

육식주의와 채식주의

肉 食 主 義 菜 食 主 義

사람은 육식이나 채식, 한
가지만 먹고 살 수 있나

채식주의의 조건

사람은 원래부터 채식(菜食)을 한 동물이었다고 한다. 즉 원시인들은 열대지방을 중심으로 식물이 무성하고 나무열매나 풀이 많은 지역에 살면서 조금씩 진화를 하여 왔다. 그뒤 불(火)이 발전되면서 부터 양식(糧食)의 범위가 넓어져 고기도 먹게되고 동시에 생활영역도 북쪽으로 연장되어 나갔다. 또 처음에 작았던 몸매가 북쪽으로 이동되면서 커지기 시작하였는데 이것은 육식(肉食)때문에 영양이 좋아진데도 그 원인이 있지만 추운 지방에서도 살 수 있도록 환경에 적응한 신체적 변화라고 추정된다.

채식을 하는 경우 가장 중요한 영양 문제는 단백질을 어떻게 확보하는 것이냐다. 초식동물(草食動物)인 소

(牛)가 단백질을 풀에서 얻고 있는 때문에 풀중에서도 단백질이 많은 것을 골라 먹게 되고 반추위(反芻胃)라는 것을 가지고 시간을 가지고 충분히 소화시키면서 큰 몸뚱어리를 키워 나가고 있는 것이다.

그러나 사람에게서는 이러한 위(胃)가 없다. 그런 때문에 될 수 있는데 큰 단백질함량이 많은 콩종류나 나무열매를 단백질원으로서 채취하지 않으면 안되었을 것이다.

현재의 채식주의자에게도 같은 말을 할 수가 있다. 가장 문제가 되는 것은 좋은 단백질을 보급하는 것이다. 현재의 채식주의자들이 이런 주장을 지지하는 이유는 두가지가 있다고 본다.

하나는 종교상의 이유에서다. 살생(殺生)을 싫어 하므로 생명이 있는

동물을 죽여서 먹으려 하지 않는다. 이런 사람들에게는 계란이나 우유를 먹는 것은 살생과는 관계가 없으나 만약 우유나 계란을 충분히 공급하면 영양상의 문제는 해결할 수가 있을 것이다.

또 하나는 건강상의 이유에서다. 아테르기성 질병등으로 이른바 현대 의학으로는 어떤 방법으로도 낫지 않던 사람이 육식(肉食)을 하지 않고서 부터 오랜 질병의 고통에서 해방된 경우이다. 이런 사람들은 고기의 피해를 자기 몸으로부터 느끼면서 이를 다른 사람에게도 알리려 한다. 그리하여 완고한 채식주의자가 된다.

질병의 성질로보아 계란이나 우유가 좋다고 하면 영양상의 문제는 적지만 이런 음식이 좋지 않다고 하면 단백질원을 다른 나무열매나 콩종류에서 찾게 되는 것이다. 단백질원을 쌀(米)에서 찾는다면 될 수 있는대로 현미(玄米)를 먹는 것이 좋다.

그러므로 완전한 채식주의가 되려면 될 수 있는대로 현미를 먹고, 콩종류나 그제플, 나무열매를 먹으면서 단백질의 공급을 충분히 하는 것이다. 단백질의 공급은 곡물단백질을 포함하여 1일 50g 이상만 섭취하면

노동력을 잃거나 죽는 일은 생기지 않는다. 단백질의 최저 필요량은 50g으로 충분하고 오히려 여유가 있기 때문이다.

그러나 실제문제로서 식물성식품만으로 이 정도의 단백질을 확보하는 것이 쉽지 않다는 것이다. 그 때문에 체내의 영양소가 여유를 못가지고 스트레스를 견디지 못하거나 보통 사람보다 갑자기 죽게 될 가능성이 있게 된다.

채식주의는 가능한가

맛 좋은 과일이나 채소가 있는데도 그런 것에는 눈을 팔지 않고 고기나 생선만 먹는 사람은 없을 것이다. 그러나 먹고 싶어도 손에 넣을 수가 없어서 부득히 육식만 하고 있는 사람은 있다. 북극지방에 살고 있는 에스키모같은 사람들이다. 이들은 일년내내 육식만하고 있는 것은 아니고 계절에 따라 채소등을 먹을 수 있겠지만 거의 대부분을 육식이나 생선을 먹고 지내는 것이다.

이들은 하루에 단백질섭취량이 300g에 이르고 칼로리의 태반을 지방에 의지하고 있다. 채소를 먹지 않는 경우 가장 염려스러운 것은 비타민 C

의 부족이다. 단백질을 300g나 먹으면 매일 같은량의 단백질이 몸속에서 분해하여 연료로서 타게 되는데 여기서 생기는 노소(尿酸)를 처리하기 위해 신장의 부담이 과중하게 될 우려가 있다.

그러나 자연의 조화는 신통하여 육식이나 생선만을 먹는 사람도 꺼떡없이 잘들 살게 하고 있다. 에스키모인들의 신장은 남달리 튼튼하게 되어 있으며 생선의 배속에 먹이로서 들어 있는 프랑크톤에는 비타민 C가 흠뻑 들어 있어 싱싱한 것만 가려먹는다고 하면 사람몸은 고기만 먹고도 살 수 있다는 것을 알게 된다.

그러나 싱싱한 것을 먹지 못하는 사람들이 에스키모인들 처럼 육식만 하고 산다면 건강을 지키기는 어려울 것이다. 상한 생선, 오염된 생선, 비위생적인 고기만을 먹고서 장에서 세균이 발생하고 세균이 뱀어 낸 독소를 빨아 들인다고 하면 육식의 피해는 말로서 표현하지 못하게 된다.

「하우사」식(食)의 공적

약 30년전 짧게 보이고 오래 살 수 있는 건강식이 미국으로 부터 전해졌는데 ① 스킴밀크 ② 요구르트 ③ 양조효모(釀造酵母) ④ 조제당밀(粗製

糖蜜) ⑤ 소맥싹(小麥胚芽) 등 5가지 식품으로 되어 있는 것을 「하우사」식(食)이라 불렀다.

미국은 많은 사람들이 일찍부터 영양식을 취한 관계로 살이 쪼서 빨리 늘어버리는 사람이 많아진 때문에 이런 사람들의 식사내용을 혁명적으로 변화시켜 단조로우나 영양이 풍부한 것이 요청되었다.

이들 식품은 하루에 한끼만 먹는 것이 아니고 배가 고프면 배를 채울 만큼 먹지만 2,000칼로리든 3,000칼로리든 자기 칼로리량만큼을 먹고 그 이상은 먹지 않는 것이다. 질이 좋은 단백질이나 미네랄, 비타민 등이 충분히 들어 있으므로 영양 섭취에는 지장이 없도록 되어 있다.

미국사람들은 어릴때부터 비교적 간단한 식사에 익숙해져 있다. 아침은 토스트와 커피, 점심은 핫도그와 우유, 저녁은 통조림요리를 이용하였다. 프랑스사람들이 먹기 위해 사는 사람이면 미국사람들은 살기 위해 먹는 전형적인 인종이라 할 것이다. 그런 때문에 「하우사」식과 같은 간단한 식사법이 미국에서 크게 보급된 것이다.

그러나 우리 나라에서는 이런 식사

방법이 이해는 되지만 쉽게 자리를 잡지 못할 것이다. 아무리 가난해도 쌀밥에 국물과 건을 놓고 생선과 야채를 곁드려 먹는 버릇을 버리지 못한다. 그밖에 밥을 먹지 않고 영양보충을 한다고 하면 돈이 많이 들어 할 수도 없는 형편이다.

우리가 「하우사」식에서 배울 것이 있다면 여러가지 영양소를 식단에 고르게 올려서 매일의 식사를 기호에 맞고 영양있게 요리하자는 것 뿐이다.

식품의 선택

식품에는 산성식품과 알카리성식품이 있다. 산성식품이란 몸속에서 유산(硫酸)이나 인산(磷酸)을 만들어 내는 것이고 알카리성식품이란 산(酸)을 중화하는 활동을 하는 것이다.

몸속에 산성이 많으면 혈액이 산성화하는 것은 아니지만 산성을 중화하

는 힘이 부족하여 혈액의 농도를 낮게 하거나 스테미나(정력)를 감퇴할 우려가 있다. 그러므로 알카리성식품을 적당히 공급하여 혈액의 농도 변화를 막고 정력을 지속적으로 유지할 것이 바람직하다.

알카리성식품은 우유, 감자, 야채 등이고 산성식품은 쌀, 고기, 계란 등이다.

쌀밥과 빵, 우동등으로 주식(主食)을 삼고 있는 이유는 두 가지가 있다고 한다. 첫째는 쌀을 먹으면 열량뿐만 아니라 단백질도 얻을 수 있고 그밖에 부치미나 채소등을 곁들이면 생활하는데 충분한 체력을 유지할 수 있다는 것이다. 둘째는 쌀은 옛날부터 귀한 것이고 농민들이나 도시민들이 쌀보다 더 좋은 영양원(榮養源)을 경제적으로 구하기 힘들다는 것이다.

해·
외·
만·
화·

