

人間은 萬物의 靈長이요 動 草食 動物이다.

鄭 燦 玉



우리 人間은 萬物 中에 頭腦가 가장 뛰어나고 知能이 他 動物에 비해 잘 발달되어 있어 만물의 靈長이라고 하였다.

他 動物보다는 지혜가 뛰어나고 머리도 잘 발달되어 있어서 여러 가지 뛰어난 才能을 가지고 있다.

그리고 우리 인간은 太初부터 主食 生活을 草 根 木 皮 果 仁 動植物을 主食 營養素로 採擇하여 먹고 生命의 維持手段으로 이용하여 歷史의 根據는 너무 뚜렷한 사실이며 극심한 旱害나 洪水피해로 인하여 食糧 供給이 불가할 때는 窮餘之策으로 肉食으로 대체하기도 하였다. 그러나 주식은 언제나 草食米麥이었다.

그러므로 우리 人體의 構造도 초식에 알맞게 구성되어 있고 더욱이 우리 東洋人은 西洋人보다 초식생활에 더 체질에 맞게 適應되어 있다. 그러나 발전된 西歐 文物의 導入으로 우리 식생활이며 生活樣式 및 疾病治療에 까지 시대의 變化를 가져왔다.

또한 動物性 食品이 더 익숙해지고 적응된 人間이 過多한 肉食이나 各種 合成加工食品 등 化工藥品이 우리 人體에 꼭 필요한 生存因子 必須 物質들을 除去하여 버린 食品들이 氾濫하면서 우리는 여러 가지 慢性病 또는 小兒成長發育 成人病 時代에서 生活하고 있다.

이런 추세에서 米 麥 草 根 木 皮 果 仁 穀을 主題하여 崇事하는 우리 韓方界는 이 시대의 主食生活 改善이며 成人病 慢性病 豫防과 治療에 先導的 役活이

■ 人間은 萬物의 靈長이요 動草食 動物이다

절실히 요구되는 바이다.

一方的인 食餌보다는 雜穀混合食이 몸에 有益하다.

時代의 變遷에 따라 近間에는 成人病과 慢性病, 豫防治療에 體力 向上을 圖謀하기 위하여 草食禮讚論과 肉食禮讚論이 팽배하는 차 모든 社會輿論이 육식을 많이 먹으면 인체에 지방분이 많이 쌓여 이롭지 못하다는 인식이 되어 肉食은 곧 萬病의 原因임을 인식하게 되었다. 물론 그 이치를 귀담아 들을 論理이지만 우리는 지금 곧 創造된 人間이 아니고 數千 數萬年을 지나오면서 進化되고 그 時間과 環境에 適應되게 조금씩 變化되면서 현대에 와 있다.

이런 長期間 동안 習性이나 氣質이 일시적인 施行이 곧 우리 몸에 適應되고 變化되기를 期待하는 것은 무리이다.

좀 구체적으로 말하자면 肉食이 各種 慢性病에 有害하니 전여 肉食을 禁忌한다면 우리 몸에 에너지로 必要的 脂肪이나 蛋白質을 어디에서 攝取할 것인가? 물론 植物性에서도 지방이며 단백질(콩)을 얼마든지 供給할 수 있다. 그러나 植物類에서 섭취하는 지방이나 단백질은 동물에서 섭취하는 것과는 다를 뿐만 아니라 人體에서 作用하는 役活도 다르다.

사실은 우리가 植物性에서 식품의 供給源을 찾기 위한 理論的 順序이며 오직 오래된 習慣과 氣質을 一時的 施行이나 무리는 우리 健康에 有害함을 밝혀 둔다.

우리는 분명히 食生活과 環境汚染公害 때문에 전에 볼 수 없던 모든 병들이 많이 蔓延하고 있으며 우리들의 關心事가 아닐 수 없다.

우리나라 인구가 많을수록 그만큼 여러 가지 질병도 많고 시대의 변천에 따라 옛날에는 없던 成人病(고혈압이라든가 당뇨병 各種 癌 등)이 그만큼 병자가 많이 늘어났다는 論理이며 그중에서도 성인병 및 만성병환자의 增加는 食생활에서 主原이 되고 食生活中에서도 過飲過食과 過多한 脂肪食이 自然食에서 人工食으로 生活改善을 하면서부터이다.

小 幼兒가 母 胎자리에서부터 막 태어나면서부터 幼兒는 宜當 母乳를 먹어야

하는데 牛乳로 대체하여 먹고 있으니 막 태어나면서부터 육식을 먹고 있는 셈이다.

그 幼兒는 우유를 먹고 있기 때문에 性格形成이며 體質이 조금씩 변화되어 간다.

한 가지 예를 들면 우유는 일종의 육식이라 육식은 纖維質이 缺如되어 변비를 초래하며 우유를 먹는 아이들은 거의가 변비가 있다.

변비는 곧 新陳代謝 障礙를 일으켜 장내 각종 질병을 앓게 된다.

그런 아이들이 우리와 같이 자라서 성인들과 같이 必須營養 因子를 버린 五白食品으로 主食하고 거기에 加工食品 인스턴트식품 人工조미료 人工色素 防腐劑 防濕劑가 들어있는 食品들을 하루도 빠짐없이 攝取하고 있으니 병이 들 수밖에 없다.

위에서도 말하였지만 우리 인체는 초식에 알맞게 內臟構造가 잘 되어 있는 우리 東洋人은 더욱 그러하다.

이는 生活習慣에서 基因됨인지 人體解剖學的으로도 東洋人들은 西洋人보다 腸의 길이가 길다는 학술발표가 있다고 한다.

사실 짐승도 초식동물은 장의 길이가 肉食動物보다 몇 배가 길다는 것은 周知의 사실이며 肉食은 소화과정에서 抽出되는 포름마인(屍毒)을 內臟에서 體外로 빨리 排泄하기 위하여 腸의 길이가 짧아야 하며 초식은 消化過程이 더디고 소화되면서 醱酵되는 營養이 계속되기 때문에 장의 길이가 길어야 한다.

이것이 바로 다식한 육식은 腸自體의 被害는 물론 血液이나 體液을 酸性化시키고 混濁하게 만들어 초식은 알칼리성으로 維持시키고 淸血하게 되며 筋肉이 튼튼하여 진다.

이는 일반 동물에서도 나타나는 현상이니 산짐승이든 집안가축이든 肉食한 동물의 고기나 뼈는 軟하고 초식한 소, 염소, 노루 등의 고기와 뼈는 질기고 단단하니 이는 우리 인체에도 적용된다.

이와 같이 간단한 例 하나만 거론해도 지나친 육식이 우리 인체에 어떠한 영

■ 人間은 萬物의 靈長이요 動 草食 動物이다

향을 미치는지 짐작하고도 남으며 더구나 각종 가공식품, 화학식품, 化工藥品이 우리 인체에 미치는 被害는 莫大하다.

그러나 여기서 숨을 돌릴 한 가지 餘裕와 希望이 있으니 이것이 바로 混合食이며 식당에서 육식을 하되 醬 菜蔬를 곁들여 攝取하는 것이 무서운 慢性病을 豫防할 수 있다.

우리 人間은 일반 동물과는 달리 各樣各色의 飲食物을 섭취하고 있으며 각종 穀物類에서 섭취하는 식품에는 藥用食品 또는 서로 相克이 되는 식품 서로 相生 되는 식품 相互補助하는 식품들을 每日 混合하여 攝取하고 있다.

例로서 마늘은 肉毒과 腸內의 脂肪化를 豫防하고 무우는 地黃을 相剋시키고 담배니코틴은 복숭아가 除去시키고 魚毒은 蘇葉이 解消해주고 水銀이나 輕粉毒은 土茯苓이 해독하여 주듯이 우리가 매일 섭취하는 음식물 중에는 몰라서 그렇지 상대의 유해성분을 分解하고 상생 상극 시키는 것들을 매일 共同 攝取하고 있다.

그러기 때문에 음식은 골고루 먹고 한 종류의 식품도 一部分만이 아니 全體를 먹는 것이 여러 가지 면에서 有益하다.

가장 가까운 쌀 한가지만 예를 들어도 껍질은 아예 먹을 수 없으니 그만두고라도 우리가 먹을 수 있는 부분은 다 먹는 것이 좋다는 論理이다. 胚芽가 달린 生命因子(현미)를 버리고 깎고 깎아 精白된 쌀이 玄米와 비교할 때 영양면에서 얼마나 큰 차이가 있는 가 우리가 어렸을 때 精白식품이 아닌 식사를 할 때는 그렇게 잔병이 없었다. 精白된 일종의 食品을 골고루 攝取하는데도 거리가 멀다

과일도 마찬가지이다. 우리가 먹을 수 있는 부분은 껍질과 씨까지 깨끗이 씻어서 먹어야 우리 인체에 有益하다. 사과나 살구를 예로 들어도 근간에 農藥被害 때문에 어쩔 수 없지만 그런 피해만 없다면 씨와 껍질까지 먹는 것이 우리 인체에 골고루 영양공급을 받는다.

또 고기는 어떠한가 여기 한 가지 멸치만 예를 들어도 통째로 먹는 것이 멸치에서 얻을 수 있는 營養素는 다 섭취하는 데 얼마나 고급이고 또 어떤 영양분

만 택하려는 所致인지는 몰라도 머리카락이나 내장은 버리고 몸통만 먹고 있으니 옳지 못한 食餌療法이다.

一種의 식품도 골고루 섭취하는 것이 이런 논리로 說得力이 있는데 하물며 各 種類의 食品原을 골고루 섭취하는 것은 육식애호가나 초식애호가에게 다같이 共助를 얻을 수 있는 것은 이와 같이 混用食은 相對的 缺陷들을 相互保安하여 주는 作用들이 있기 때문에 肉食은 肉 慢性病의 原因이 된다는 생각을 다소 벗어날 수 있기 때문이다.

過多한 肉食과 各種 人工食品은 어떤 慢性病을 招來하는가

肉食을 먹지 않게 되면 營養學적 方式에 좀 缺如되었다고 考慮할지 모르나 過다한 肉食은 過剩 榮養을 供給하게 되며 과잉의 영양은 不足함만 못하니 오히려 나쁘다. 왜냐하면 남아도는 營養은 蓄積하였다가 어느 장기에 부족할 때 공급하면 좋겠지만 육식에서 얻은 過剩營養은 위에서 말한바와 같이 血液이나 體液을 酸化시키고 混濁하게 만들어 만성병의 原因으로 高血壓 糖尿病 各種 癌 心臟病 肥滿症 등을 誘發하며 여기 혈관에 기름이 끼여 動脈硬化를 일으킬 수 있는 것이 添加食品들이다.

다시 말하면 成人 慢性病을 초래하는 가장 큰 原因은 人體에 유해한 食品들을 過다 섭취하고 胚芽를 버린 精白米 식품은 生命因子가 缺如되고 過다한 육식은 纖維質缺乏으로 태어날 때부터 生理的으로나 解剖學的으로 設計되어 있는 조직이나 順序에 의하지 않고 異常作用을 하게 되면 이것이 肉 慢性病의 原因이 된다하여 現代醫學에서 말하는 DNA의 지시에 의하지 않고 제멋대로 만들어 지

- 過多한 肉食과 各種 人工食品은 어떤 慢性病을 招來하는가

는 조직이라고 한다.

우리 韓方에서는 脾鎖黃庭이요 磨 水穀하니 脾는 脾臟을 의미하며 우리가 攝取하는 음식의 종류에 따라 소화시키는 과정에서 脾臟 酵素의 過多分泌나 異常分泌 等 무리한 일을 하게 되면 脾臟이 병들어 慢性病을 만드는 일차적 要因이 되니 무리한 脾臟雇傭은 과다한 육식과 人工添加食品 및 化學藥品 그리고 飽食 하는데 그 원인이 있으며 예로부터 小食長壽하고 多食損命이란 말이 있다.

많은 양의 음식 胃에서 消化하기 위하여 脾臟이나 膽에서 分泌汁이 過多出하여지며 무리한 일을 하게 되어 쉽게 망가지니 小食長壽란 말이 尙當한 말이다.

各種 精白食品과 食肉은 纖維質이 不足하며 纖維質 不足은 배가 쉽게 고프니 自然히 飽食하게 되며 포식은 胃나 脾가 酷使하게 된다.

그러나 섬유질이 豊富한 飲食은 消化過程이 더디고 배가 쉽게 고프지 않으므로 포식하지 않으면 胃가 무리한 運動을 하지 않으므로 小食長壽하게 된다. 우리가 이 같은 慢性病豫防과 治療에 섬유질이 豊富한 飲食攝取를 強調하는 데 사실 纖維質이란 우리가 필요로 한 三大營養素인 炭水化物 蛋白質 脂肪, 그리고 각종 비타민, 미네랄 속에도 들어가지 못한 소화도 더디고 분해도 잘 안 되며 營養素에도 들어가지 않은 섬유질이 人間이 太初부터 먹어왔던 各種 植物性食品 속에 거의가 풍부하게 들어있으며 비록 營養物質은 아니지만 우리 生體內에서는 꼭 必要不可缺한 物質이다. 人間이 먹는 食品속에 섬유질이 꼭 있어야 하는 理由는 우리가 먹는 飲食을 炭水化物 代謝가 급격히 이루어지지 않고 적당히 消化吸收하는 작용을 하며 排糞과 排尿時에 老廢物 또는 콜레스테롤 등을 吸着하여 排泄하기 때문에 人間の 生體調節을 하는 데 必須物質이며 飲食中 섬유질이 적당히 들어 있으면 糖分을 흡수하는 속도가 脾臟에서 自然的으로 인슐린을 분비하는 속도와 알맞게 되도록 되어 있다고 한다.

그러므로 섬유질이 적당히 들어있는 음식을 먹으면 脾臟도 병들지 않고 健康하게 機能을 발휘하지만 섬유질이 부족하거나 전혀 들어 있지 않은 음식을 長期間 먹게 되면 태어날 때부터 自然에 알맞게 設計되어 있는 組織들이 무너지고

臍臟은 서서히 병들게 된다. 특히 섬유질이 부족한 탄수화물을 과잉섭취하게 되면 이것을 에너지로 만들기 위하여 인슐린은 대량 분비되어야 하고 만일 인슐린이 부족하게 되면 血液속의 過剩葡萄糖이 남게 되어 小便으로 排泄하게 되는 데 이것이 糖尿病이다. 이러한 여건들이 現代人の 糖尿病 患者로 만들어 당뇨가 없는 사람이 없을 정도이며 이는 성인병의 시초라고 할 수 있다.

이런 論理로 미루어보아 과다한 肉食과 人工添加食品이 얼마나 많은 成人病을 惹起시키고 天然의 植物性에서 얻을 수 있는 섬유질이 우리 人體에 얼마나 重要的 役活을 하는지 짐작이 갈 것이다.

우리에게 어떠한 종류의 食品의 有益한가

우리 人間은 體力이나 健康을 維持하기 위해서는 各種營養分이 풍부한 음식을 섭취하는 것은 自然之事다. 脂肪이나 蛋白質 炭水化物的 三大營養素에 各種비타민, 미네랄 그리고 풍부한 섬유질 섭취며 五色과 五味가 含有된 식품도 取擇하여야 한다.

體力과 스테미너를 돕기 위하여 육식을 하되 適當量을 勸하며 가능하면 自然에서 生育된 것을 권하고 싶다.

빠른 成長과 많은 量의 産卵을 목적으로 促進劑며 安靜劑 등을 먹인 닭이 産卵될대로 다되고 白血病에 걸린 廢鷄는 우리 몸에 이로울 것 없고 各種化學藥品에 의해 成長되고 빠낼대로 다 빼낸 늙고 병든 젖소 등이 우리 人體에 얼마나 有益하겠는가, 이는 한 例에 불과하다.

우리가 食생활에서 綠色食品을 자주 거론하는데 색깔의 중요성도 전혀 무시할 수 없지만 그보다 식물성은 綠色이기 때문에 綠色으로 要約함이며 白色을 꺼리는 것은 白色은 加工된 것이 많기 때문이다. 예로서는 쌀, 보리, 밀가루, 백설

■ 우리에게 어떠한 종류의 食品의 有益한가

탕, 백소금 이것이 五白色食品이라 하여 健康食品에서 제외 되어 밀려나 있다.

쌀, 보리, 밀가루 등을 精白하게 되면 胚芽가 달린 부분을 버리니 즉 생명이 달린 부분을 버리고 몸통만 먹기 때문에 生命體가 필요로 한 必須因子를 버리고 소금과 설탕 등 精白加工함으로써 자연의 막소금 자연의 흑설탕에서 얻은 營養分을 섭취할 수 없으니 白色排斥論이 나오게 된 것이다.

그리고 飲食은 골고루 먹어야 하고 일종의 식품도 가능하면 통채로 먹는 것이 유익하다고 하니 菜蔬도 뿌리에서 줄기까지, 과일도 껍질에서 씨까지, 생선도 머리에서 꼬리까지 통채로 먹는 것이 우리에게 有益하다하며 偏食이나 한 가지 종류의 식품을 한부분만 가려 먹는 것은 健康에 이롭지 못하다.

그렇다면 우리가 每日 섭취하는 飲食物들을 간추려서 요약하면 肉食을 하되 過食을 하지 말고 가능하면 自然에서 生肉되는 肉食이어야 하며 病들고 老衰된 고기는 금하고 五白色 보다는 精白되지 않는 食品을 攝取하고 부득이 할 때는 최소한으로 쌀, 보리, 콩이나 기타 雜穀類를 混合하여 食生活을 主食으로 하고 각종 野菜海藻類, 淡水魚, 각종과일과 씨, 콩, 호박 등을 매일 골고루 섭취하는 것이 健康食品이 되며 慢性病을 豫防하고 治療하는 藥用食이 될 수 있으며 여기에 自然療法이라 할 수 있는 韓藥服用은 豫防醫學이라고 하니 韓方 補藥은 더욱 더 有益하지 않을 수 없다.

(新城院韓藥房 光주시 남구 서2동 66-6 ☎ 062)672-1210)