

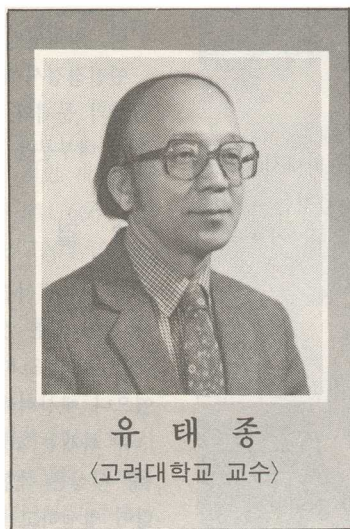
## 생명유지는 바로 식품의 흐름

사람이 살아가는데 건강만큼 소중한 것은 없다. 건강을 유지하기 위해 필요한 조건은 음식, 운동, 휴식, 스트레스 해소의 4가지로 집약되고 있다.

이중에서 가장 비중이 큰 것이 음식임은 두말할 나위가 없다. 그래서 예로부터 보(補)는 식보가 제일이라는 말이 생겨난 것이다.

요즘 식보를 한다고 회귀하고 비싼 것을 찾는 사람이 많아지고 있는데 그것은 잘못된 생각들이다. 역사적으로 볼 때 귀하고 좋은 음식을 가장 많이 먹어온 사람들이 제왕들이며 특히 진시황 같은 폭군은 대표적인 인물이다. 불로장생 식품을 찾기 위해 3천 동자를 풀어구해오게 하였다고 한다.

그렇게 좋은 음식만 먹었으니 진시황은 무병장수 했어야 옳은 일인데 실은 50고개를 넘기지 못하고 49세를 일기로 숨을 거두고 말았



다.

지금 우리나라의 평균 수명을 보면 남자가 64세, 여자가 69세로 되어 있다. 진시황이 즐기던 음식을 구경도 못했던만 모두 진시황 보다 오래 살게 된 것이다. 물론 우리나라도 1920년대에는 평균 수명이 25

세 정도에 지나지 않았다. 불과 몇 년 사이에 평균 수명이 이렇게 늘어난 것은 위생환경이 개선된 점 등을 들 수 있으나 가장 큰 이유는 음식 사정이 좋아졌기 때문이다.

한 예를 들어 보면 이전에 우리나라의 노인들은 으레 지팡이 신세를 져야 하고 허리가 굽는 것을 당연지사로 받아 들였었다.

그러나 지금은 회갑을 지난 노인들이 지팡이 신세를 지지 않으며 허리굽는 경우를 거의 보지 못하게 되었다. 그것은 나이들어 몸에서 빠져나가는 칼슘을 이전에는 공급하기가 어려웠으나 지금은 그 문제가 해결되었기 때문이다. 이렇듯 우리의 수명이나 건강은 음식하고 직결되어 있는 것이다.

유유히 흐르는 강을 보면 항상 같은 모양으로 흐르고 있다. 그러나 실은 시시각각 끊임없이 바뀌고 있는 것이다. 사람의 몸도 마찬가지로

이다. 모습은 같아 보이나 체세포의 일부는 조금씩 새세포에 의해서 바뀌어 가고 있다.

새 세포의 원료는 바로 식품이다. 생명의 유지는 식품의 흐름이라고 할 수 있다.

한 달에 보통 50kg, 1년에 600kg의 식품이 섭취되고 배설되는 것이다. 그래서 우리의 몸은 식품의 강이라고 표현되고도 있다.

간세포의 절반은 8일만에 바뀌고 15일이면 많은 부분이 바뀌게 된다. 손톱이나 머리카락은 약 6개월이면 모두 바뀐다. 사람들은 상처를 입어도 곧 아물고, 질병에 걸려도 나아 건강이 회복되는 것이다.

질병에 걸렸을 때 약을 쓰게 되는데 약의 치료효과는 5%에 지나지 않으며 95%는 그 사람이 가지고 있는 자연치유력으로 나게 된다고 한다. 자연치유력은 그 사람이 평소에 하는 식생활에 의해 만들어지는 것이다.

우리가 먹는 식품의 질에 따라 체질이 변하는 것은 당연한 일이다. 프랑스의 브리아 사브랑은 다음과 같은 유명한 말을 남기고 있다.「그 나라 국민의 흥망은 그들이 먹고 있는 식품에 달려 있는 것이다.」

식품은 체질뿐 아니라 성격, 취미, 사상도 변화시킨다고 알려져 있다. 소화된 식품은 조혈기관에서 혈액을 만들며 이 혈액이 체내를 순환하여 체세포의 생활조건을 지배하고 체내의 모든 조직세포, 즉 근육, 간장, 신장, 뇌세포 등에 결정적 영향을 주게 된다. 먹는 것이 피

가 되어 육체를 지배하게 되는 것이다.

같은 환경에서 살면서 병에 잘 걸리는 사람이 있는가 하면 잘 안 걸리는 사람이 있는 것은 몸의 저항력에 차이가 있기 때문이다.

어렸을 때 단백질과 철분 등이 부족되는 편식으로 빈혈과 허약체질이 된 아이에게 비싼 귀용탕을 먹었다고 빈혈이 낮고 체질이 개선될 것을 기대할 수 있을까?

녹용에는 단백질·비타민·인·칼슘·마그네슘 등이 풍부하며 여성 호르몬도 들어 있다. 따라서 인체의 발육이나 성장, 조혈을 촉진하는 작용이 있고 알맞게 먹으면 강정 효과가 있다고 한다. 빈혈·심장쇠약·음위·자궁의 출혈 등을 치료하기 위해 이용되어 왔다. 물론 특별한 약리작용을 기대할 수도 있겠으나 이것의 효용만 지나치게 믿고 복용후에 식생활을 소홀히 하면 건강유지는 안되게 되어 있다.

이 녹용도 종류가 다양하고 질의 차이도 많다는 것을 알아야 한다. 돼지피를 흡착시킨 저질품이 나돌아 문제가 되었던 것을 우리는 잘 알고 있다.

녹용은 사슴의 뿔로 대각이라고 하는데 맨끝을 가장 귀하게 친다. 이렇게 귀한 녹용을 먹는다고 허약체질이 곧 나아질 것으로 생각하는 것은 지나친 생각이다.

사람들이 건강하지 못하다는 것은 평소의 식생활과 정신적 환경이 잘못 되었기 때문에 빚어진 것이라는 것을 알아야 한다.

일부의 사람들은 해구신을 먹어야 힘이 솟는 것으로 믿고 있다. 또 보신탕이나 蛇湯을 먹어야만 좋은 것으로 생각하기도 한다.

물개를 해구라고 하는데 일부다처제의 동물이다. 숫놈은 항상 20~30마리, 경우에 따라서는 1백 50마리의 암놈을 거느리고 산다고 한다.

그야말로 정력 절류의 상징인데 그 성기를 먹으면 좋다는 생각이 뿌리깊게 전해져 왔다.

간장병에는 동물의 간, 폐병에는 폐, 신장병에는 신장이 좋다는 식이다. 그러므로 성기능이 저하된 경우에는 성기나 고환을 먹는 것이 좋다고 생각한 것이다. 고환에는 호르몬이 들어 있는 것이 사실이다. 그러나 그 양은 매우 적다.

1톤이나 되는 소의 고환에서 얻어지는 테스토스테론(남성호르몬)의 양은 겨우 150~200mg에 지나지 않는다.

해구신을 먹었다고 해서 그 호르몬 효과를 크게 기대하기 어렵다는 것을 이해할 수 있을 것이다. 효과가 있다면 단백질을 비롯한 그밖의 알파성분의 효과로 해석된다.

그러한 효과를 얻기 위해 꼭 해구신 이어야 한다는 이론은 성립되지 않는다. 그러한 특정식품은 심리학에서 말하는 프라시보 효과 즉 좋은 것을 먹었으니 틀림없이 좋을 것이다 하는 암시적인 것이 더 크다는 것을 알아야 한다. 식품이란 한 가지가 완전무결한 것이 없으므로 제철에 나는 것을 여러가지 먹는 것이 가장 현명한 일이다. ■