

◆... 병들지 않고 오래 살기를 바라
 ◆...는 인간의 역원은 인류의 역사만
 ◆...름 그 뿌리가 깊다. 불확실한 통
 ◆...계이기는 하지만 인간의 수명을역
 ◆...사적으로 거슬러 올라가 보면 그
 ◆...리이스 시대에는 29세, 16세기 유
 ◆...립인의 수명은 21세 17 세기에
 ◆...26세, 18 세기에는 34 세였으며
 ◆...19 세기 말에서 20 세기 초에는
 ◆...55 세로 연장되었다. 역대(歷代)
 ◆...중국 황제의 수명은 의외로 짧아
 ◆...평균 39.2 세로 거의 불혹(不惑

)의 나이에도 이르지 못하고 요...
 절(夭折)하고 말았다. 진(秦,BC...
 221)으로부터 청말(清末,AD1911...
)에 이르는 2천1백여년 동안중...
 국을 통치한 역대(歷代) 황제는...
 모두 230명이었다. 그중 정확한기...
 록이 남아 있는 209명 중 80...
 세 이상의 장수자는 4명에 불과...
 했다. 지존(至尊)의 자리에 있었...
 던 천자(天子)들이 기껏해야 40...
 도 못살고 말았다는 얘기가. ...

면 우리몸에 좋지 않을뿐 아
 니라 고혈압이나 당뇨병을 유
 발한다고 서슴없이 말하는 사
 람들이 있다.
 실제로 서양사람들이 먹는음
 식을 보면 7할 이상이 육식
 이며 우유와 계란을 곁들이지
 않는 식사를 보기가 어렵지만
 65세이상 장수하는 사람들의비
 율은 우리나라보다 월등히 높
 다. 우리들이 먹는 식사가 균
 형있는 것이 되려면 어느 한
 가지만 많이 먹어서는 안된다.
 육식을 많이하면 좋지않다는
 얘기는 너무 육식에 치우치는
 서양사람들에게는 맞는 얘기지
 만 우리나라 사람들에게는 맞
 는 식사법이 아니다.
 40대 이후 장수할 수 있는



食生活대체을中心으로

知足安分の 자세로 節制하는 마음가질때 天壽의福 누릴수있어



許 程
 <서울대학교 保健大學院>

나갔다. 그러나 이처럼 평균수
 명의 연장을 보게되자 새로운
 현대병으로서 성인병(成人病)
 이 두각을 나타내게 되었다.
 즉, 암종, 당뇨병, 심장병, 신장
 병, 고혈압 같은 성인병이 전
 열병을 대신해서 급속하게 늘
 어나게 되었다. 따라서 앞으로
 인간의 수명을 연장시키기 위
 해서는 무엇보다도 이러한 성
 인병의 예방과 치료가 중요한
 관건이 되리라 생각된다. 이와
 같은 병들은 대개 나이를 먹
 은 어른들에게서 많이 발생하
 다고 해서 성인병이라하지만경
 우에 따라서는 노인병(老人病)
 이라 하기도 한다.

병장수(無病長壽)를 누릴 수
 있는 방법의 하나로 합리적인
 영양개선이 강조되고 있다. 서
 양속담을 보면 「네가 먹는 음
 식이 너 자신을 만든다」는말
 이 있다. 우리 주변에서도 흔
 히 약으로 몸을 보하는 약보
 (藥補) 보다는 먹어서 몸을튼
 든하게 만드는 식보(食補)가
 더 낫다고 하기도 하며 약과
 음식은 같다고 해서 약식동원
 (藥食同源)이란 말도 있다.
 사람들이 흔히 먹는 음식은
 나라에 따라 다르다. 독일 사
 람들의 음식이 비교적 간단한
 편이라면 프랑스요리는 펍 화
 려하고 조미료도 많이 들어가
 며, 미국의 음식은 쉽게 조리

식사법을 든다면 첫째로 고루
 먹으며 편식하지 말아야겠다.
 이 세상에는 한가지만 먹어
 서 건강에 좋은 장수식품은존
 재하지 않는다.
 두번째로는 양질(良質)의동
 물성단백질(動物性蛋白質)을계
 속 공급받아야겠다. 흔히 우
 리주변에선 고기를 많이 먹으
 면 성인병(成人病)에 걸릴위
 험이 있다고 육식을 의식적으
 로 기피하는 사람들이 있으나
 다른나라와 비교해 볼때 우리
 나라는 아직도 동물성식품(動
 物性食品)의 섭취량이 훨씬뒤
 저서 가능한 한 육식을 많이
 해야할 입장에 있다.
 그러기 위해서는 기름기가적

장 가까운 식품의 하나다. 또
 한 단것을 먹을때는 제철에나
 는 과일을 드는 것이 좋으며
 지방은 식물성지방(植物性脂肪)
)이 좋다는것도 잊지 말아야
 겠다.
 일찌기 맹자(孟子)는 그의
 왕도정치(王道政治)를 설파하
 면서 칠십이 넘는 사람이 누
 구나 고기반찬을 먹게되고 머
 리가 흰 사람이 큰 길에서등
 짐을 지지않게 돼야 군왕(君
 王)이 될 자격이 있다고 꼬
 집은바 있다.

우리나라의 경우 조선왕(朝
 鮮王)들의 죽음도 중국의 그
 들과 큰 차이는 없다. 조선역
 대왕(歷代王)의 평균수명은47
 세이고 왕후(王后)의 수명은
 평균 48세로 왕보다 1년이길
 었다.

良質의動物性단백질·신선한야채·우유섭취
 골고루 먹으며 편식하지말아야

그러나 오늘날에는 현대의학
 (現代醫學)의 발달과 생활수
 준의 향상, 의료혜택(醫療惠澤)
)의 증가로 노령인구가 날로
 늘어나며 사회는 고령화로 탈
 바꿈을 하고 있다. 우리나라의
 남녀 평균 수명은 75~80년기
 준으로 62.7세(男), 69.1
 세(女)로 선진국 수준에 육
 박했으며 65세 이상의 노인인
 구도 84년현재 전체인구의 4%
 (1백62만명)로 70년의 3.4%
 에 비해 크게 늘어났다.
 또 오는 90년에는 65세 이상
 의 노인인구가 2백만명으로전
 체인구의 4.6%, 2천년에는
 10%로 늘어날 전망이다.
 「人間七十古來稀」라 하여70
 세를 살았으면 천수를 누렸다
 고 부러워하던 시대는 이미

이러한 성인병을 예방하여무
 構)도 전열병의 감소에 따
 라 급속하게 늘어나고 있는성
 인병의 사전예방과 조기발견및
 합리적인 대책을 강구하기위한
 국가보건사업(國家保健事業)의
 일환으로서 성인병 관리계획의
 수립을 권장하게끔 되었다.
 그러나 대부분의 성인병은아
 직도 우리들이 갖는 의학지식
 으로서는 그 원인이 명확하게
 규명되지 못하였거나, 여러가지
 원인들이 복합적으로 유발하고
 있어 일률적으로 다루기가 무
 척이나 힘들다. 또한 성인병은
 병을 일으키는 각 개인의사생
 활(私生活)에 따라 개인차가
 심하며 정신적인 생활에도 밀
 접한 관계를 가지고 발생하곤
 한다.

할 수 있는 반면 펍 단조로
 운 느낌이 든다. 동양에서도같
 은 중국요리라도 일본에서 먹
 는 것과 한국에서 먹는 중국
 요리는 상당한 차이가 있다.
 중국의 전설만 보아도 음식
 과 수명사이에는 밀접한 관계
 가 있음을 알 수 있다. 무릉
 도원(武陵桃源)에서 복숭아만
 먹고 산 노인이 장수했다고알
 려져왔으며 프랑스에서도 노벨
 상(賞)까지 탄 메치니코프스
 는 발효한 우유를 먹어야 장
 수한다고 주장한 바 있다.
 그러나 우리나라 사람들은하
 루 세끼를 모두 밥을 먹어야
 좋은줄 알고 있으며 나이를먹
 을수록 채식(菜食)이 좋다는
 사람들이 아직도 많다. 나이를
 먹어서 육식(肉食)을 많이하

은 된살코기를 조리해서 끼니
 때마다 조금씩 거르지말고 먹
 는 습관을 지켜나가야겠다.
 우리들의 육체나 두뇌활동은
 계속적인 동물성단백질(動物性
 蛋白質)의 공급없이 정상의
 인 활동을 하기가 어렵다.
 세번째로는 신선한 야채를많
 이 들도록 권하고 싶다. 그것
 도 계절에 나오는 것을 가
 능한 한 구해서 먹는것이 바
 람직하다는 것을 지적하고싶다.
 일찌기 공자도 제철에 난것
 이 아니면 먹지 않았다고 해
 서 불시불식(不時不食) 했다는
 얘기가 논어(論語) 에도나온다.
 네번째로는 가능한 한 우유
 를 많이 마시도록 권하고 싶
 다. 우유는 인간이 얻을 수 있
 는 완전식품(完全食品)에 가

역시 인간은 나이를 먹을수
 록 기력이 떨어지기 때문에소
 화가 잘 되도록 조리된 고기
 를 계속해서 먹는 것이 오히
 러 장수에 도움이 되며 과식
 하지 말고 골고루 음식을 드
 는것이 특정한 감장식(鑊壯食)
)이나 감정식(鑊精食)보다훨
 씬 낫다는 것을 잊어서는 안
 되겠다.
 이러한 식생활의 개선과 의
 학의 진보로 인간의 수명을80
 세 이상으로 끌어올린다는 것
 은 그리 어려운 일은 아니다.
 이 불로장수(不老長壽)는에
 나 지금이나 인간의 가장 절
 실한 욕망이다. 앞서서도 말했
 듯이 하늘은 황제(皇帝)라고
 해서 천수(天壽)를 누리는데
 (福)까지 마련해 주진 않는
 다. 다만知足安分(知足安分)
 의 자세로 절제(節制)하는마
 음을 가질때 사람은 천수(天
 壽)의 복(福)을 누리게 되
 리라 생각한다.

이것이 바로 성인병 예방의 요령

漢方健康料理

추천 洪文和
 ●약화박사
 ●서울대학교 명예교수
 宋炳基
 ●한의학박사
 ●경희대학교 한의대교수
 河善貞
 ●요리학원장
 ●전국요리학원연합회회장

全7卷
 이 한질책이
 은가족의 건강을 평생
 지켜 드립니다.

成人病克服의 길은 꾸준한 漢方料理療法으로!

성인병
 수험생
 직장인

食事療法은 체질개선을 가져오며
 체질개선이 되면 성인병은 물러갑니다.
 고혈압·동맥경화·심장병·위장병·당뇨질환의 예방과 치료는 한방건강요리로!
 몸은 허약해지고 공부는 시켜야 겠는데...
 얼굴은 하루가 다르게 창백해지고, 책상에 앉기만하면 졸음부터 오고, 암기해도 머리
 엔 들어가지 않아 성적은 떨어지고, 이런 수험생의 補藥·補身에는 한방건강요리를!
 일은 고달프고 스트레스는 쌓여가는데...
 겨우에 시달려도 지치지 않는 活力, 매일 마시고 또 마셔도 거뜬한 몸, 새로운 일에
 도전할 수 있는 精力增進에 한방건강요리가 최고!

● 변형국배판/총 168면/최고급 150g 아트紙 사용/양장/호화급/총 7개 케이스
 ● 출판기념 보급특가: 86,000원/계약금: 6,000원/잔금: 10,000원 x 8회 분할
하서출판사 서울·서대문구 총정로 2가 99-13
 ☎ 392-3031~3