

자연식을 통한 건강한 삶



송 학 운
자연생활의 집

모든 질병은 먹을거리와 생활습관과 관계가 많다. 병이 들은 자가 치료되기 위해서 질병의 원인인 먹을거리와 생활습관을 바꾸어야 할 것이다. 그리고 병에 걸리지 않기 위해서는 역시 먹을거리와 생활습관을 똑바로 해야 한다.

나는 1992년에 직장암, 대장암, 림프전이라는 무서운 진단을 받았다. 수술을 할 수 있는 부분은 수술을 받고 직장을 1년 휴직을 하였다. 귀농 아닌 병을 다스리기 위해서 시골로 들어갔고 먼저 텃밭을 만들었다. 시골의 맑은 공기를 들이마시며 불규칙적인 생활습관을 바로 잡기 시작했다. 도시보다는 시골이 자연에 가깝게 있다는 것을 알 수 있었다. 병든 자는 회복을 위해서 자연에 더 가깝게 가야 된다는 것을 차츰 차츰 더 알게 되었다.

먹을거리는 100%채식을 하기로 마음을 먹고 집 마당을 텃밭으로 만들고 봄과 더불어 여러 씨앗을 뿌려서 새싹이 터지는 것과 그것들이 자라는 재미를 느끼며 싱싱하고 안전한 식물을 먹으면서 나의 투병은 이렇게 시작되었다. 이렇게 해서 14년 동안 건강하게 살고 있다.

2006년 2월 28일 명예퇴직을 하고 이제 본

격적인 자연 생활을 위해서 영덕군에 12,000평의 농지를 구입하여 자연녹색마을 영농법인 단체와 결합하여 먹을거리를 살리면서 사람을 살리는 귀농에 착수하고 있다.

도시에 너무 밀집해 생활하기 때문에 많은 공해 문제가 야기되고 스트레스가 발생하여 사람의 건강을 위협하고 있다. 기계문명은 눈부시게 발달 했지만 성인병은 나날이 늘어가고만 있다. 사람이 심신이 고달프면 산이나 경치 좋은 시골에 가고 싶다. 도시에서 휴양을 원하는 사람은 별로 없다. 우리의 지친 몸은 좋은 공기가 있고, 좋은 물이 있고, 좋은 햇빛이 있고, 좋은 먹을거리, 즉 생산 할 수 있는 시골이나 산골에 가고 싶은 것은 벌써 세포는 느끼고 있는 것이다. 황폐된 농지를 회복시키고 오염된 하천을 살리고 살기 좋은 농촌이 되어야만 귀농자가 많이 생길 것이다.

자연이 살아 있는 곳에 진정한 심신의 회복이 있다. 많은 사람들이 시골에, 산속에, 그리고 그 곳에서의 생활과 또 그곳에서 생산되는 먹을거리에 대해서 많은 관심을 갖고 있다. 특히 암을 예방하거나 치료중인 사람들은 더욱

그러하다. 몸의 면역체계를 튼튼하게 유지시키는 힘이 바로 자연채식에 있기 때문이다.

자연의 무한한 사랑 속에서 곡물과 각종 식물들이 자라난다. 자연환경이 병들어 각종 식물들이 생명의 기운을 발휘 못하면 우리는 신선한 영양소를 섭취할 수 없다. 생명의 힘이 숨쉬는 자연창고의 재료들이 잘 익어가야 우리의 인체도 건강을 지킬 수 있는 영양을 공급 받을 수 있는 것이다. 따라서 자연의 생명들을 잘 키워야 한다. 요즘처럼 자극적인 음식들이 다양하고 많이 쏟아져 나오는 세상일수록 먹는 것에 대한 관심과 배려는 무엇보다 중요하다.

병도 음식에서 많이 오기 때문이다. 독이 되는 음식들을 섭취하게 되면 우리 몸은 그것을 해독한다. 그러나 그것이 너무 자주 지속되면 인체는 그만 손을 들게 되면서 질병에 걸리게 되며 지쳐버린다. 우리 몸을 회생시키는 면역력이 상실되기 때문이다. 병든 몸은 우리가 삶을 놓는 그 순간까지 고통을 받게 한다.

우리의 몸은 자연과 가까운 음식들을 원한다. 계절에 맞게 음식을 섭취하고 각 식품고유의 참맛을 즐길 수 있게 스스로 노력해야 한다.

요즘은 비닐하우스에서 제철을 무시하고 키워내는 과일, 채소들이 많다. 심지어는 인내의 시간을 무시한 채 단기간에 성장을 하는 촉진제도 증가하고 있다. 자연 그대로의 식품들이 아닌 것이다. 그것들을 섭취한다고 자연의 거대한 기운을 제대로 먹을 수 있을까. 먹는 기쁨의 즐거움이 생명을 빼앗아 가는 무서운 주범이 되는 것이다. 장기의 기운을 살리기 위해서는 계절에 따라 제철 음식을 먹는 것이 중요하다. 봄에는

봄옷을, 여름에는 하복을 입고, 가을에는 그 계절에 적당한 옷을 입고, 겨울에 동복을 입듯이 먹는 것도 계절에 맞아야 한다. 자기의 체질에 대하여 맞추어야 하는 것이 아니라 그것보다 먼저 우주의 섭리를 이해해야 할 것이다. 여름에는 수박, 참외, 오이 가을에는 감, 귤, 포도, 배 겨울에는 사과 등이 있다. 이렇게 자연의 섭리에 맞추어 갈 때 우리 몸의 오장육부가 튼튼해진다. 이것이 건강을 지키는 지름길이다.

자연식은 가장 간단하고 단순하면서도 쉽게 누구나 할 수 있다. 자연식 식단에는 영양가 높은 물질이 가득 숨겨져 있기 때문이다. 현미나 콩 곡류에는 건강을 유지 시킬 수 있는 많은 영양소가 숨어 있다.

건강에 좋은 음식으로 질 좋은 영양을 공급받을 수 있는 자연식은 우리 입맛에 맞는 조미료를 쓰지 않고도 식탁의 즐거움을 선사한다. 과학계 조리된 음식으로는 영양을 충분히 섭취할 수도 없으며 경제적으로도 낭비이다. 자극적인 맛에 길들여진 입맛은 더 자극적인 것을 원하게 되는데 이것이 몸으로 들어가면 좋을 리가 없다.

인간은 원래 채식에 적합한 인체생리구조를 가지고 있다. 채식동물은 모두 대장과 소장이 길다. 사람 역시 채식 동물과 같은 대장의 구조를 갖고 있다. 따라서 육류를 많이 섭취할수록 장기간동안 장애 머물러 있게 된다. 이것이 오래 몸 안에 쌓일수록 부패된 독소들이 밖으로 빠져 나가지 못한다. 식물의 섬유소와 섬유질이 부족하여 변비를 일으킬 가능성도 높다. 변비는 직장암, 대장암 등 많은 암을 불러 일으키는 원

인이 되기도 한다.

식물성 음식들은 직접적인 영양공급원이 된다. 우리의 건강을 책임지는데 효과적인 식품으로 곡류, 콩 채소 등이 있다. 균형 잡힌 자연식은 기본을 상쾌하게 하여 몸을 피곤하지 않게 만드는 최고의 건강식이다. 인간의 신체 구조를 볼 때 가장 이상적인 식품은 자연에서 성장한 식물, 채소, 과실류 등이다. 기름진 음식보다는 자연의 채식이, 화학조미료를 섞는 요리보다는 단순히 조리된 음식이, 과식보다는 소식이 건강을 이끌어 내는 중요한 구실을 한다.

과실류에는 비타민, 지방질, 단백질 등이 들어 있고 곡류에는 70%~80% 이상의 탄수화물이 들어있다. 신선한 채소류는 비타민과 섬유질 등으로 구성되어있다. 이 식품군들로 조화롭게 식단표를 구성하면 현대인의 성인병과 질병들을 얼마든지 예방 할 수 있다. 짜고 매운 음식 인스턴트식품들, 양념 된 음식, 간식과, 과식 등은 몸 안에 독소를 키우는 것과 같다. 이렇게 하여 생긴 노폐물 등이 몸 안에 쌓이게 되면 혈액순환에 많은 장애가 생긴다. 과일과 채소 속에 들어있는 비타민과 광물질들은 노폐물로 쌓인 조직을 뚫어주고 독을 중화시켜 몸 밖으로 방출시킨다. 두뇌를 맑게 하는 과일속의 레시틴, 혈당을 조절하는 채소 속에 들어있는 섬유질, 특히 해초류는 혈중에 있는 독 물질을 제거하는 렉틴과, 알길산이 들어있다.

균형 잡힌 자연식 식단은 우리인체의 내부와 외부를 균형 잡히게 한다. 잘 짜여진 식단은 탄수화물 60%, 단백질 10%, 지방질 10%, 비타민 10%, 무기질 10%등으로 이루어진 식사가 가장

이상적이다. 식사 시 탄수화물(밥)을 많이 섭취하고, 단백질 지방과 비타민 무기질 같은 양으로 먹으면 균형 잡힌 식단이 된다.

탄수화물은 우리에게 필요한 열량을 제공한다. 즉 에너지원이다. 모든 곡류에는 이것이 충분히 들어있다. 쌀, 보리, 밀, 조, 수수, 감자, 고구마 등이 이에 속한다. 단백질은 세포의 교체에 필요한 영양소이고 조혈제이기도 하다. 단백질은 주로 콩류에 많이 들어있는데 열거하면 흰콩, 팥, 녹두, 완두콩 등이다. 지방질은 호르몬의 재료이기도 하고, 피부를 윤택하게하고, 몸 안에 필요한 콜레스테롤을 조절해준다. 그러나 지방은 열을 가하지 않은 것을 섭취 할 때만이 효과가 많이 나타난다. 열을 가하면 보조발암제가 된다. 그래서 지방을 섭취할 때는 생것을 먹는 것이 좋다. 호두, 잣 아몬드, 은행, 밤, 피스타치오 등이 있다. 음식에 기름을 바르고 설탕을 쳐서 불에 굽게 되면 칼로리가 올라가서 몸무게의 증가를 가져오고 지방이 몸 군데군데 쌓이게 되는 것이다. 지방간은 혈압을 악화시킨다.

비타민과 무기질도 부족하면 인체에 손실을 가져온다. 이 영양소들은 세포에 잘 전달되어야 한다. 예를 들어 아연, 칼슘은 인슐린을 만드는 원료가 되기도 하는데, 이것의 섭취가 부족하면 당뇨가 될 수 있다. 따라서 치료가 필요 할 때는 식품들을 먹으면서 치료하면 치료가 훨씬 잘된다.

백미, 흰 밀 등과 같이 껍질을 다 벗긴 식품에는 거의 당질밖에 없다. 당질만 먹으면 자연히 혈당이 올라간다. 이런 식품만 먹으면서 혈당이 내려가는 약을 먹는 것은 올바른 치료법이 아니다. 히포크라테스는 음식에 대한 중요성을 이야기 했

다. 정상적이고 부작용이 없는 치료약은 거의 영양소에 다 들어 있다는 것이다.

합병증이 있는 자에게는 약을 서서히 줄이면서 자연채식을 균형 있게 하고 밭일이나 또는 산길이나 시골길을 기분 좋게 걷는 운동을 하게 되면 얼마 안가서 몸이 자유롭게 된다. 또 궤양성 십이지장 위염을 앓고 있는 사람은 주로 아연 부족으로 오는 수가 많다. 소화 시킬 때 나온 산이 위벽에 닿는데 이것을 방어 할 수 있는 물질이 안 만들어지므로 위벽에 산이 닿으면 상처가 생기고 골 염증이 생겨서 새벽마다 고통 때문에 고생을 하게 된다. 결국 따져보면 먹지 말아야 할 것을 많이 먹어서 병이 생기고, 음식들을 골고루 안 먹어서 병이 커지는 것이다.

모든 식물들은 거의가 시골에서 생산되고 이런 것들을 생산하기 위해서는 노동을 해야 한다. 이 노동을 나는 노작이라고 한다. 햇빛을 보면서 흙을 만지고, 좋은 공기를 마시면서 일을 했을 때, 균형진 채식을 한 것이 원활한 혈액순환에 의해 흡수가 잘 되어 좋은 건강을 이룬다.

전원생활이란 시골에 집만 자연에 어울리지 않게 돈을 많이 들여 지어놓고 한 번씩 식구들이나 친지 친구들의 회식용으로 사용하는 것이 아닐 것이다. 그 곳에서의 좋은 먹을거리의 생산, 그것을 통한 노작, 자연이 주는 즐거움, 그 속에서의 사람과 사람의 좋은 유대, 이런 것들이 이루어지는 것이 진정한 전원생활일 것이다.㉞

《2006년 제2의 인생을 농촌에서...(II) 심포지엄 사례발표 자료게제》

40년 역사의 자랑스러운 농업기술회보! 회원여러분의 정성과 참여를...



기나긴 역사의 소용돌이에도 아랑곳하지 않고 “농민의 정신혁명, 농업의 기술혁명, 농촌의 생활혁명”의 깃발을 휘날리며 꿋꿋하게 맥을 이어온 40년 전통의 농업기술회보가 오늘에 이르기까지 회원여러분의 끈임 없는 성원과 관심에 진심으로 감사드립니다.

위기 속에서도 굳건한 농심으로 농촌현장에서 농업을 지키는 회원여러분처럼, 회보 발간에 어려움이 있더라도 농업정책에 대한 여론수렴, 도·농녹색교류, 신영농기술, 세계농업동향 등에 역점을 두고 회보발간에 노력하고 있습니다.

**회원여러분! 여러분 주변의 일이나 농촌현장의 희노애락 어떠한 내용도 좋습니다.
회원여러분! 시내물이 모여서 큰 강을 이룹니다. 정성과 농심이 가득한 후원금을...**



- 회원의 목소리 : 매달 25일까지
이메일 kafa@kafarmer.or.kr, 팩스 02)792-6972
서울 용산구 이촌동 301-87 (우)140-906
- 후원금 송금처 :
농 협 : 067-01-224657 우 체 국 : 012211-01-000320
제일은행 : 327-20-016036 예 금 주 : (사)전국농업기술자협회
(송금자의 성명, 전화번호를 본회로 알려주시기 바랍니다.)