

自然건강요법은 부유층 視角

鄭 且 權

(한림대 교수)

요즘 주부들뿐 아니라 식생활과 건강에 대해 관심이 있는 많은 사람들 사이에 최근 李相玖 박사의「건강식강연」때문에 무엇을 먹어야 하는가에 대해 고심하고 안절부절 못하는 사람이 부쩍 늘었다. TV 방송이 나간 다음 현미를 비롯한 잡곡류가 동이나고 정육점의 육류판매가 감소되었으며, 농촌사람들간에도 일상의 식단에 대해의 구심을 일으키고 있는 등 우리사회에 혼란을 던져주고 있는 모양이다. 물론 과거에도 이런 일이 없었던 건 아니다.

매스컴에서 당근이 몸에 좋다고 하면 시장의 당근이 동이 나곤 했다. 여기서 우리가 지적해야 할 것은 李相玖 박사의 개인적인 이론에 가까운 식생활 영양지침이 마치 보편적이고 절대적인 사실처럼 막강한 영향력이 있는 방송을 통해 크게 소개됐다는 사실이다. 식생활지침과 국민영양은 국민건강과 직결될뿐 아니라 매우 신중하고 조심스럽게 다루어야 한다.

그동안 한국인의 평균신장이 매년증가 돼 온 것은 바로 재래의 식생활방식에서 탈피하여 우리에게 섭취량이 부족했던 육류와 유제품(쇠고기 돼지고기 달걀 우유 치즈 등) 주요 단백질과 기타 필수영양소를 밀도높게 공급해주는 식품을 과거보다 더 많이 섭취했기 때문이다. 지난몇년간의 우리나라 육류소비량과 신장증가율은 거의 정비례하고 있다.

유제품 또한 오늘날 가장 주된 칼슘의 공급원으로 식단에서 빼놓을 수 없는 필수적인 영양소

를 제공해 주고 있다. 뿐만 아니라 전체인구의 칼슘섭취량은 보사부 국민양양 실태조사(87년)에 따르면 섭취권장량의 78%로 기준에 크게 미달되는 것으로 보도되고 있다.

과거에 많이 볼 수 있었던 허리굽은 노인들이 감소한 것은 칼슘 인 마그네슘 등 영양소의 공급과 유제품섭취와도 불가분의 연관성이 있다. 더구나 우유는 달걀과 더불어 완전식품이라고 불리고 있으며 생체조직구성에 필요한 良質의 필수아미노산을 공급해 주는 중요한 영양식품이다.

소위「기름」을 먹지 않으면 우리는 제대로 피부기능을 유지할 수 없다. 피부세포막을 구성하는 것이 바로 지방이며, 호르몬기능 및 번식기능촉진, 脂溶性비타민의 흡수보조, 성장촉진, 질병에 대한 면역기능 강화 등 人體內에서 중요한 역할을 한다. 이런 역할들은 필수지방산에서 나오며 필수지방산은 곧 지방에서 얻는 것이다.

요즘 성인병 및 비만을 우려하는 일부집단에 해당되는 과다지방섭취 문제는 전체국민에게 관계되는 것은 아니다. 우리의 지방섭취는 대도시에서는 꾸준히 증가하고 있는 추세이나 일부 계층을 제외하고는 전체 인구의 평균섭취량으로 볼 때 우려할 것은 아니라고 본다. 지방 섭취량은 미국에 비해 에너지 비율로 4분의1에 불과한 실정이다. 과거 어린이들에게 만연되었던 비염과 습진을 요즘 우리는 찾아보기 힘들다. 이것은 지방의 섭취증가로 필수지방산의 결핍현상이

감소하는데 크게 기인한다.

서구에 흔한 비만증환자와 성인병집단의 치료에 쓰이는 이른바 자연요법이 한국에서 전체 국민식생활지침으로 제시된다면 우리 국민은 장차 나약하고, 활기없고, 건강하지 못한 체력을 가진 국민으로 전락할 수도 있다.

현재 우리의 식생활 패턴은 균형있고 조화된 것이라고 판단된다. 다만, 좀더 질 좋은 단백질의 섭취를 늘리고 칼슘과 철분등을 증가시키며 쌀밥위주의 식단의 질제등이 따른다면 크게 우려할 것이 없다. 식생활의 가장 중요한 지침중

의 하나는 모든 음식을 골고루 균형있게 섭취하는 것이라는 점을 거듭 강조하고 싶다.

이 기회에 국민영양지침이 널리 홍보되지 못한 우리나라에서 정부 주도하에 국민영양실태조사가 좀더 대대적으로 실시돼 우리현실에 알맞는 국민영양지침이 마련되고 전체 국민의 건강을 향상시켜 나가는 계기가 돼야 할것이다.

혹시 현재의 식생활을 지나치게 우려한 나머지 특정식품을 기피하거나, 무엇을 먹을까 걱정하는 사람들에게도 불필요한 걱정은 덜어주어야 한다고 말하고 싶다. (동아일보)

채소·肉類 고른 섭취 바람직

任 德 盛

(서울시 한의사회 회장)

東洋醫學에서는 인체의 질병 치료와 예방 그리고 건강 不老장수를 위해 정신과 육체및 혼백의 음양조화를 잘 유지하면 건강하고 부조화가 생기면 질병이 생겨 단명하거나 죽게 된다고 오래전부터 주장해 왔다.

특히 인체에는 精·氣·神·血 등의 작용과 기능이 있는데 4가지 정·기·신·혈 등에 조화가 깨져 지나치게 과하거나 너무 부족하면 병증과 증세 증후 등이 나타나고 질병이 된다.

완치할 수 있는 병중에 불치의 병이 되어 사망하게 된다고해서 한의학에서는 음양(陰陽)조화의 이론을 강력하게 주장하고 있다.

또한 동양사람들은 오래전부터 전통의학이며 자연의학인 「침· 뜸· 부항· 약물· 식이요법(식사요법)· 양생(섭생)· 운동(도인 안교)＝한방물리요법」에 의해 건강과 장수 그리고 질병치

료를 받아왔다.

여성은 미용에 좋다고 하면 과육이 되어 돌풍이 지나열광에서 발광까지 하는 현실이고, 남성은 정력과 강정에 좋고 특효가 있다고 하면 미치는 것이 아니라 먹어야 食性和人性이 해결되는 습성이 있다.

한의학에서는 오욕과 七情에 부조화가 생기거나 이상증상이 생기면 중병에 들고 패가망신한다고 경고하고 있다. 五慾이란 것은 다섯가지 욕심인데 첫째가 食慾이고, 둘째가 色慾, 세째가 財物慾, 넷째가 名譽慾, 다섯째가 睡眠慾을 말한다.

七情이란 일곱가지의 정서와 감정을 말하는데 喜怒哀樂悲驚恐이다.

홀란 것은 즐거움이요 怒란 것은 성질내거나 화를 내는 것이요 衰란 사랑이요 박애 또는