

# 自然食生活

盧 德 三

(盧德三心臟內科院長·醫博)  
(自然食研究所 所長)

## I. 自然食生活의 意義

食은 生命이다. 食은 補藥이다. 먹지 않고는 살 수 없다. 먹는 것은 人生의 樂이다. 우리들의 食生活을 좀더 안전하고 또 건강에 특히 유의하여 유익한 食생활을 企圖하려는 自然食品에 대한 관심이 전세계적으로 일어나고 있다. '自然食品' 또는 '健康食品'이라는 그 뜻이 다소 模糊할 때가 없지 않다.

自然食品이란 자연적으로 함유되어 있는 모든 영양 성분을 자연 그대로 손상없이 먹자는 것이다. 즉 無加工, 無添加, 무착색의 식품을 먹어야 한다는 것이다.

구체적으로 말하여 보자면, 胚芽와 內皮를 깎아내지 않고 玄米에다 팥, 콩, 울무, 보리, 옥수수 등 그 어느 것이든 煮 섞어서 지은 밥 또 무가공·무착색의 야채류, 해초, 과일, 산나물, 나무열매(밤, 잣, 호도, 은행, 대추 등) 각종·구근류(감자, 고구마, 마, 옥파 등) 또 식물성 기름 등 조미료로서 된장, 간장, 天然鹽, 식초 등등의 자연 그대로의 재료로 부식을 만들어 먹자는 것을 의미하고 있다.

그리고 가급적이면 동물성 단백질을 최소한으로 제한하면서 영양적 가치가 많은 곡물, 야채 및 과일 등으로 人體生理에 적합한 소박한 健康食品을 섭취함으로써 건강한 체질을 조성할 수 있는 食生活을 소위 自然食生活이라고 칭하고

있다.

또한 自然食品이란 화학비료 대신 자연비료로 농사를 짓는 농작물이라야 한다(有機農業, 正農法).

## II. 醫·食·農이란

近年에는 무공해 농작물을 病院(療養院, 老人의 집 등)에서 직접 생산하여 그 식량으로 환자의 食生活(自然食 메뉴)을 보급하면서 약은 되도록 많이 사용하지 않고 生體의 자연 치유 능력을 양양시키는 자연요법을 최대한으로 이용하려는 요양원이 세계 각국에서 많이 건립·운영되고 있다.

대지의 흙과의 친밀도가 떨어진 현대인들은 흙과 人間生命과의 관계를 망각할 수 있는 현실에 직면하고 있다. 太陽光線(熱에너지)은 生命의 父요, 生命을 보호 육성하고 있는 어머니는 대지의 흙이다.

大地! 그 大地가 인간의 근시안적 지혜와 욕망에 휩쓸려 生命력이 소실되어 가고 있다. 公害, 화학비료로 土質은 變질되어 가고, 하늘에서는 산성비가 내리게 되었다. 대자연의 森林은 과도 伐採로 인하여 대기의 산소 飢饉이 육박하고 있다. 대공장의 廢水로 인한 공해로서 魚貝類의 絶滅에 대한 보도를 가끔 듣고 있다.

인류 역사는 200~300萬年の 긴 과정을 지나고 있다. 인간은 狩獵과 漁獵으로, 또 대지의 나

무열매, 해초 등을 먹고 살아왔다. 石器時代 후기부터 일정한 지역에 정착함으로써 農耕으로서 농작물을 재배하기 시작하였다.

또 사람은 불(火)을 발견한지 5000~1000년이 되면서 生食의 생활이 점차 변모되어 火食生活에 접근하게 되었다. 처음에 불을 이용한 식량 보존 및 柔軟性 指向 등에서 시작된 조리법은 점차 비약되어 지나치게 味覺 및 嗜好 중심의 食生活로 변모됨으로써 어느덧 우리들의 자연적 건강상의 배려를 망각하여 식료품의 생산은 매 상고에만 그 목적이 집중되게 되었다. 따라서 최근에는 인스탄트 식품까지 범람하게 되었다.

이러한 식품들은 색채, 향취, 미각, 방부 등등의 목적을 위하여 添加物을 사용함으로써 인간의 건강을 부지불식간에 좀먹어 가고 있는 현상이다. 밥을 위주로 먹고 사는 우리들로서는 백미 보다는 현미식 잡곡식 등이 건강을 위해 대단히 좋다는 것이다.

야채도 끊어 먹으면 알카리성으로 작용된다. 지나친 알카리성 식품은 위하수, 기관지천식, 저혈압증, 癩 등이 발생되기 쉬운 체질로, 또 지나친 육식 생활은 고혈압, 뇌익혈, 동맥경화성 심장병, 당뇨병 등이 야기되기 쉬운 酸性體質로 변한다. 생야채식은 中性으로 작용하므로 酸性體質者나 알카리性體質者에게도 적합한 食品이 될 수 있다. 끓이면(煮沸) 칼륨(K) 칼슘(Ca), 마그네슘(Mg) 등등은 그것들과 결합되어 있는 각종의 有機酸이 파괴되면서 알카리性으로 변모되는 것이다. 生水(鑛泉水)와 生野菜도 中性이므로 陽性, 陰性 兩體質에 공통적으로 적합한 것은 물론이다.

### III. 菜食主義 禮讚

歐美人들은 본래 肉食을 주로 하고 있던 민족들이었다. 육식의 해를 점차 체험하면서 채식주의(주로 생야채식)가 발달하게 되었는데 회랍의 피타고라스, 플라톤, 아프로니오 등과 중세기의 그레고리오스, 성어거스틴 교부 등 그리고 근세기의 루소, 시루레루, 뉴우튼, 프랑크린, 들스토이, 에디슨 등은 채식주의를 주장·실천한 선

각자들이었다.

이리하여 1848년에 영국 만체스타에서 ‘菜食主義協會’가 결성되었다. 또 1868년에는 독일에서 ‘自然生活協會’가 창설되었다. 동양에서는 불교와 더불어 살생없는 생활을 지향하면서 채식주의가 실천되었다. 또 중국에서는 특히 老莊學派의 자연주의 예찬과 더불어 菜食主義 또는 仙食主義들이 뿌리깊이 실천되었던 것이다.

1938년 72세에 사망한 독일의 비루테루 벤넬 박사는 열심히 생식론을 제창한 선각자였다. 그는 많은 반대파의 박해를 받으면서도 꾸준히 생식주의를 실천·제창하였다. 1939년 그는 ‘食物 에너지의 本質과 그 構造 및 食品價値가 그 活力에 대한 熱力學的 第二의 法則과 應用’이라는 책을 발간하였다. 즉, 모든 에너지는 결국 熱에너지로 변한다는 것이다.

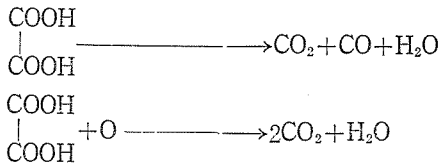
‘原子的 原子核 주위를 회전하는 電子의 軌道가 변함에 따라 에너지의 順位가 변화한다. 즉, 내측 궤도에 이용되면 放射線을 발사하고 외측 궤도에 이용되면 에너지를 흡수한다. 이것이 생명있는 등식물 내부 조직에서 활동하고 있는 법칙이다. 생물체의 화학 현상과 더불어 생물 전기의 발생은 약한 방사선(미끄리쯔선, 細胞分裂誘起線)을 발하고 있다. 사망과 더불어 방사(放光)는 정지된다. 생야채는 태양에서 받는 光量子를 에너지로 저장하는 것이다.’

이같이 그는 이 때에 벌써 原子爆彈의 출현을 예언하였다고 볼 수 있다. 생야채는 생생한 생명있는 有機酸을 함유하고 있다. 장관, 혈관, 생식기, 배설기관 등의 蠕動運動를 촉진시키면서 生體의 활력을 주고 있다. 그 반면에 끊인 야채는 생명을 상실한 무기수산이 칼슘과 결합하여 結石을 조성한다. 腎石, 膽石, 동맥경화, 백내장, 신경통, 류마치스성 병변, 難聽(耳小骨의 癒着)등의 원인이 된다. 병자 혈액 중의 칼슘 부족은 碳酸石灰의 침착에서 유발된다. 반면에 생명력이 약동하는 생야채의 유기수산은 碳酸石灰를 용해한다.

생야채의 유기수산은 활동적이며 또 磁氣的作用으로 움직이고 있다. 그러므로 生體의 蠕動運動를 활발하게 유도하여 血液을 淸淨시킨다. 끊인

야채(시금치, 근대 등에는 碳酸含有量이 특히 많다)에는 활동적 에너지, 磁氣的 電極의 활력이 소실되고 만다. 碳酸과 칼슘이 생명있는 有機性일 때에는 유익한 건설적 약동이 진전됨으로써 수산은 칼슘의 흡수·동화작용을 조장하면서 체내의 蠕動運動을 자극·강화한다.

수산에 산소를 加하면 일산화탄소가 소실되면서 탄산개스와 물이 된다. 일산화탄소는 癌, 기타 만병의 원인이 된다.



이같이 생체 영양보급에 유기성 식품을 공급하면 생체 모든 기관의 작용이 대단히 능률적으로 전개된다. 또 독성 중간 대사산물의 생성이 증가되지 않는다. 반면에 생명을 상실한 식품(썩은 음식)을 먹으면 육체의 세포는 점차 그 재생력을 상실하면서 노화 현상이 촉진된다.

우리가 건강한 몸으로 노화를 방지하려면 ① 생명의 원동력인 태양과 접근하면서 생활하여야 한다. ② 葉綠素가 풍부한 생야채식을 충분히 섭취하여야 한다. ③ 맑은 대기 중에서 충분한 산소를 충분히 섭취하여야 한다. ④ 항상 양질의 鑛泉水를 마셔야 한다(케르마늄의 광천수이면 더욱 좋다). ⑤ 매일 녹음이 울창한 숲속에서 자기 체력에 알맞게 적당한 운동을 하여야 한다. ⑥ 마음의 평화 즉, 스트레스 없는 생활을 너도나도 다같이 손잡고 하면서 신을 바라보며 대자연의 섭리에 경건히 머리를 숙여 감사의 기도를 하자. 자연으로 돌아가자. 이것이 인류의 무병장수 및 세계평화의 첩경이다.

#### IV. 自然食生活의 種類

(1) 생야채식과 더불어 생식만으로 무병장수의 생애를 지키려는 생활 모든 육식은 배제한다.

(2) 생야채식과 더불어 현미 및 각종 잡곡식으로 밥을 지어 먹는다. 김치, 된장국, 버섯국, 시금치국, 미역국, 두부국, 청국장, 각종의 과

일, 나무열매(밤, 대추, 잣, 호도 등), 각종의 球根類(감자, 고구마, 홀콩 등), 豆乳, 깻국 등등의 식생활을 고수하며 각종 동물성 육류는 배제한다.

甘味로는 설탕 대신 꿀엿(조청 등)을 사용한다. 음료수는 수돗물 대신 자연수를 마신다. 우유, 계란도 배제한다. 乳兒는 母乳와 豆乳 및 생야채즙으로 육성한다. ③②의 방법과 동일하되 家畜肉은 배제하고 그 대신 어패류, 생선(E.P.A 및 Taurine 함유)을 섭취한다.

우유, 계란도 배제한다. 우유는 우리들의 식품 중에서 많은 粘液을 조성하는 식품이다. 우유에는 가제인(cusein) 함량이 대단히 많다. 고로 우유를 많이 섭취하면 粘液體質이 형성된다. 이리하여 감기, 코감기, 편도선염, 아데노이드비대, 기관지 장애 등은 물론 각종 成人病의 기본적인 체질을 조성하게 된다고 세계 자연식 학자들은 이런 사실과 경험적 통계에서 그 사실을 지적하고 있다.

그러나 당근즙은 이같은 점액을 淸淨·排泄시키는 데 최상의 적절한 食品이다. 점액성 체질은 정맥 鬱血이 상반되면서 피부는 차고 두터워진다. 또 모발도 굵어진다. 결합하여 편도선 비대가 초래된다. 설탕, 계란, 우유 및 육식 과다 섭취 등으로 성장된 아이들은 점액성 체질이 형성되게 된다.

그러나 모유로 아이를 육성하고 젖을 땀 후에는 신선한 생야채즙, 두유 및 과일즙으로 충분히 양육하면 그 아이의 건강 상태는 우리들이 참으로 만족하고 감사하리 만큼 좋은 결과의 건강체가 되는 것은 사실이다. 이런 아이들은 학교에 결석하는 날도 없이 튼튼한 몸으로 잘 공부하고 그들의 능률, 체력, 지능면에서도 우유, 육식 및 각종 청량음료수, 아이스크림 등을 또 조리 가공된 통조림, 인스탄트 식품 등을 먹으며 자란 아이들에 비하여 대단히 우수한 결과가 나타난다.

오늘날 우리를 생활 관념의 기본 바탕이 백미밥에다 불고기, 갈비찜, 우유, 계란 등을 많이 먹어야 아이들이 잘 크고 몸이 튼튼해진다는 것

<p30에 계속>

철이던 장티프스를 비롯하여 여러 종의 전염병이 사회적인 위협을 조성하고 있다. 주요한 소화기계 전염병은 장티프스, 파라티프스, 이질, 콜레라 등이다. 이들 전염병의 감염경로는 그림으로 표시한다.

예방은, 그림의 오염원인을 차단함으로써 이루어진다. 즉 환자, 보균자가 조리가공에 종사하지 못하도록 하고, 비위생 음료수를 안쓰고, 식품, 기구의 오염 방지, 다음으로는 분변의 완전 처리, 쓰레기·오물 처리, 손의 청결(특히 용변 후), 식기류의 씻은 물의 청결, 파리·쥐 등의 구제, 공기오염 방지 등이 근본이 된다.

#### (6) 기생충증

우리 나라에서 문제시 되고 있는 기생충증의 대부분이 경구감염에 기인한다.

야채류 : 회충, 십이지장충, 편충, 모양선충

수육류 : 조충(무구, 유구), 선모충

어패류 : 디스토마(간, 폐), 광절열두조충, 아니스키스충

이의 예방으로는 야채, 수육, 어패류의 생식

을 피하고 반드시 가열하여 먹는다. 야채는 차아염소산나트륨의 200~300배 액에 담그었다가 물로 잘 씻어내면 효과적이다.

## II 食品의 保存

식품의 변질은 미생물의 번식과 직결되어 있으므로 미생물의 번식에 필요한 조건(공기, 온도, 수분, 빛 등)을 물리·화학적으로 조절함으로써 미생물의 번식을 억제할 수 있다. 즉, 물리적 처리로서는 0도 이하의 냉동, 0~10도의 냉장, 80도에서 30분 또는 120도에서 20분 등의 가열 및 건조 등이며, 화학적 처리로서는 방부제, 소금 절임(10% 이상), 설탕절임(50% 이상)과 식초 첨가 등이 있다.

이상과 같이 식품으로 인하여 일어나는 위생상의 유해를 기술하였으나 이를 방지하기 위하여 食品衛生의 三大原則인 청결, 시간, 온도를 항상 실천하면 사전에 식품으로 인하여 발생하는 여러 문제가 해결될 것이다. □

(p. 330에서 계속)

이다. 또 설탕, 커피, 초코렛, 우유, 아이스크림, 콜라, 과자 등등의 간식을 지나치게 자주 먹는 경향이 있다.

어떤 아이는 이같은 간식을 지나치게 많이 먹기 때문에 밥을 먹지 않는다고 부모들이 걱정하는 가정도 많다.

한편 우유, 계란을 배격하는 이유는 오늘날의 축산은 방목이 아니고 밀집된 음침한 장소에서 예방주사를 맞으면서 항생제가 섞인 인공배합사료로 육성하고 있는 경우가 많기 때문이다. 또 自然的 受精이 아니고 인공수정 내지는 무수정으로 계란을 생산하고 있다. 이와같이 무수정란을 전등을 아래서 주야로 빼고 있다.

그러므로 오늘의 우유, 계란은 그 명칭과는 달리 현대인이 매일 먹는 우유, 계란은 공해 요소와 부자연스러운 사육 방법으로 인하여 食品의 質이 異質의이라는 점에서 배격하는 예가 많다.

현대 문명병의 원인을 돌이켜 볼 때 환경의 오염, 잘못된 식생활, 운동 부족, 스트레스가 많은

복잡다단한 경쟁 사회의 갈등 속에서 햇빛과 거리가 먼 생활을 하고 있을 때가 많다. 이리하여 우리들의 생활은 문화적이고, 편리하고, 사치스럽고 또 대단히 향상된 생활을 하고 있다.

그러나 지나간 그 옛날의 자연적 생활을 열망하는 선망의 꿈이 커가고 있다. E.P.C.(Eicosan-pentaenoic acid) 魚貝類에 함유되어 있는 脂肪, 몸에 활를 주는  $\beta$ -Lipoprotein을 감소시키고 몸에 좋은  $\alpha$ -Lipoprotein을 증가시키는 작용을 한다. 血壓 저하에 유효, 또 血栓形成 방지 작용을 하고 動脈硬化 예방에 유효하다. Taurine은 Methionine, Cysteine, Cystine, 無機硫酸鹽 등에서 生成된다. 모든 조직에 특히 心筋·骨骼·筋肉에 함유량이 많다. Methionine 또는 高蛋白質 섭취시 증가된다.

지능 및 精神障害時 Taurine尿中排泄量이 감소, 筋肉·骨·關節 류마치스性疾患 遺傳性屬時症 등에 배설량이 증가된다. 또 肝·腎疾患指 Amino酸의 일부로서 증가된다. □