

- ◇ 현재 유럽각국에서는 당뇨병치료의 革命이 일고있다.
- ◇ 이 食療法에 의하면 不治의 병으로 알려진 당뇨병도 치료가능하다.
- ◇ 英國王室醫學調查會는 美國상원영양문제특별위원회에서 현대는 한때 食源病時代라고 증언했으며, 이 위원회가 2년간의 조사보고에서 건강과 식사와의 관계를 파헤쳐서 오늘날의 美國의 10大死因중 6대사인이 성인병으로 부터 모두가 食源病과 깊은 관련이 있다고 결론을 내리면서 암이나 심장병, 당뇨병등 이른바 食源病에 대해서 상세하게 보고한바 있다. 현대의 많은병이 잘못된 식사에서 생겨난 食源病인것으로 밝혀낸것은 特效의 주목거리라고 아니할수가 없을것이다.

糖尿病과現代生活 (II)

새로운食事療法

특별위원회는 많이먹는 국민이 전체적으로 건강하다고 보고한 가운데서 美國이 건강기아국이된 이유는 알고보면 실로 간단한 것이라고 하면서 美國國民의 食事내용이 지난 반세기 동안에 모르는 사이에 건강에나쁜 식사가 되어버렸다고 했다. 이와같이 美國의 영양문제의 성격은 완전히 변질했다. 현대의 영양문제는 영양부족이란 문제로부터 과잉이란 문제로 바뀌어 졌다는 뜻이다. 더욱이 美國國民의 癌은 주로 식사에서 생긴다고 발표되었을때의 국민의 충격은 실로 큰것이었다고 하였다. 癌이 食源病이라고 하는것에 회의적인 人士에게는 실로 놀라운 증언이 아닐수 없을것이다. 茶食主義者의 입장에서 증언한 「하사프트」 박사는 癌은 그전부가 육식이 지나친 때문이라고 잘라서 말한바도 있다. 오늘날 선진국은 예외없이 심장병 腦卒中 癌이 3大死因이 되고있다. 그러나 당뇨병환자는 美國에서만 500명이란 엄청난 수가가된다. 그러나 수십년전에는 각국에서 이렇지는 않았다. 이것 역시 20세기 후반에 나타난 20세기병이며, 食源病이라고 할수있다. 트로월 박사는 今世紀初 런던의 어느병원에서 취급한 胃腸炎환자가 1년에



盧永民
한국成人病豫防協會長
로영민內科醫院長·醫博

리움을 만든것이다. 즉, 식사이외에 건강을 만드는것은 없다는 실로 간단하고도 간단한 원리를 완전히 고외시해온 것이다. 이처럼 간단한일을 현대의학은 잊고있었던 것이었다. 이러한 관점에서 美國上院委員會는 의

료병이 치료되었다는 사실이었던것은 주지의 사실이다. 이제 혁명적인 당뇨병 치료식이 새로 등장되었는데 그것은 高纖維食 高澱粉食, 즉 () HFC食이다. 이 식사는 왜 당뇨병

食事改善으로 糖尿病은 50%, 心臟病 25% 癌 20, 肥滿症80%까지 減少시킬수있다

사의 재교육이 필요하다고 강력하게 지적했다. 이와같이 간단한것을 깨닫지 못했다는것은 20세기 의학이 병균퇴치에만 전념하고 그보다도 중요한 환자의 몸에서 일어나는 일을 무시해 버렸기 때문이라고 하였다. 만일에 병균이 있어도 몸의 저항력이 강할때는 문제삼지 않아도 되는 것이다. 그리고 보면 문제는 오히려 몸에 있다고 할 것이다. 병은 모조리 병균으로 일어나는 세균성의 병만은 아닐

을 고칠수있는 것일까. 당뇨병은 血糖에 이상이 생기는 병이므로 糖質의 움직임과 纖維의 관계를보면 알게되는 것이다. 사과를 베어먹을때와 쥬스로 만들어 마실때는 血糖値의 움직임에 크게 차이가 생긴다. 그냥 베어먹는 사람에는 纖維분이 들어 있으니 쥬스의 경우에는 纖維분이 들어있지 않다. 쥬스의 경우에는 일시적으로 血糖値가 올라가는 것이 다원시적으로 급격하게 흡수된 糖이 이런형태로 혈액속에 나타나는 것이다. 그러나 纖維가 있으면 혈당치의 움직임이 완만해서, 즉 건강인의 상태가 되는 것이다. 종래의 영양학자는 섬유가 소화나쁘다고 열거해왔는데 이제 섬유는 중요한 역할을 하는 새로운 연구로 밝혀진 것이다. 이 새로운 식사요법으로는 重症당뇨병환자가 아니면 고칠수 있다는것이 實證되고있다. 이 새로운療法, 즉 당뇨병의 혁명적인 治療食인 HFC食의 또한가지 열쇠로서는 칼로리의 대부분을 澱粉質에서 취하도록한 점이다. 澱粉이 많으면 인슐린의 활동을 높여주기 때문이다. 澱粉을 체내에서 인슐린의 분비를 촉진하고 지방은반대로 인슐린활동을 저하시킨다는것이 확인되었다. 아프리카의 흑인에는 당뇨병이 없다. 그들의 식사는 澱粉質이나 纖維가 많은 것이다. 즉, HFC食인 것이다. 이말은 HFC食은 당뇨병의 예방에 또 그치료에도 도움이 되는 식사라고 할수있다. HFC食의 효과는 고단위 인슐린주사를 사용하는 환자는 차치하고라도 그이외의 당뇨병환자는 고칠수있는것이 바로 이HFC食이라는 것이다. 당뇨병은 이제부터는 調節하는병이 아니고 치료할수있는 병으로 인식을 바꾸어야한다.

成人病은 그릇된 食事습관에서 基因 癌은 肉食이 지나친 때문이라는主張도

5명전후였으나 지금은 천명이 훨씬 넘어있다고 했다. 역시 胃腸炎도 食源病이다. 食源病은 20세기에 새롭게 등장한 병이라는 각국에서 내린 일치된 결론에 의해 구미각국에서는 學國的으로 식사개선운동이 추진되고있다. 美上院特別委員會의 보고서에 의하면 식사개선으로 심장병은 25%, 당뇨병은 50%, 비만은 80%, 암은 20%로 감소할수 있다고 한다. 이와같은 경이적인 현상을볼때 우리들의 사들이 영양문제에 대해서 너무도무

過度하게 줌으로서 단백질이 오히려 치료상의 방해요소가 되는 경우가있다고한다. 즉, 단백질의 중요성을 너무 강조해온것이 지금까지의 營養學이었다고 평할수가 있는것이다. 최근 어느 출판사에서 가정의학에 관한 집필을 의뢰하는 자리에서 의사로서 가장 중요시해야할 영양문제가 이미 食品工學 家事科 (營養科) 수의과 농과 대학의 선생님들로서 집필이 담당되어 있는것을 보고 사람에게 관한 환자 에 관한 또 질병에 관한 영양문제는

것이다. 그런데 다른병에 대해서도 20세기의 의학은 병균퇴치의 사고방식으로 대처하려고 해온것이 사실이다. 그래서, 결국은 외눈박이 의학이 되어버렸던 것이다. 그결과 영양을 모르는 의사를 낳게된것이다. 이 의학은 병균퇴치에는 효과를 올렸으나그 이외의 병이 증가하고있는 食源病에 대해서는 도통 무력한 의학이 되고말았다.

聖醫히포크라테스의 말의 진실성을 지금에와서도 변함이 없음을 새삼스럽게 느끼게된다. 「음식으로 못고치는 병은 의사도 고칠수없다」라고 하면서 「음식물을 고대의 의사로삼고약으로 삼으라」라고 말했던것이였다. 그 좋은예로 음식이 원인이되어 일어나는 低血糖症은 식사를 개선하는질밖에 치료방법이 없는 것이다. 低血糖症은 식사만 개선하면 간단하게 고칠수가있는 병이다. 당뇨병은 낮지않은병 일단 發病하면 운동이나 식이요법을써서 더이상 악화되지 않도록 노력하는것이 유일한 상식이며, 현대의학의 定說이라고들 말한다. 그러나 이러한 현대의학의 당뇨병에대한 定說은 많은 당뇨병 환자에게암혹과 절망만을 안겨주고 있으면서도 조금도 그러한 생각을 고쳐먹을려고 하지않고 지금까지 定說을 되풀이하고만 있다. 현재 쓰이고있는 당뇨병 식이요법은 그 나름대로는 발달된 것이지만 그러한 식이요법으로는 당

聖醫히포크라테스... 飲食으로 못고치는 病 醫師도 고치지 못한다 = HFC食으로 糖尿病도 治療可能 =

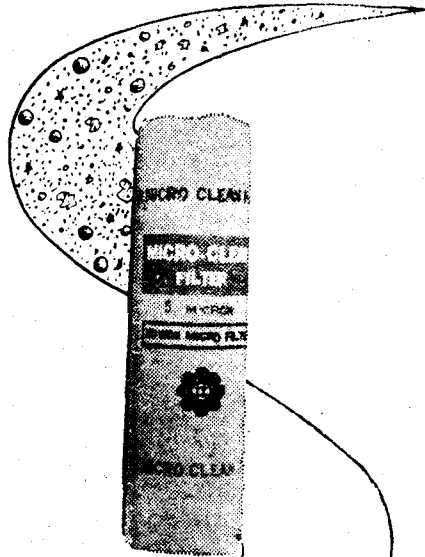
관심 해온것은 크게 문제삼아야 할 일이다. 美國의 太平에 해당되는 병원에서는 입원환자에게 영양적으로도 지적된 식사를 주고있다고 보고서는 지적하고있다. 그대문에 병이 치유되지 않거나 치유가 늦어지는 경우가 많다고 하면서 의사들이 영양에 관해서 無知한것과 종래의 영양학의 잘못된것도 동시에 지적한바 있다. 예를들면 동물성 단백질이 부족하다고

당연히 의사가 써야하지 않겠느냐고 했더니 의과대학 선생님들은 다들 영양문제에 관해서 쓰기를 기피하더라는 대답을 하는것이였다. 美國의 의과대학에서는 최근에 와서도 영양학과정을 필수과목으로 하는 대학이 겨우 4%밖에 안된다고 한다. 영양은 무시해온 의학이란 생각해보면 매우 기묘한 의학이라고 하겠다. 왜냐하면 우리가 매일 섭취하는 식사야말로 무



營業種目

- MICRO FILTER 및 空調 FILTER
- 淨水 裝置
- 純水 裝置
- 濾過 裝置
- CHEMICAL FEEDER (消毒裝置)
- POOL場 濾過裝置
- 其他 機器製作



- 본 사 ; 서울특별시중구인현동 73~1 (풍전상가 3층가열 306) 전화 265-9380, 266-0855·8302
- 공 장 ; 경기도시흥군의왕면내손리 324-13 전화 1343-3-3552
- 부 산 지 사 ; 부산시중구부평동 2가 53 전화 23-2407
- 대 구 지 사 ; 경북대구시중구서문로 1가 25 전화 22-4819
- 호 남 지 사 ; 전주시태평동 1가 4-10 전화 3-6859
- 포 향 지 사 ; 포항시죽도 1동 35-34 전화 3-2489

