

장수칼럼

-백리밖의 농산물을 먹지 않았던 선조들의 지혜-

## 수입 농산물은 장수할 수 없다

부 산 수 산 대 학 교  
교 수 최 진 호

인간의 고향은 자연(自然)이다. 우리의 자연은 삼천리 금수강산으로서, 이 땅에서 자란 모든 것을 골고루 섭취한다고 하면 누구나 건강하게 장수할 수 있다. 요즘 많은 사람들이 외국에서 몇 십년을 살아가고 있지만, 생활방식이나 식생활의 습관 등이 바뀐 것은 하나도 없다. 항상 고국을 그리워하며 밥과 된장국, 그리고 김치와 더불어 살아가고 있다. 우리의 식생활은 바로 우리의 문화유산인 동시에 습관이기 때문이다. 옛날 우리의 조상들은 “백리밖의 농산물을 먹지 않았다”고 한다. 왜 그랬을까? 결론적으로 말하면 백리밖의 농산물은 우리 몸에 맞지 않고 이(利)롭지 못하기 때문이란 사실은 쉽게 짐작이 갈 것이다. 따라서 백리밖까지는 혼사(婚事)도 잘하지 않

았다고 하지 않던가? 백리라고 한다면 멀고 원대하다는 의미가 담겨있다.

그런데 우리들의 일상생활 중에서 “백(100)”이란 숫자가 상당히 많이 등장하고 있다. 그렇다면 우리나라 사람들은 100이란 숫자를 좋아했기 때문일까? 우리의 일상생활은 어땠던 100이란 숫자와 상당히 관계가 깊다. 예를 들어보면 젊은 남녀가 결혼하여 한 평생을 잘 살아보려고 하는 백년가약(百年佳約), 부부가 화목하게 함께 늙는 백년해로(百年偕老), 먼 훗날까지 이어진 큰 계획으로 백년대계(百年大計), 아무리 스스로 없이 없다지만 예의를 지켜야하는 손님으로서 사위를 가르키는 백년지객(百年之客), 아들을 얻기 위한 목적으

로 100일 동안 불공을 드리는 백일기도(百日祈禱), 사람이 죽은 지 100일 되는 날에 제사를 드리는 백일제(百日齊), 그밖에도 백년하청(百年河淸)이니, 백일주(百日酒) 등이 있는가 하면 서양에서는 영국과 프랑스가 1337년부터 거의 100여년에 걸쳐 싸운 백년전쟁(百年戰爭)도 유명하다. 그런데 식생활도 마찬가지다. 우리 몸의 체세포(體細胞)는 우리들이 매일 먹는 음식물로써 만들어지는데, 적어도 100일 정도 지나야만 거의 모든 체세포가 새로운 음식물로 바꾸어질 수 있기 때문에 식사요법도 100일 정도는 해야 효과가 나타날 수 있다는 사실이다.

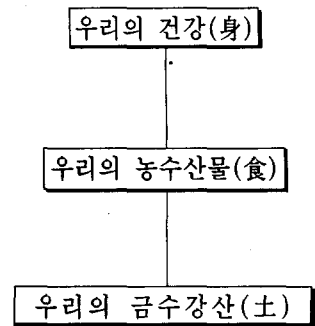
이처럼 백이란 말은 넓고 원대하며 멀다는 의미로 사용되고 있다. 따라서 백리 밖이라고 한

다면 먼 곳에서 가져온 농수산물 이기 때문에 신식토(身食土) 일치의 원리에 따른다면 우리 몸에 맞지 않는다는 말이 된다. 다음 그림에서 보는 바와 같이 인간은 자연이란 환경 속에서 진화되었기 때문에 태어난 환경으로서 자연이 배푸는 환경에 순응하기만 하면 무리없이 건강하게 장수할 수 있다는 사실이다. 따라서 우리의 금수강산인 우리의 농토에서 재배한 우리의 농수산물을 우리의 전통적인 조리법으로 우리의 식미(食味)에 따라 만든 우리의 음식을 먹어야 건강하게 장수할 수 있다는 것은 너무나 당연한 사실이다. 그래서 생긴말이 신토불이(身土不二), 또는 신식토(身食土) 일치라는 말이 생긴 것이다. 그렇기 때문에 수백~수천 리 밖에서 가져온 외국의 수입(輸入) 농수산물을 오래 먹게 되면 건강하게 장수할 수 없다는 사실은 당연한 결론이다.

또한 우리가 가끔 여행을 할 때 잠자리가 바뀌어도 잠을 제대로 못 자는 것과 마찬가지로 “물만 같아먹어도 배탈이 난다”고 한다. 기후와 풍토에 의하여 수질(水質)이 결정되기 때문에 물을 바꾸어 마셨더니 배탈이 났다고 하는 것은 그 자체가 체질(體質)에 맞지 않는다는 이야기다. 바로 이것이 신토불이(身土不二)

로서 우리는 우리의 농토에서 자란 우리의 농수산물을 우리의 전래되는 조리법에 따라 만든 우리의 음식을 먹어야 건강하게 장수할 수 있다.

이러한 사실은 필자가 많은 장수촌을 조사하여 보았지만, 외국에서 수입 농수산물을 먹었다는 기록은 아무데서도 찾아볼 수 없었다. 최근 필자가 번역한 「세계의 장수식」이란 책에서도 지적하고 있지만, 소련의 코카사스, 파키스탄의 훈자, 그리고 에쿠아들의 비루카밤바와 같은 세계 3대 장수촌의 식생활도 바로 자기들의 농토에서 재배한 자기들의 농수산물을 자기들의 전통적인 조리법에 따라 만든 자기들의 음식을 먹고 건강하게 장수하고 있다는 사실이다. 또한 외국에서 살고 있는 많은 동포들이 알 수 없는 질병이나 알레르기, 그리고 풍토병(風土病)에 시달리고 있는 것도 같은 맥락에서 생각할 수 있지 않을까?



**건강·장수를 위한 신식토(身食土) 일치의 개념**

그런데 우리가 10년전에 비해 육류(肉類) 소비가 거의 배정도 증가했지만, 성인병(成人病)의 발병율은 그 몇 배나 증가되었다는 사실이다. 우리는 원래 곡채식문화권(穀菜食文化圈)에 속하기 때문에 주식(主食)이 곡류와 채소로 되어 있다. 그런데 갑자기 육식(肉食)의 섭취가 증가하게 된다면 원래부터 육식으로 단련된 서양 사람에 비해 그 피해가 훨씬 크다는 사실은 당연한 이치다. 그래서 육류의 소비는 배로 증가되었지

**에스키모인과 덴마크 백인의 혈액중의 지질성분의 함량비교**

지방질 성분	에스키모원주민	덴마크백인	이주한 에스키모
콜레스테롤함량 대비 (%)	218mg/dl 100%	264 mg/dl 121.1%	286 mg/dl 131.2%
중성지질함량 대비 (%)	43 mg/dl 100%	98 mg/dl 227.9%	112 mg/dl 260.5%

만 성인병은 3~4배나 증가될 수 있다는 사실이다.

여기에 한가지 예를 들어보면, 바다에서 물고기만 잡아먹고 살아왔던 그린란드 에스키모인이 육식 중심의 덴마크 백인에 비해 동맥경화, 고혈압, 심근경색, 협심증, 뇌졸중 등의 성인병의 발병율이 훨씬 낮다는 사실은 이미 다 이어버그 박사팀에 의해 밝혀졌다. 그 원인은 덴마크 백인은 육식(肉食)을 하는데 반해 에스키모인은 수산식품(水産食品)을 먹고 있기 때문이다. 생선이나 조개 등의 수산식품에는 아이코사펜타엔산(eicosapentaenoic acid: EPA)과 도코사헥사엔산(docosahexaenoic acid: DHA)이라고 하는 고도불포화지방산이 많이 들어있기 때문에 성인병에 잘 걸리지 않는다는 설명이다. 다음 표에서 보는 바와 같이 다이어버그 박사(1972)는 ① 에스키모 원주민과 ② 백인지역에 이주하여 백인식(肉食)을 하면서 살아가는 이주한 에스키모인, 그리고 ③ 덴마크 백인을 대상으로 성인병을 일으키는 혈액중의 콜레스테롤과 중성지방의 함량을 비교하여 본 결과, 성인병을 유발시키는 이들 지방질 성분의 함량은 에스키모 원주민이 덴마크 백인보다 훨씬 낮았다. 그러나 한 가지 흥미로운 사실은 백인지역에 이주하여 백인식(肉食)을 하며 살고 있는 이주한 에스키모인은 덴마크 백인보다 이들 지방질성분이 훨씬 높아서 덴마크 백인보다 성인병에 걸릴 확률이 훨씬 더 높다는 사실이다.

다시 말하면 에스키모 원주민의 혈액 중의 콜레스테롤의 함량을 100%로 하여 비교하여 보면 덴마크 백인은 21.1%가 높았는데 이주한 에스키모인은 31.2%로서 덴마크 백인보다 10%이상 더 높다는 사실이다. 또한 중성지방의 함량도 에스키모 원주민(100%)에 비해 덴마크 백인은 127.9%나 높았는데, 이주한 에스키모인은 덴마크 백인보다도 32.6%나 더 높은 160.5%나 된

다는 사실이다.

결국 에스키모인은 원래부터 자기들이 먹어왔던 자기들의 식품인 수산식품을 먹어야만 건강하게 장수할 수 있다는 사실로서, 이들 에스키모인이 덴마크의 백인식(肉食)을 하게 되면 자기들 고유의 식생활이 아니기 때문에 건강을 해칠 뿐만 아니라 장수할 수 없다는 사실은 당연한 귀결로서, 이것이 바로 신토불이(身土不二)의 원리인 것이다. 이와 같이 자기들이 태어난 고장에서 자기들이 재배한 자기들의 농수산물로서 전래되는 전통적인 자기들 고유의 식생활로 살아가는 것이 건강·장수에 가장 효과적이란 사실을 지적해 두고 싶다. 따라서 우리의 농수산물을 먹어야만 농어민의 소득증대(所得增大)로 우루과이 라운드(UR)를 슬기롭게 해결할 수 있을 뿐만 아니라 건강하게 장수할 수 있을 것이고, 또한 애국애족(愛國愛族)할 수 있다는 사실을 지적해 두고 싶다. 또한 세상 돌아가는 꼴이 보기 싫어서 병들어 빨리 죽고 싶다고 한다면 수천리 밖에서 가져온 수입 농수산물을 많이 먹으면 된다는 충고도 아울러 해주고 싶다.

