나는 이렇게 健康生活을 實踐해가고있다

健康과 生의價値는 항상 比例하는것 「有備無患」意識으로 평소健康다져야

人間의 3大慾望인 食慾, 性慾, 名譽慾은다 아는 것이나 이밖에 健康慾을 가진 사람은 적은것 같습니다。健康慾에 熱誠이 없다는사실은 여러가지 理由가 있겠으나 첫째로 病院이 많으니 病이 나면 病院에 가면 낫수 있다는 생각, 또 製藥会社가 많으니 藥을먹으면 된다는 생각등 이러한 安逸한 생각을 가지고 있는것이라고 생각됩니다。事業家, 教育家, 政治家는 日常生活이 바쁘다 보니 健康을 疎忽히 여기는 경우도 있을것입니다。

清淨하고 優雅하며 건강한 얼굴은 그사람의 人格의 象徵

搗精하지 않은 玄穀의 죽과 밥을 常食

아침·저녁食事때마다 감자·고구마곁들여

弱알칼리性体質維持위해食生活改善필요

輸入까지하면서 쇠고기·쌀밥고집해서야

金時必 自然食實踐家

여러가지 病가운데 健康病이라는 病名을 들으신 적이 있으십니까。糖尿病, 高血圧, 癌등이있지만 健康病이란 드물것입니다。

그런데 本人은 健康病患者입니다。

그건 무슨 말이냐하면 本人이 아는 젊은 친구가 있읍니다。同門關係는 아닙니다마는 그젊은친구가 말하기를 金時必先生은 健康病患者라고 비유 하더군요。그러나 그젊은 친구가 아무리 흉을 보아도 나대로의 신념을 가지고 있읍니다。

万病一元이라는 真理를 깨달았읍니다。現代医学은 独逸의 営養学을 기초로하고 있으며 하루에 2,400카로리 이상을 섭취하여야 한다고 주장하고 있읍니다。그러나 時代는 변천하여 카로리위주의 営養学보다 어떤 食品이 酸性이냐, 또는 알카리냐 하는점이 중요하다는것이 판명되었읍니다。다시말하면 알카리 食品을많이먹어서 혈액, 体質을 弱알카리로 유지하여야 합니다。

最近에야 酸性食品이다。酸性体質이라는 이야기를 들으신 것으로 알고 있읍니다。아마 10年前만 하여도 이런 이야기는 드물었을 것입니다。그러면 万病一元이란 무엇이냐하면 酸性食品을많이 먹어서 혈액 体質이 酸性化되면 病이 생기고 血液, 体質이 弱알카리를 유지하면 健康하다는 것입니다。이점이 건강의 根本이라 하겠읍니다。

健康은 平素의 日常生活이 重要합니다。中国의 劉青霞가 쓴 新菜根譚에 이런글이 있읍니다。「無病之時 不知其藥也 病生始知無病之藥矣」이 글의 内容은 無病할때는 건강의 藥을 알 수 없으며 病이 났을 때 비로소 健康의 즐거움(藥)을 안다는 것입니다。다시 말하면 平素가 가장 重要하다는 것을 깨우치는글입니다。

消防署앞에 써붙인 有備無患이란 漢字 넉자가 눈에 뜨입니다。무슨 意味인가 하면 아침에도 불조심 저녁에도 불조심, 3백65日 불조심하라는 警告라고 해석되는데 本人은 이말을 건강에 該当(해당)시키고 싶읍니다。왜냐하면 健康도 有備無患으로 아침에도 健康, 저녁에도 健康, 3백65日 健康, 이렇게 조심하는 것이 바람직합니다。평소에 조심하면病에 안걸릴 것입니다。이에 대하여 혹자는 건강이 인생의 전부냐고 反問할 분이 있을것입니다。물론 健康이 인생의 전부는 아닙니다。그러나 건강없이는 우리가 가치있는 생활을 할수가 없읍니다。이점을 명심하여 주시기 바랍니다。실예를 들어 말씀하겠읍니다。우리나라 재벌급 총수가 事業에는 성공하였지만 불행히도 難治의 成人病에 고생하고 있는 사례가 얼마나 많은지 아십니까 그분들이 病院이 없어서 또는藥이 없어서 못고치는 것이 아닙니다。한번 成人病에 걸리면 회복하기가 어려운 것입니다。그러므로 평소에 건강을 조심하여야 한다는 점을 강조하는 바입니다。

지금까지 万病一元이 건강의철칙임을 설명하였는데 이제부터본론에 들어가서 벽에 붙어있는「食生活의 改善이 시급하다」는演題에 대하여 여러분과 같이 토론하고자 합니다。

政府에서도 混食을 장려하는食生活 改善方案을 제창하고 있으나 이것이 잘 実行이 안되고있는것 같습니다。가령 男便께서는 玄米食을 먹자 雑穀을 먹자고하나 부인들이 잘 호응하지 않는 경우가 있는것 같습니다。白米만 가지고 밥을 짓는것 보다는 玄米밥, 雑穀밥을 짓는 것이 確実히 손이 더가기는 합니다。

同門께서는 이글을 읽으시거던 영부인께서 玄米밥, 雑穀밥을 먹는 것이 健康에 좋다는 것을理解시키시어 실천하십시오。

이미 新聞에 報道된 바와같이 작년도의 흉작으로 인해 쌀不足量 1천만石 이상을 外国에서導入하기로 定하고 一部는 이미入荷中에 있다고 합니다。

그런데 그 쌀의 代金이 8억불 이상의 거액이 됩니다。작년도 수출고가 1백75억불입니다。과거에 비하면 큰 수출실적이긴 하지만 수출용 원자재대금 차관의 원리금상환 막대한 原油代金등의 지출이 있으니 쌀代金까지 지출한다는 것은 財政의 큰 부담이 됩니다。어떻게 하면 이러한 지출을 막을수 있느냐 하는 것이 우리의 중요한 과제입니다。

작년 11월 医学博士 金鳴善先生, 母校 선배되는 青선생, 그리고 本人이 공동명의로 7분도 쌀을 먹게하며 精米所에서도 7분도 外에는 精米를 하지 않도록 全大統領각하께 건의한바있읍니다。7분도만 精米한다면 연간 数百万石이 절약될 것입니다。

新聞에 発表된 統計에 의하면 우리나라의 1人当 쌀 消費量이 76년도에 120kg, 78年度에는 134·7kg, 79年度에는 135·1kg으로 매년 증가추세에 있는 반면에 보리(大麥)의 소비량은 76年度에 34·7kg, 77年度 28·5kg, 78年度 18·2kg, 79年度에는 14·2kg으로 3년만에 1/2로 감소하였읍니다。쌀의 소비량은 증가하는데 보리는 줄었다는 모순이 생겼읍니다。또 都市人의 37%는 전혀 보리를 먹지 않는다는 내용이 발표되었읍니다。

이 현상은 대단히 걱정스러운 일입니다。国家 財政上으로 보나 国民健康上으로나 보리를 많이먹어야 되겠읍니다。日本의 柳沢文正博士는 우리가 걱정하는 成人病의 하나인 難治의 당뇨병도보리밥만 먹어도 쾌유될 수 있다는 研究論文을 발표하였읍니다。

온 국민이 보리밥을 많이 먹도록 노력해야 될것입니다。적어도 善隣同門 여러분께서는 白米밥만을 먹지는 않으실것이나 보리를 반이상 混食하는 것을 실천하여 주시기 바랍니다。그것은 국가에 대한 愛国이 되고 온国民이 건강하여지는 길이되니, 얼마나 좋은 일이 되겠읍니까。꼭 실천하여 주시길 바랍니다。

그러면 이렇게 주장하는 본인은 무슨 食生活을 하고 있느냐고 질문이 있으실 것입니다。사실 率先実行을 하고 있읍니다。

65세때 체중이 87kg으로 중량급이었읍니다。그때 登山도 잘하지 못하였읍니다。

그후 식생활을 개선하여서 현재 65kg으로 감량하는데 성공하였읍니다。아침에는 밥대신 八宝죽을 먹고 있읍니다。검은깨, 玄米, 黒豆, 율무씨, 大麥, 小麥, 수수, 옥수수의 여덟가지를 전연도정하지 않은 즉 生命力이 있는 玄穀을 분말로 만들어서 이것을 잣을 간물로 죽을 쑤어먹고 있읍니다。이것이 八宝죽의 내용입니다。이 八宝죽에 대하여 자랑할만한 이야기가 있읍니다。

日本의 川島四郎博士는 88세의 高齢이며 世界第2次大戦때 食糧監을 지냈고 현재는 有事時의国民食生活을 研究하고 있읍니다。

世界에서 가장 건강하고 体格이 좋은 国民은 아프리카 사람입니다。아프리카 사람은 키가크고 배가 나오지 않았으며 成人病도 없다고 합니다。川島博士가 아프리카에 가서 그곳 住民의食生活을 調査 研究하였읍니다。또 世界에서 長寿村이라고 하는 코카사스 地方도 調査한 결과 두 나라 사람이 다같이 도정하지않은 玄穀으로만 가루를 만들어서 죽을 쑤어먹고 또 전병을 만들어 먹고 있음을 확인하였다고합니다。거기에는 기라성같은 재벌급 인사가 운집했읍니다。그때참석하는 내빈들을 자세히 보았읍니다。

本人보다 건강이 좋은 사람이 있었읍니다。옆에 가서 대단히죄송하나 健康法이 무엇이냐고 물어보았읍니다。社会的으로 指導者級에 있는 親知에게 이런 이야기를 한적이 있었읍니다。지도적 입장에 있는 人物일수록 얼굴이 좋아야 된다고, 왜냐하면 높은官職에 있는 人士나 또 社会的지위가 높은 사람이 큰 명함이나 뱃지를 달기전에 清淨하고 우아 健康한 얼굴을 지니고 있으면자연히 머리가 수그러지며 존경하는 心情이 우러나오는 것입니다。

여러 동문께서는 장래 機関의 長이 되실수 있으며 社会的으로 出世하실 그때를 대비하면서 건강한 얼굴에 관심을 가지시기바랍니다。

清淨하고 우아하며 건강한 얼굴은 그 사람의 人格의 상징이기도 합니다。얼굴이 건강하다는 것은 절대로 필요합니다。지난번 세미나 때에도 이야기 한적이 있읍니다만은 옛부터 화류계에 出入하는 할량들이 거울을 자주보았다 하는데 現代에는 신사 숙녀일수록 거울을 자주 보아야합니다。그 이유는 얼굴은 内臓의 거울이며 건강의 상징인 동시에 주위사람에게 좋은 인상을 주며 나아가서는 존경을 받을수 있기 때문입니다。

이번에는 얼굴이 깨끗하게 되는 비결을 알려드리겠읍니다。무엇보다도 酸性食品을 피하고 알칼리食品을 많이 먹어서 血液, 体質을 弱알칼리로 유지할 것이며 식욕을 탄물로 세안할 것을 권장합니다。

古代 이집트의 女王 크레오파트라의 미모는 세계적으로 널리 알리어지고 있는데 그 女王이무슨 화장을 하였는지 아십니까?

식초에 真珠를 타서 세안하였다고 합니다。本人도 世界的 美人 크레오파트라를 본받아 半年前부터 식조탄물로 세안을 하고 있읍니다。피부는 본래 酸性입니다。식초는 마시면 体内에서 알칼리가 되지만 먹기전에는 酸性입니다。酸性피부에 酸性을 공급하니 얼굴의 피부가 고와진다는 理論입니다。

여러 同門께서는 영부인께서값비싼 크림등 화장품을 사드리는 대신 식초물로 세안하시도록 권유하여 주십시요。

半年이 지난후에 얼굴이 좋아지시거든 선배말이 적중되었다고 칭찬하여 주시기 바랍니다。美国東北方에 버먼트州가 있는데 옛부터 내려온 自然療法의 하나로 물 한컵에 사과로만든 식초를차스푼으로 두 스푼과 같은 물의 꿀을 식사때마다 먹는 健康法이 있읍니다。日本에도 식초애욕전강법이 있읍니다。무슨 理致인가하면 体内에 가지고 있는 自然良能力의 原動力이 부신피질 홀몬이고 이 홀몬을 분비하는 작용을 하는것이 바로 식초입니다。

이 이론을 연구한 英国学者가 노벨賞을 수상했읍니다。여러 동문께서도 식초를 마시고 또 식초를 탄물로 세안하시기 바랍니다。내년 세미나에 또 나와서여러 동문과 만났을때 더욱 건강한 얼굴을 보게될것을 기대하고 있읍니다。

〈이상 선린동문회 講演요지〉