선택으로해서 2천5백만명이 고혈압으로 시달림을 받고 있고 5백만명이 당뇨병으로 고생하고 있다. 미국이 77년 2월 미국식사목표(Dietary Goals for the United States)로 일컬어지는 이른바 맥거번 보고서를 공포하게 된 것은 이때문이었다.

우리나라의 경우 정확한 통계는 없지만 먹거리와 이의 선택의 문제는 미국에 비해 더욱 심각한 일로 보고 있다. 전통적으로 짜고 매운 음식을 좋아하는데다 많은 발효식품을 즐겨들고 있으며 아직도 상당수의 사람들이 영양권장량에 이르지 못하고 있다. 몸에 좋다면 과학적인 근거나 값을 따져봄이 없이 마구 먹어대는가하면 생활수준에 따른 영양 문제를 생각하지 않고 동물성 기름기가 나쁘다는 막연한 말만 듣고 오히려 이를 섭취해야할 사람들이 기피함으로써 영양 불균형 상태를 일으켜 건강을 잃는 일까지 일어나고 있다. 우리의 식생활 단계에 알맞는 식사목표와 지침이 널리 보급 돼야겠다. 대한제과협회와 월간 베이커리가 이같은 문제에 대해 관심을 가져 주었으면 한다.