

肉食을 더 強調해야 할때

尹 邦 夫
(연세대 교수)

요즘 TV에서 자연식, 특히 채식을 강조하고 있다. 여러가지 이유를 들어 채식의 장점과 육식의 단점을 설명하면서 채식을 권장하고 있다. 그러나 결론부터 말하면 채식도 좋지만 육식도 중요하다.

지금까지 연구된 인간의 영양에 관계된 모든 보고를 종합하면 가장 적절한 영양 섭취는 탄수화물 50%, 지방 30%, 단백질 20% 정도의 비율로 골고루 섭취하는 것이다. 채식만으로는 이런 영양을 골고루 섭취할 수 없다.

자연식 또는 채식에 관한 또하나의 오해를 풀어야겠다. 옛날부터 서양인들은 목축을 주생업으로 삼았으므로 자연 육식이 주식이 될 수밖에 없었고 현재도 마찬가지다. 그러나 동양에서는 농경생활이 주가 되었고 따라서 육식보다는 채식이 주식이었으며 아직도 그렇다.

최근 미국이나 다른 서양에서 비만 관상동맥 질환 고지혈증 등 육식에 의한 질환이 많아지자 이를 반성하고 육류의 섭취를 줄여보고자 채식을 강조하고 있다. 하지만 우리나라 대다수의 경우 채식이 주이며 육식은 그리 많지 않다. 오히려 특별한 날에나 고기를 먹는 사람이 더 많아서 고기를 너무 많이 먹는 일부 사람만 제외하면 아직도 육식을 더 강조해야 할 형편이다.

본래 자연식을 주장한 사람들은 서양인들이 아니다. 자연식은 우리와 더 친숙한 동양의학에서 강조하는 것이다.

한방에서는 사상(四象)의학이라고 해서 천기(天機)가 있고 이는 지방(地方) 인륜(人倫) 사회(世會) 천시(天時)로 나뉘어져 있다고 한다. 또 인간의 체질이 천기를 본받아 이루어졌다고 하여 지방을 본받은 소음인(小陰人), 인륜을 본받은 태음인(太陰人), 사회를 본받은 소양인(少陽人), 천시를 본받은 태양인(太陽人)으로 나누었다.

이렇게 인간의 체질을 넷으로 나누어 각 체질마다 성격, 체형, 이로운 음식, 해로운 음식, 잘 생기는 병, 좋은 약을 구분해 놓았다. 자연식의 원류는 여기에서 비롯된 것이 아닌가 생각된다. 물론 한방을 전공하지 않았기에 이런 구분이 맞는지는 알 수 없다.

그러나 의사로서 환자를 살피다보면 각 질병에 따라 꼭 필요한 식사가 있고 이런 처방식이 환자들에게 교육하고 강권하는 경우도 있다. 하지만 이것은 특수한 질환을 앓는 환자의 예이지 일반적인 예는 아니다.

인간의 몸은 자기가 필요로 하는 양분을 스스로 알고 조절할 수 있기 때문에 과식을 하지 않는다면 구미가 당기는 음식을 잘 먹으면 된다.

건강인은 절대로 채식만을 할 필요가 없다. 채식은 그것을 주장하는 특정 종교집단에서나 필요한 것이다.

환자의 경우에는 적절한 식이요법이 필요할 따름이다. <국민일보>