

산야초 동의보

우리 몸은 영양을 스스로 조정한다

장준근

아래의 글은 필자가 1981년에 발표한 <신체의 음식조절>이라는 수필이다. 끝에는 1978년에 발표한 <文明의 飮食>이라는 수필의 일부를 덧붙였다. 가볍게 쓰여진 수필이므로 내용이 미약하지만, 우리의 몸은 음식의 영양성분을 스스로 조절하여 섭취하는, 자동제어기능이 절묘하게 작용한다는 것을 실례를 들기 위하여 여기에 어줍은 마음으로 재수록하였다.

꽤 오래 전 일이다.

푹 푹 찌는 무더운 여름날에 완행 열차를 타고 한가로운 여행을 즐기고 있었다. 점심 때가 되었으나 시장기는 느껴지지 않고 공연스레 눈이 아뜩하고 머리가 멍하며 자꾸 어지럽기만 하였다. 비틀거릴 정도로 현기증이 일어났다. 혼자 객지에 나와서 무슨 변이라도 당할 것 같아 불안스러웠다.

그러면서 문득 짝잘한 음식이라도, 아니 소금을 한 오큼 먹고 싶은 갈증과 같은 충동이 일어났다. 이때, 계란장수가 지나가길래 삶은 계란 한 알을 사고, 소금봉지 서너개를 달라 하였다. 계란 하나로 그 소금을 다 찍어 먹었다. 그런데 이게 웬 일인가? 10분도 안되어서 정말 거짓말처럼 정신이 말짱해지고 생기가 돌았다. 언제 쓰러질듯이 어지러웠던가 싶은 의아심이 느껴졌다.

땀을 많이 흘리다보니 몸에 염분이 부족했던 탓인 듯싶다. 염분이 부족하니 어지러움증이 생기면서 저절로 소금기가 먹고 싶어졌던 것이다.

이 자연스러운 생리적 기능에 대한 체험은 나의 음식을 취하는 방법에 큰 변화를 일으켰다.

낮에, 직원들이 사과를 먹음직스레 깎아 접시에 받쳐 내밀기에, 손에 집었다가 도로 놓고 말았다. 구

미가 당기지 않는 것이다. 문득 생각하니 아침에 사과를 먹고 나온 기억이 떠올라, 지금은 사과가 몸에 필요치 않다는 신호임을 알았다.

하루는 친구가 찾아 왔으므로 불고기를 대접했다. 친구는 어찌나 겁나게 먹어 치우는지 주머니 걱정을 해야할 정도였다. 그래 넌지시 요새 생활이 어떠냐 물었더니, 쌀걱정 하기가 바쁘다했다. 이 친구의 몸에서는 단백질 등의 영양 부족상태가 생겼구나 하고 판단했다.

나는 몸에 좋은 음식이라해서 억지로 먹지 않는다. 무엇을 먹고 싶다하는 충동이 생기는 것을 먹는다. 몸에서는 그 음식의 영양소가 필요해서 미각을 통하여 충동이 일어나는 것이다. 먹다가 싫으면 중도에 수저를 놓는다. 그만 먹어도 네 몸의 영양균형은 이뤄졌다는 신호로 신경은 중지 명령을 내리는 것이다.

먹고 싶은 것이 있으면 반드시 찾아 먹어야 체력증진에 도움이 된다. 먹고 싶다 하는 욕구는 그 음식의 영양분이 몸에 절실히 필요하다는 증거이다. 이 자연스러운 생리적 기능은 참 오묘하다.

이러한 문제에 대해서는 이미 생리학자들이 연구해온 실적이 많다.

야생의 동물은 여기저기 뛰어다니면서 마음에 드는 것을 먹고 있는 것이지만 편식도 영양부족도 일으키지 않고 잘 성장하고 있는데, 이것은 본능적으로 자신에게 틀림없이 영양이 균형있게 공급되는 것만을 선택하고 있기 때문이라 한다.

돼지를 훌륭하게 양육하기 위해서는 먹고 싶어하는 것을 먹이기만 하면 된다는 것을 조사한 사람이 있다.

어린아이를 키워보니, 자신이 먹고 싶은 음식을 선택하고자 하는 의사를 반드시 표현한다. 내가 밥상 위에 소주 한 잔을 놓고 있으면, 아이는 자꾸 그 술을 마시겠다고 손을 내민다. 이것은 술이 아니라 물을 먹고 싶어 하는 의사전달이다. 아내는 이걸 모르고, 별???ㄴ터 술에 손댈려고 해? 애비를 닦아갖고....한다. 철 모르는 아이지만 신체에 알맞도록 영양학으로 계산한 것같은 음식을 저절로 취하는 것이다.

어린아이의 편식으로 인한 영양실조는 그 근원이 부모의 환경조성에 그릇된 점이 있기 때문이라고 생각한다. 칼슘이 부족한 상태에 있는 아이는 화로의 잿속에 손가락을 집

어놓고 먹기도 하며 또는 벽의 흙을 파서 먹기도 한다고 한다. 이것을 영양의 욕구라 보지 않고 못된 버릇으로만 여겨 매질까지 하는 사람이 있다. 지금 몸에 칼슘분이 부족되어 있으면 역시 신경에도 칼슘 부족현상이 전달되어져 칼슘분을 향하여 친화성을 가지는 것이다.

어린아기를 보면 자기가 필요로 하는 것만치 먹고나면 곧 음식을 거부한다. 누가 시키지 않아도, 먹고 싶지 않거나 먹고 싶은 것을 스스로 조정한다. 이것이 자연스러운 조화이다.

모자라는 것과 필요없는 것이 생김으로써 몸의 평형이 상실되었을 때, 그 부족한 것을 곧 보충하고 필요없는 것은 저절로 배척하여 평형상태를 회복하는 작용을, <호메오스타스>라 부른다고 한다.

이 생리적 작용은 하나의 법칙과 같은 자연의 조화이다. 이 자연의 조화에 순응하는 것으로써 식생활의 조화를 이룩하는 것이 理想이다. 長壽하는 분들은 다 자연의 조화라는 순리에 고분고분 응했기 때문이라.

자연의 조화를 깨뜨리고 거역하며, 그릇되게 나가면 무절제해져서 쉬이 병들고 빨리 늙어버릴 것이다.

목에 차도록 모이를 잔뜩 주어먹은 한 닭을, 배고픈 닭들이 열나게 모이를 쪼아먹는 우리속에 집어 넣으면 그 높은 덩달아 입맛이 돋우어져 또 먹기 시작한다고 한다. 이런 무리한 식욕, 그리고 혀 끝의 단맛에만 유혹되어 자기 생리기능을 깜빡 잊어버리

는 과식, 또한 습관적인 편식으로 인하여 자연의 조화를 거역한다면 필시 무슨 고장이 생기고 만다.

나는 음식을 취하는데 있어서 자연스러운 생리적 기능, 즉 자연의 조화에 순종해야 한다는 것을 고집스럽게 신봉한다.

무우 배추에 입맛이 당기면 다만 그것을 먹을 것이다. 우리 身體는 內部的 기관을 움직이는데 필요한 영양소를 밖에서 들어오도록 자연스럽게 요구하고 있으며, 오직 그것에 순응하면 되는 것이다. 우리의 身體를 小宇宙라고 하는 말은 한낱 東洋的인 사고방식에 의한 표현이라고만 단순하게 생각할 것이 아니며, 天體 宇宙의 空間 질서가 自然法則에 의해 움직이듯 우리 身體도 그렇게 움직이고 있는 것이다.

삼복더위에 목이 타서 물기있는 과일을 먹고 싶으면 그것을 찾아 먹을 것이다. 여름철에는 땀을 많이 흘리게 됨에, 自然은 물기 많은 수박과 참외와 오이를 내어 주어 수분을 흠뻑 흡수케한다.

自然의 섭리는 適期適所에 우리 몸에 적당한 자연양식을 보내주어 생명을 부드럽고 자연스럽게 유지하도록 을 베풀고 있는 것이다. 때 맞추어 나오는 自然產物을 그때 그때 가장 보배롭게 여겨 즐길 때에 음식의 기쁨과 더불어 건강하게 해준다. 그러함에도 오늘날 『文名의 飮食』들이 자꾸 나타나 산물의 유익함을 잊어버리게 하고 있는 것이다.