

감소하는데 크게 기인한다.

서구에 흔한 비만증환자와 성인병집단의 치료에 쓰이는 이른바 자연요법이 한국에서 전체 국민식생활지침으로 제시된다면 우리 국민은 장차 나약하고, 활기없고, 건강하지 못한 체력을 가진 국민으로 전락할 수도 있다.

현재 우리의 식생활 패턴은 균형있고 조화된 것이라고 판단된다. 다만, 좀더 질 좋은 단백질의 섭취를 늘리고 칼슘과 철분등을 증가시키며 쌀밥위주의 식단의 질제등이 따른다면 크게 우려할 것이 없다. 식생활의 가장 중요한 지침중

의 하나는 모든 음식을 골고루 균형있게 섭취하는 것이라는 점을 거듭 강조하고 싶다.

이 기회에 국민영양지침이 널리 홍보되지 못한 우리나라에서 정부 주도하에 국민영양실태조사가 좀더 대대적으로 실시돼 우리현실에 알맞는 국민영양지침이 마련되고 전체 국민의 건강을 향상시켜 나가는 계기가 돼야 할것이다.

혹시 현재의 식생활을 지나치게 우려한 나머지 특정식품을 기피하거나, 무엇을 먹을까 걱정하는 사람들에게도 불필요한 걱정은 덜어주어야 한다고 말하고 싶다. (동아일보)

채소·肉類 고른 섭취 바람직

任 德 盛

(서울시 한의사회 회장)

東洋醫學에서는 인체의 질병 치료와 예방 그리고 건강 不老장수를 위해 정신과 육체및 혼백의 음양조화를 잘 유지하면 건강하고 부조화가 생기면 질병이 생겨 단명하거나 죽게 된다고 오래전부터 주장해 왔다.

특히 인체에는 精·氣·神·血 등의 작용과 기능이 있는데 4가지 정·기·신·혈 등에 조화가 깨져 지나치게 과하거나 너무 부족하면 병증과 증세 증후 등이 나타나고 질병이 된다.

완치할 수 있는 병중에 불치의 병이 되어 사망하게 된다고해서 한의학에서는 음양(陰陽)조화의 이론을 강력하게 주장하고 있다.

또한 동양사람들은 오래전부터 전통의학이며 자연의학인 「침· 뜸· 부항· 약물· 식이요법(식사요법)· 양생(섭생)· 운동(도인 안교)＝한방물리요법」에 의해 건강과 장수 그리고 질병치

료를 받아왔다.

여성은 미용에 좋다고 하면 과육이 되어 돌풍이 지나열광에서 발광까지 하는 현실이고, 남성은 정력과 강정에 좋고 특효가 있다고 하면 미치는 것이 아니라 먹어야 食性和 人性이 해결되는 습성이 있다.

한의학에서는 오욕과 七情에 부조화가 생기거나 이상증상이 생기면 중병에 들고 패가망신한다고 경고하고 있다. 五慾이란 것은 다섯가지 욕심인데 첫째가 食慾이고, 둘째가 色慾, 세째가 財物慾, 넷째가 名譽慾, 다섯째가 睡眠慾을 말한다.

七情이란 일곱가지의 정서와 감정을 말하는데 喜怒哀樂悲驚恐이다.

홀란 것은 즐거움이요 怒란 것은 성질내거나 화를 내는 것이요 衰란 사랑이요 박애 또는

자비심을 의미하며 樂이란 쾌락의 도를 즐기는 것이요 悲란 슬픔과 억울한 것 즉, 恨을 뜻하는 것이요 驚이란 놀란 가슴과 같이 크게 충격을 받은 것을 의미하는 것이고 恐이란 공포를 뜻한다.

사랑이든 기분이든간에 욕구불만 즉, 부족한 것이있으면 인체는 음식물이나 약물 감정 등을 찾게 되고 충동이 생기게 된다. 과욕도 병이 되고 부족(결핍)도 병이 된다. 도대체 한방의학에서 쓰는 정·기·신·혈이란 무슨 말인지 모르겠다고들 한다.

情이란 행동력의 원천이다. 정이란 정력 정액 등의 원천이다. 즉 섹스의 원이 되는 힘이다. 性호르몬도 포함된다.

氣라고 하는 것은 불가사의한 에너지이다. 불로장수를 얻는 것도, 깨달음을 얻는 것도 모두가 이 氣의 힘과 작용에 의하는 것이다.

기는 기력 원기 정기 기분등을 뜻한다. 호흡의 기는 天氣요 榮衛의 기는 地氣와 水穀의 기이며 오장 경락의 기는 양기와 음기가 있다. 神이란 정신을 의미하고 혈(血)이란 혈액과 그속의 종합성분및 호르몬을 모두 말한다.

운동에는 신체및 정신운동 등이 있다. 왜 이러한 설명을 하는가하면 TV를 통해 李相玖박사의 건강학 또는 자연식이요법등이 방영되자 우리나라의 전국은 물론, 도시의 교육받은 여성들은 열광분이 생기고 남성들은 사랑의 묘약이란 엔도르핀 T임파구를 구하려고 전국의 약국을 찾고 있다.

李박사의 주장처럼 채식이 肉食보다 반드시 좋다는 편식 주장은 아직 시기상조이며 편식 보다는 4계절의 정식이 건강에 더 좋은것은 틀림없는 사실이다.

종교사상과 과학적인 측면에서 살펴보면 성경에는 1백30여종의 한약(유향 물약 정향 알로

에)이 있고 불경에는 蓮子肉이 있으며 유교의 詩傳에는 차전자가 있다. 종교사상에 따른 전통 식품과 식이요법 등이 있다. 석가모니의 건강식품이 있고 공자의 蘭香欲子· 차(茶)가 있고 예수의 우유와 꿀이 흐르는 가나안식품 등이 있다. 종교음식의 건강법이든 동양의학이나 서양의학의 음식이든간이「자연의 精氣」를 마시고 인체에 필요한 영양소를 충분히 섭취하면 건강하고 장수하게 된다. 李相玖박사가 주창한 엔도르핀은 사랑의 결핍증도 치료해주기 때문에 사랑의 가정을 만들어준다. 또 T임파구는 癌과 病을 치료해주는 면역요법제로서 효과가 있다. 그러나 아드레날린이 체내에서 많이 분비되면 성내고 화만내면서 성격이 포악해지기 때문에 이해심과 사랑이 없어지게 된다.

한의학에서는 喜樂과 愛情이 충만하면 가정과 나라에 평안이 깃드는 매우 좋은 처방법이라 권장하고 있다. 그러나 怒火나 驚恐이 극심하면 가정과 나라도 혼란만 생기게 된다.

그러나 육식도 적당히 하는 것이 좋다. 성장과 체력유지를 위해서 일본의 장수의학자인 모리시 다박사는 육식망국론(肉食亡國論)이란 저서와 학술 발표를 10여년전에 했고 86년에는 식사혁명과 건강장수에 관한 필자와의 토론 학술집람도 했었다.

오랜 세월동안 동양의학의 精·氣·神·血과 수액의 음양조화론이 초과학적인 치료법으로 국민보건 향상에 크게 공헌해 온 것은 사실이다.

약초 채식중에는 신비의 영약인 山蓼을 토종 꿀에 적어 먹는 생식 약용방법이 수천년동안 건강 장수 식이요법이자 약물치료법으로 널리 복용돼왔다. 어쨌든 공해와 오염이 안된 채식이나 육식을 섭취해야 한다는 것을 모든 사람들은 명심해야 할것이다. <서울신문>