

허정 박사의 생김대로 건강법(1)

1. 기름기는 살을 찌게 하는가

냉면집에 가면 냉면에 넣어주는 고기를 상 위에 젖혀 놓고 먹지 않는 사람들
을 자주 본다. 곰탕집이나 설렁탕집에 가더라도 기름을 뺀 맛배기를 먹는 사
람들이 많다.

이제 우리나라도 살찐 사람이 건강하다는 얘기는 옛말이 되어버렸다. 뚱뚱한 사
람이 건강해 보인다는 것은 우리 옛 선조가 누려온 상식이었다. 실제로 본인도 그
렇게 생각해 왔고 오늘날에도 그렇게 생각하는 사람이 아직 많다.

마른 사람은 어딘지 모르게 허약해 보이고 탐탁해 보이지가 않는다. 그러나 반
대로 비만하다는 것은 건강면에선 영양이상이나 성인병의 초기증상일 뿐이다.

첫째로 뚱뚱하면 영양이 좋은 것으로 생각되지만 분명히 이것은 착각이다. 식생
활이 빈약했던 과거에는 어느 정도 영양에 비례한다고 생각해도 좋았다. 칼로리
자체가 부족했던 시절에는 돈 많은 사람일수록 뚱뚱하고 가난한 사람은 여윌 수
밖에 없었다.

오늘날에 있어서는 반대로 뚱뚱한 사람들은 영양상에 결함이 있거나 식생활에
이상이 있는 경우가 많다. 미국에서도 비만증은 생활 정도가 낮은 흑인이나 원주
민에게 많다. 이들이 상류층의 사람들보다 균형된 음식을 먹지 못하기 때문에 나
타난 결과로 해석되고 있다.

뚱뚱할수록 건강하다는 얘기는 전염병이 많던 과거에나 들어맞는 이야기이다.
뚱뚱한 사람일수록 전염병에 대한 저항력이 강한 경향을 나타내지만 이전 전염병
이 질병의 주류를 형성하던 시기는 지났다.

고혈압, 심장병, 당뇨병, 간장병 같은 성인병은 뚱뚱한 사람일수록 많이 발생하
다. 따라서 비만증을 가진 사람들은 평균수명이 짧고 성인병에 걸릴 가능성이 높
다.

물론 그렇다고 해서 지나치게 야윈 것만이 건강하고 영양상태가 좋다는 것은
아니다. 다음과 같은 공식으로 간단하게 자기의 표준체중을 가늠할 수 있다. [신장
(cm)-100]×0.9 = 표준체중(kg) (중앙치). 이때 표준체중의 상하 10% 범위까지 무방하
다. 키 160cm의 사람은 이 공식으로 54kg을 얻게 되며 따라서 49kg에서 60kg이 표
준체중의 범위가 된다. 물론 키가 같은 사람이라도 골격, 근육, 연령 등에 따라 표
준체중이 달라지기 때문에 일률적으로 말할 수는 없다.



허 정
(서울대학교 명예교수)

40대 이후의 중년기에는 대개 아랫배가 나오는 경우가 많고 1~2년 후에는 옷이 안 맞는 경우가 많다. 그래도 체중이 실제로는 늘어나지 않는 수가 있다. 이때는 체중이 늘지 않았지만 비만증이 생기고 있다고 해석해야 한다.

이 비만증에 대한 억제책으로 보기만 해도 그대로 살이 될 것 같은 비계나 기름기 있는 음식을 기피하는 습성이 상식화되어 버렸다. 하지만 그것은 그릇된 판단이라는 것을 말해두고 싶다.

우리나라 사람들이 매일 세끼에 섭취하는 지방이나 고기의 양은 서양 사람들에 비하면 말할 수 없이 적다. 하물며 지방이나 기름에는 비타민 A, D, E가 포함되어 기름기 있는 음식을 먹지 않으면 비타민 부족을 피할 수 없게 된다.

냉면을 먹을 때 살을 빼려면 차라리 고기를 먹고 국수를 덜 먹는 것이 현명한 방법이다. 살을 찌게 하는 주요인은 기름기가 아니라 주식으로 먹는 밥의 양이다. 살을 빼고 비만증을 없애려면 고기를 먹고 밥을 적게 먹어야 한다.

2. 노인도 기름기 있는 음식을 먹는 것이 좋다

흔히 40대만 넘어도 기름기 있는 음식은 몸에 좋지 않다고 하여 채식을 많이 권하는 경우를 볼 수 있다. 동물성 유지는 핏속의 콜레스테롤치를 증가시켜 혈관벽에 침착되어 심장병이나 고혈압을 일으킨다고 해서 채식이야말로 장수식품이라고 믿는 사람들이 많다.

물론 지나치게 동물성 지방을 노인이 섭취해서 비만증에 걸린다면 바람직한 섭



생법은 아닐 것이다. 그러나 기름기 있는 음식을 먹지 않았을 때 생겨나는 폐단도 알아둬야 하겠다.

지방은 전분이나 단백질에 비해 칼로리가 높을 뿐만 아니라 기름기 있는 음식을 먹어야 기름기 있는 식품에서만 얻을 수 있는 비타민 A나 D와 E를 섭취할 수 있다.

일반적으로 우리나라 식품구조가 함수 탄소 위주로 되어 있는데다가 노인이 되어 전혀 기름기 있는 음식을 안 먹다 보면 비타민 A와 D의 결핍 때문에 여러 가지 부작용이 일어나기 쉽다.

더욱이 나이를 먹으면 귀가 잘 안 들리는 사람들이 많은데 이것은 노인들이 기름기 있는 음식을 먹지 않기 때문에 일어나는 비타민 A 부족인 수가 많다. 일반적으로 노인들은 위활동이 떨어지고 소화액이 적게 나와 기름기 있는 음식을 먹으면 소화가 더디고 불쾌감을 갖게 되는 수가 많다. 따라서 기름기 없는 담백한 채식을 먹는 경향이 많지만 기름기 없는 음식을 들다보면 비타민 A, D의 부족은 물론 비타민 E와 같이 노인들에 좋은 영양소를 섭취하지 못하게 된다.

중국사람들의 음식을 보면 확실히 남녀 노소를 불문하고 우리나라 사람들에 비해

▲돼지고기의 영양가를 분석해 보더라도 돈육이 쇠고기에 못지않은 훌륭한 스테미너 식품인지 쉽게 알 수 있다. 그 영양가는 쇠고기와 별 차이가 없는바, 100g의 돼지고기 속에 약 1mg의 비타민 B₁이 들어 있다. 이것은 쇠고기보다 17~18배나 되는 양으로 우리나라 식품 중 흔히 부족하기 쉬운 비타민 B₁을 보충해 줄 수 있다.



▲ 돼지족찜 요리

많은 기름기를 먹는다. 서양요리를 보아도 아무리 채식을 많이 하는 경우에도 마요네즈, 후렌치 드레싱, 삶은 계란, 버터 등을 반드시 곁들여 먹는다.

따라서 같은 야채라 해도 많은 유지와 함께 먹기 때문에 지방부족을 일으키지는 않지만 우리나라의 경우에는 가뜩이나 기름기 있는 식품을 먹지 않는다. 나이를 먹을수록 기름기 있는 음식을 전혀 피하다 보면 완전히 전분일변도의 편식이 되어 영양부족을 초래하기 쉽다.

노인도 기름기 있는 고기는 물론 계란이나 치즈, 버터를 빼놓지 말고 적당히 들어 영양부족을 막아 장수해야 하겠다.

3. 돼지고기는 쇠고기에 뒤지지 않는다

이미 많은 보건기관과 사람들에 의해 영양조사가 여러 번 실시되어 우리나라 사람들의 상용식품과 그 영양가가 분석된 바 있다. 공통적으로 지적된 문제점을 보면 지나치게 곡물 위주로 당분섭취의 비중이 높고 동물성 식품이 적다는 사실이었다. 더욱이 지방섭취량이 지나치게 낮아

소위 선진국의 경우와는 반대로 그 증가섭취가 계속 권고되어 왔다.

이와 같이 부족한 지방섭취량을 최소한 총영양의 30% 수준으로 끌어올리기 위해선 우리의 전통적인 식습관이나 음식의 기호가 바뀌어야 하리라 생각된다.

특히 돼지고기에 대한 기피 내지 금기 경향은 합리적인 영양관리와 국민보건을 위해선 반드시 시정돼야 하겠다. 흔히 돼지고기는 잘 먹어야 본전밖에 찾을 수 없다는 말이 있듯이 여름철엔 식중독과 관련해서 기피하고 겨울철에는 설사가 뒤따르는 것으로 여겨왔다.

그러나 이런 돼지고기의 기피현상은 과학적인 조리법이 보급되지 못해 생겨난 결과에 불과하다. 실제로 대만이나 홍콩에서는 쇠고기보다 돼지고기 요리가 더 판을 치고 호주나 뉴질랜드에 가면 쇠고기보다 2~3배나 비싸며 유럽에서는 가장 서민적인 동물성 식품으로 돼지고기를 먹고 있다.

확실히 우리나라의 돈육 기피경향은 도저히 합리적으로는 이해하기 어려울 정도이다. 대부분의 한방요법에서 금기식품으로 칠 뿐만 아니라 눈병이나 각종 피부병에도 나쁘다고 한다.

그러나 균형있는 영양관리로 정상적인 우리 몸의 저항력을 높여주기 위해서도 눈병이나 피부병이 생겼을 때에는 더욱 돼지고기를 비롯한 동물성 식품을 먹어야 하겠다.

돼지고기의 영양가를 분석해 보더라도 돈육이 쇠고기에 못지 않은 훌륭한 스태미너 식품인지 쉽게 알 수 있다. 그 영양가는 쇠고기와 별 차이가 없는바, 100g의 돼지고기 속에 약 1mg의 비타민 B₁₂이 들어 있다. 이것은 쇠고기보다 17~18배나 되는 양으로 우리나라 식품 중 흔히 부족하기

쉬운 비타민 B₁₂을 보충해 줄 수 있다.

또 일반적으로는 부족되는 지방도 돼지고기를 통해 충당할 수 있으므로 돼지고기는 쇠고기보다 더 좋은 고기라 하겠다. 이미 중국에서는 5천년 동안 돼지고기로 여러 가지 요리를 만들어 전세계에 중국 요리점을 보급시켰다. 단지 종교적인 이유로 돼지고기를 먹지 못하는 회교국가를 빼놓으면 중축요리점은 거의 어느 나라에서나 성업중이다.

우리나라도 구태여 값비싼 쇠고기보다는 돼지고기나 닭고기를 많이 먹어 합리적인 영양개선이 이루어지기 바람직하며 하루 빨리 우리 식성이나 구미에 맞는 돼지고기 조리법이 보급되어야 하겠다.

4. 계란은 하루 두 개 이상 먹어도 좋다

어느 동물에 있어서나 알은 다음 세대를 위한 영양소가 최선의 방법에 의해 비축된 가장 좋은 세포다. 사람의 몸은 해아릴 수 없이 많은 세포로 구성되어 있지만 오직 육안으로 볼 수 있는 것은 난자밖에 없다. 약 30일마다 난소로부터 나오는 난자는 직경이 1mm의 1/5 정도로서 사람의 몸에서는 가장 큰 세포이다.

계란은 그것이 하나의 세포지만 내용물이 약 40~45g이나 되는 큰 세포이다. 계란은 다음 세대의 생명발육에 필요한 모든 것을 가지고 있으므로 외부로부터 아무런 물자의 보급없이도 단지 일정한 온도로 덩혀주기만 하면 알이 깨지고 병아리가 생겨난다.

계란의 영양가를 분석해 보면 부족한 것은 비타민 C뿐이고 칼로리는 같은 양의 쌀의 2배 반, 단백질은 쇠고기보다 6할이나 많고 지방은 뱀장어의 2배이며 칼슘은

우유보다 5할이나 많고 철분은 시금치보다 2배 비타민 A는 버터와 같다. 따라서 노약자에게 반숙의 계란은 가장 좋은 영양식이며 외국에서도 밀크 셰이크 같은 음료로도 이용된다.

그러나 우리나라에선 흔히 계란을 하루에 두 개 이상 먹으면 몸에 좋지 않다고 하는 사람들이 있다. 혹자는 계란은 콜레스테롤이 많아서 하루 두 개 이상을 먹으면 동맥경화증을 일으키기 쉽다고 유식하게 말하는 사람도 있다. 하지만 콜레스테롤은 계란 뿐만 아니라 다른 식품에도 많다.

더욱이 식품중에 흘러들어가 직접 혈관벽에 침착된다는 침투설은 점차 부정되고 있다. 오히려 혈액 중의 콜레스테롤은 정신적인 스트레스와 밀접한 관계를 맺고 체내에서 합성되는 것으로 알려지고 있다. 우리나라와 같이 육식을 적게 하는 경우는 계란을 많이 먹는다고 해서 콜레스테롤 양이 크게 증가할 가능성은 거의 없다.

실제로 외국에선 계란을 다른 햄이나 베이컨과 함께 요리해서 매일 많은 양을 먹고 있다. 육식도 많이 하지 못하며 우유 소비량도 적은 우리나라와 같은 식사구조로 보건대 하루에 계란을 아무리 많이 먹는다 해도 콜레스테롤 양이 지나치게 늘어날 가능성은 거의 없다.

계란 한 개를 45g으로 치고 그 중 노른자위가 15~20g이라고 보면 문제되는 노른자위는 계란 5개를 먹는다 해도 100g이내로서 육식을 지나치게 많이 하지 않는 한 전혀 문제될 바 없다.

아직은 고기값에 비해 계란값은 상대적으로 비싸지 않다. 우리나라 식품 중 가장 부족한 지방과 단백질의 보충을 위해서도 하루에 다섯 개나 열 개씩 안심하고 계란을 먹도록 권하고 싶다. **養豚**

특히 돼지고기에 대한 기피 내지 금기경향은 합리적인 영양관리와 국민보건을 위해선 반드시 시정되어야 하겠다. 흔히 돼지고기는 잘 먹어야 본전밖에 찾을 수 없다는 말이 있듯이 여름철엔 식중독과 관련해서 기피하고 겨울철에는 설사가 뒤따르는 것으로 여겨왔다.

그러나 이런 돼지고기의 기피현상은 과학적인 조리법이 보급되지 못해 생겨난 결과에 불과하다. 실제로 대만이나 홍콩에서는 쇠고기보다 돼지고기 요리가 더 판을 치고 호주 뉴질랜드에 가면 쇠고기보다 2~3배나 비싸며 유럽에서는 가장 서민적인 동물성 식품으로 돼지고기를 먹고 있다.