

육식을 반으로 줄여
8억의 굶주린 사람들을 구하자

—광우병예방법—

의학박사 고오다 미쓰오



*How Eating Light Can End
Mad Cow Disease
and Starvation*

한국자연건강회

육식을 반으로 줄여
8억의 굶주린 사람들을 구하자

—광우병예방법—

의학박사 고오다 미쓰오



*How Eating Light Can End
Mad Cow Disease
and Starvation*

한국자연건강회

추천사

한국자연건강회 명예회장
의학박사 이명복

이 지구상에 식료 기아의 가능성이 있는 나라가 38개국이나 된다고 한다. 세계의 인구는 저개발국에서 증가하는 추세에 있다. 또 농토는 점점 사막화하여 반사막화한 곳이 대량으로 출현되고 있다. 이대로 가다가는 불과 십년 내외에 세계의 식량부족과 기아(飢餓)가 몰아 닥칠 것이라는 경고가 나오고 있다.

현대 영양학은 칼로리를 중시하기 때문에 단백질과 지방, 당질 등을 중시하여 에너지를 축적 사용하기 위해서는 육식과 설탕이 필요하다고 강조한다. 그래서 많은 사람들이 야채나 잡곡을 찾기보다는 동물성 단백질 지방 당질이 문명인의 먹거리라고 생각하여 경제적으로 풍요롭게 되면 그런 방향으로 나가고 있다.

우리나라도 지난 20, 30년 동안에 동물성 단백질과 지방, 당질을 다량으로 섭취했기 때문에 성인병, 생활습관병이 대량으로 증가하여 이에 따른 의료비가 급상승하게 되었다.

차제에 육식을 반으로 줄임으로써 육식하는 사람에게 많은 암, 심근경색, 뇌경색, 당뇨병, 알레르기성 질환 등 이른바 생활습관병의 경감이 기대될 뿐 아니라 기아민의 구제에 큰 힘이 될 것이라는 시점으로 일석이조의 성과를 이루자는 뜻에서 이 육식반감 운동의 기치를 든 것이라 생각한다.

현재 미국, 캐나다, 영국의 곡물 자급률은 100% 이상이고 독일, 이탈리아는 90% 전후인데 비하여 우리는 56, 7%에 불과하다고 한다. 그런데도 우리는 경작 면적을 줄이는 쪽으로 기울고 있는 것은 어떤 이유에서인가.

지구 온난화는 언제 어느 곳에 한발을 가져올지 모르는 상황이다가 농지는 한번 휴경을 하고 나면 그 회복에는 20년이 걸린다고 한다. 고오다 박사의 이 육식반감론은 결코 남의 일이 아니라는 것을 깊이 생각하여 당면한 기아민 구제에

대한 이 캠페인에 협력 실천해 주실 것을 바라마지 않는다.

차체에 온 국민이 이 육식반감 운동에 동참하여 세계적인 식량문제 해결에 일조를 하고 이 지구상의 기아선상에 허덕이는 8억이 넘는 굶주린 사람들을 구할 수 있게 되기를 간절히 바라마지 않는다.

이 육식반감 운동의 캠페인을 통하여 세계 평화와 인류의 공존공영의 기틀이 마련되기를 간절히 바라면서 추천사로 가름한다.

추천사

한국자연건강회 전회장 김 흥 국

지난 2002년 1월에 일본에 갔을 때, 고오다 선생께서 불과 30여 페이지의 작은 팸플릿을 주시면서 육식반감(肉食半減)의 세계적인 캠페인에 참가해서 지금 세계에서 굶주리고 있는 8억이나 되는 난민을 구제하는 운동에 참가해달라는 강력한 요청을 받았습니다.

귀국 즉시 한국자연건강회의 배성권 회장님과 상의하여 전적인 찬동을 얻어, 이를 번역하여 출간 반포하기로 하고, 우선 몇 부를 카피하여 친지들에게 나누어 주는 한편, 본회 회보에 전문을 연재하여 회원들에게 널리 홍보해 왔습니다.

그 동안 준비관계로 좀 늦기는 하였지만, 한국 국민에게 이 육식반감의 운동에 좀더 적극적으로 참가토록 하기 위하여 이에 출간하게 되었습니다.

근대과학의 눈부신 발전의 그늘에는 물질과 돈으로만 상징되는 권위에 대한 신봉이 있었던 것은 부인할 수 없는 사실입니다. 이 지나친 신봉이 결국 우리 지구의 주민 자신의 목을 조르는 행위였다는 것이 여러 가지 사회 현상으로 나타나고 있습니다. 21세기에 들어서면서 많은 사람들이 이것을 깨닫고, 새로운 가치관의 모색이 시작되고 있습니다. 아이러니하게도 인간 자신의 건강을 해치게 됨으로써 비로소 지구에 살고 있는 생물은 인간만이 아니라는 사실을 깨닫게 된 것입니다. 다른 모든 생물의 덕택으로 인간은 살아갈 수 있습니다. 우주의 한혹성인 우주선과 같은 지구의 한 승조원으로써 우리는 살아가고 있다는 것을 마음속으로부터 깨달을 때, 다른 지구의 승조원들에 대한 사랑과 자비가 넘쳐나는 것입니다.

지금 인류는 우주선을 지구 밖으로 쏘아 올리고 있습니다. 이 사실이 의외의 효과를 나타내고 있다고 합니다. 그것은 과학적인 그 어떤 발전보다도, 우주로 비행해 본 모든 비행사들이 인종을 초월하고 국경을 초월한 특별한 의식을 가지

게 되었다는 사실입니다. 그것은 '지구는 하나다' 라는 생각이라고 합니다.

푸르게 아름답게 빛나는 지구에는 국경이라고 부르고 있는 영역선은 그어져 있지 않다는 사실입니다. 우주비행사는 처음에는 자기 나라가 어디에 있는가를 발견하려고 애쓴다고 합니다. 다음에는 큰 대륙 속에 둘러싸이듯 하여 자기 나라가 있다는 것을 깨닫고, 마침내 단 하나의 지구에 모든 생물이 같이 살고 있다는 것을 절실히 깨닫게 된다고 합니다.

그렇습니다. 원래 우리들은 한 나라의 국민과 같습니다. 거기에는 인간 뿐만이 아닌 많은 생물들이 서로 도우면서 살아가고 있는 생명체, 이것이 지구인 것입니다.

고오다 박사는 앞서 "당신의 소식이 세계를 구한다"는 일서를 펴내 이 사회의 많은 문제점을 지적한 바 있습니다.

고오다 박사는 미야자와 켄지를 들먹이면서 이런 말을 하는 것을 들은 바 있습니다.

"이 우주 속에는 지구와 같은 생명이 깃들고 있는 혹성이 무수히 존재할 것입니다. 이들 별에 살고 있는 생명은 이미 지구에 살고 있는 인류보다 백만 년이나 고도로 진화한 생명체가 존재하고 있을 것 입니다. 이 생명체들은 분명히 생선도 고기도 그리 먹지 않는 식사 내용이 되어 있을 것입니다. 따라서 우리와 같이 지구상의 생명을 마구잡이로 죽여서 먹으면서 맛이 있다고 떠들고 있는 인류는, 도저히 부끄러워서 그들과 친구가 될 수 없을 것입니다. 인류는 선인과 같이 진정한 진화와 탈피를 해야 비로소 그들과 함께 어울릴 수 있게 될 것입니다. 이것이 진정한 이상의 세계요, 천국이요, 극락이요, 적광토가 아니겠습니까. 나는 선인식이라는 녹즙을 수단으로 우주의 평화를 실현할 꿈을 가지고 있습니다."

또 미래학자 Jeremy Rifkin은 그의 저 "육식의 종말"에서 다음과 같이 말하고 있습니다.

"사라져 가는 아마존 열대우림, 사막으로 변하는 아프리카, 갈수록 심해지는 지구 온난화 현상... 이런 지구 생태계를 위협하는 주범은 다름 아닌 소이다. 빈부 격차를 더욱 넓히고 성차별 인종차별까지 심화시키는 것도 들판에서 한기하

게 풀을 뜯어 먹고 있는, 그 순한 눈망울을 가진 소임이 분명하다. 그러므로 고기를 먹지 말아야 지구와 인류가 살 수 있다"고.

살이 찌면 어떡하나 하는 개인적인 걱정보다 고기 한 점이 식탁에 오르기까지 얼마나 많은 자원이 낭비되고 생태계가 파괴되는지 알아야 하겠습니까.

12억 8천만 마리로 추산되는 지구상의 소들은 전세계 토지의 24%를 차지하고 있다고 합니다.

지방이 촘촘히 박힌 맛있는 쇠고기를 만들기 위해 소에게 기름진 옥수수 등 곡류를 먹이기 시작했는데, 이는 지구에서 생산되는 전체 곡식의 3분의1을 가축이 먹어 치우고, 반면 사람은 굶어 죽는 어이없는 현상을 연출하고 있습니다.

그도 모자라 심지어는 소에게 육식을 시켜 광우병이라는 무서운 질병까지 만들어내고 있습니다.

아무쪼록 이 책자를 잘 읽으시고 널리 계몽하셔서 우리들 자신의 건강을 지킴은 물론, 굶주리고 있는 8억이나 되는 난민을 구제하는데 앞장서 주실 것을 간절히 부탁드립니다.

머 리 말

한국자연건강회 회장 배 성 권

이 책의 저자 고오다 미쓰오 박사는 현대의학을 전공한 의사로서 사랑과 자비의 실천으로 인류를 질병에서 구하고 환경오염으로부터 지구를 살리자는 투철한 정신을 가지고 평생을 바친 분이다. 이 지구상에 살아 있는 모든 생물과 공생하자는 그의 정신은 세균과의 공존공영을 역설해 오기도 했다. 뿐만 아니라 의학과 종교는 하나가 되어야 한다는 뜻에서 종의일체(宗醫一體)를 주장하고 실천하는 분이시기도 하다.

이것은 작은 책자이긴 하지만 육식을 줄이고 미각의 노예가 되어 있는 현대인들로 하여금 불살생까지는 못 미치더라도 살생유택(殺生有擇)의 정신을 살려 기아에 떠는 8억이나 되는 인류를 구하고 환경오염을 감소하는 계기를 만들어 줄 것으로 확신한다.

생각전대 다이어먼트가 바뀌처럼 커서 가치가 있는 것은 아니다. 우리 속담에도 '작은 고추가 맵다' 고 하였다. 비록 이 팜플렛이 작은 책자이긴 하지만 그 내용의 심도에 있어서나 이 지구상의 사방팔방에 미칠 파장은 태평양의 파도와 같이 퍼져나갈 것이다. 특히 저자는 생체식 건강법의 세계적 권위자로 그분의 아호 전생(傳生)이 가르치듯 자신의 필생의 사명은 생체식을 세계에 전파하는 것이라고 했다.

지금 팔십대의 노구를 이끌고 일본종합의학회의 회장을 맡아 전국을 누비면서 건강증진 운동의 일환으로서 강연행각에 여념이 없다.

수년전 필자가 고오다 박사를 방문했을 때 앞으로 20년 동안 자신과 함께 생체식 실천의 도반이 되어 달라는 부탁을 받았다. 따라서 이분의 제안을 확실히 실천하게 될 날도 머지 않았다고 생각한다. 또한 이 육식반감(肉食半減) 운동은 33년의 역사를 가지고 21C에 들어선 한국자연건강회의 주요 역점 사업으로 추진하려고 한다. 회원은 물론 온 국민이 이 선한 운동에 다같이 동참해 줄 것을 거듭 바라 마지 않는다.

끝으로 이 책의 발간을 위하여 기획에서부터 교열에 이르기까지 노력을 아끼지 않은 한국자연건강회 하요하 사무국장의 노고를 거듭 치하하는 바이다.

「육식을 반으로 줄여 8억의 굶주린 사람들을 구하자」는

캠페인에 찬동해 주시기 바라며

일본종합의학회 회장
의학박사 고오다 미쓰오

이번에 일본종합의학회에서는 아래와 같은 주지로 「육식을 반으로 줄여 8억의 굶주리는 사람들을 구하자」는 일대 캠페인을 시작하고 있습니다.

이 캠페인을 하게 된 이유는, 지금 세계 각지에서 그날 먹을 식량도 없어서 굶주림에 시달리고 있는 사람이 8억이나 되는데, 그 난민들을 구할 구체적인 대책이 없어서 각국이 다 어찌할 바를 모르고 있습니다.

이런 상태로는 언제까지나 굶주리고 있는 사람들의 수가 줄지 않을 뿐 아니라, 오히려 금후 계속 증가할 것이라는 예측도 나오고 있습니다.

그래서 일본종합의학회에서는 만약 전세계의 사람들이 자기들이 먹는 육류를 반으로 줄여, 그로 인하여 절약되는 옥수수나 같은 사료를 이 굶주리는 사람들에게 나누어 준다면, 지금 당장 8억의 굶주리는 사람들을 구할 수 있다는 결론에서, 이 소책자를 출판하여 전세계의 사람들로부터 찬동을 얻고자 일대 캠페인을 시작하게 되었습니다.

한국자연건강회의 김홍국 전회장님과 배성권 현회장님도 우리들의 이 캠페인에 전면적으로 찬의를 표명하시고, 곧 이 팜플릿을 한국어로 번역하여, 한국 국민도 같이 힘을 합하여 이 캠페인을 하자고 강력히 지지해 주시고 계십니다.

아무쪼록 한 사람이라도 더 많은 한국의 유지들께서 이 캠페인의 취지에 찬동해 주셔서 한층 더 이 운동을 발전시켜 주시기를 간절히 바라는 바입니다.

— 차 례 —

1. 8억이나 되는 굶주리고 있는 사람들이 줄지 않는다
2. 인구의 폭발은 계속된다
3. 식량증산의 앞날은 어둡기만 하다
 - ① 인구의 증가, 경제 성장에 따른 농지의 개발
 - a. 자동차의 급증에 따른 경지 면적의 격감
 - b. 경제 성장의 급상승에 따른 육식량의 급증
 - ② 지구기온의 상승에 따른 경지 면적의 축소
 - ③ 세계의 물 부족과 그에 따른 염해의 나쁜 영향
 - ④ 사막의 확대
 - ⑤ 그 외의 요인
4. 만약 육식을 반으로 줄이면 어떻게 될까
5. 21세기의 공생시대에 대량의 육식은 옳지 않다
6. 육식 반감은 사랑과 자비의 식생활이다
7. 소식이 건강의 원점
8. 소식일수록 질이 중요
9. 육식 반감으로 병자는 줄고 의료비도 절약된다
10. 소식·단식은 광우병의 예방에도 효과가 있다.
 - ① 광우병이란
 - ② 광우병의 치료법 개발의 현황
 - ③ 광우병의 예방 대책

- A. 부자연한 사육법에 대한 반성
- B. 육식의 반감과 함께 그 캠페인을 벌일 것
- C. 소식 생활의 권유
 - ㄱ. 단백질은 본래 건강한 장벽을 통과할 수 없다
 - ㄴ. 장점막에 상처가 있으면 단백질도 통과한다
 - ㄷ. 장점막이 건전하지 못한 사람이 의외로 많다
 - ㄹ. 미식 포식 때문에 자물쇠가 열린다(장에 상처가 생긴다)
 - ㅁ. 소식과 단식으로 건전한 장점막을 만들어라
 - ㅂ. 소식 생활의 실제

11. 육식을 반으로 줄이면 환경문제 개선에도 도움이 된다
12. 축산업자나 식육 판매업자에 대한 생활 보상
13. 참고 문헌

1. 8억이나 되는 굶주리고 있는 사람들이 줄지 않는다

지금으로부터 5년 전인 1996년 11월에 이탈리아의 로마에서 '세계식량 정상 회담'이 개최되었다. 이 회담에는 세계 각지에서 약 170개국의 대표가 출석하여, 여러 가지로 세계의 식량문제에 대하여 토의가 있었는데, 그 때 전세계에 굶주리고 있는 사람이 약 8억 인이나 된다는 조사보고가 있었다.

그 내역은 아시아에서 5억, 아프리카에서 2억, 기타 지역에서 1억, 계 8억이었다. 이 중에서 5세 미만의 어린이가 2억이나 된다. 이 굶주리는 사람들을 구하기 위하여, 어떻게 하면 되는가 하는 문제에 대하여 여러 가지 의견이 나왔다. 그 결과, 어쨌든 2015년까지에 그 수를 반으로 줄이자는 약속을 하고 헤어진 것이다.

그러나 그로부터 5년이 지난 현재도 기아에 허덕이는 사람의 수는 전혀 줄고 있지 않는 것이 아닌가. 뿐만 아니라, 금후 세계 인구는 더욱 폭발적으로 증가한다는 큰 문제조차 가로 놓여 있다.

2. 인구의 폭발은 계속된다

현재 세계 인구는 약 61억이지만, 이것이 25년이 지나면 78억에서 80억으로까지 증가할 것이라는 예측이 나오고 있다. 50년 후에는 무려 93억이 될 전망이다. 현재보다도 약 30억이나 늘게 되는 것이다. 거기에다 인구의 증가율은 선진국보다도 오히려 발전도상국이 더 높다는 것이다.

즉 굶주리고 있는 사람이 가장 많은 나라에서 인구가 증가하기 때문에, 기아 인구가 금후 더욱 증가할 것이라고 예상된다. 이들 인구 증가에 수반하여 식량의 수요가 증대하는 것은 당연한 일이다. 그러나 이러한 사람들을 먹일 식량증산이 과연 가능할 것인가 하는 문제에 대하여 세계각국이 지금 머리를 싸매고 있는 것이다.

3. 식량 증산의 앞날은 어둡기만 하다

그것도 식량의 증산되기는 커녕 오히려 감수도 각오하지 않으면 안 될 마

너스의 요인이 많이 있는 것이다. 이러한 요인에 대하여 다음에 약간 설명할까 한다.

① 인구의 증가, 경제 성장에 따른 농지의 개발

제일 먼저 발전도상국의 인구가 증가하고 경제성장도 순조로운 나라에서는 그에 수반하여 농지가 개발되어, 경지 면적이 주는 현상이 지금 세계 각지에서 일어나고 있는 것이다. 그 가장 좋은 예가 중국이다. 중국은 지금까지 식량의 수요를 충족할 곡류의 생산은 충분하였고 오히려 수출까지 할 정도의 여유가 있었다. 그러나 최근에 와서 그 양상이 갑자기 바뀌어가고 있다.

중국은 현재 약 13억의 인구를 안고 있는데, 이것이 앞으로 20년이 지나면 15억으로 증가할 것이라고 예측되고 있다. 아무리 적게 낡기 정책을 취해도 이 정도의 인구증가는 부득이할 것이다. 거기에다 중국의 경제성장은 세계각국도 주목할 정도로 눈부신 바가 있고, 지난 10년이래 매년 7~10%의 성장이 계속되고 있다.

그 때문에 도시는 물론 지방에 가도 개발이 급속도로 진행되고 있다. 일본에서 중국으로 여행한 사람들이 「10년 전과는 완전히 바뀌어버렸다」고 놀랄 정도로 개발된 도시도 적지 않다.

a. 자동차의 급증에 따른 경지 면적의 격감

이 경제성장에 따른 국민이 보유하는 자동차의 수도 급속도로 늘어나고 있다.

지금까지 중국 국민이 소유하는 자동차의 수는 약 1300만 대였다. 그러나 지금의 경제성장이 이대로 계속된다고 하면, 앞으로 30년이 지나면 선진국 수준의 2사람에 한 사람이 자동차를 소유할 것이라고 생각된다. 그렇게 되면 15억의 반, 즉 7억5천만 대의 자동차가 중국 영토 안을 달리게 될 것이 아닌가.

지금 세계에 약 5억2천만 대의 자동차가 달리고 있는데, 이 수의 1.5배의 자동차가 중국 안에서만 달린다고 한다면 이것은 큰 문제다. 예를 들면 자동차가 달릴 수 있는 도로를 어떻게 개발하느냐, 또 그들 자동차를 주차시킬 토지를 어

떻게 확보하는가 하는 문제가 해결되지 않으면 안 된다. 그 결과 방대한 면적의 농지나 경지가 사라져간다고 생각된다.

그 때문에 중국은 급속히 식량의 수급에 불균형을 초래하여, 당장 수출국에서 수입국으로 전락하지 않을 수 없을 것이다.

b. 경제 성장의 급상승에 따른 육식량의 급증

이상과 같은 자동차의 급증에 따른 경지면적의 격감 외에, 중국 국민의 경제적 발전에 따르는 육식량의 증가가 또 문제가 되는 것이다. 이것은 중국만의 문제는 아니다. 대체적으로 발전도상국의 사람들은 경제성장에 수반하여 생활 내용이 더욱 문화적으로 되고 풍요롭게 됨에 따라, 식생활의 내용도 지금까지와 같은 곡류와 야채류로부터 육식 쪽으로 바뀌어 가는 경향이 있다.

중국도 그 예외는 아니다. 최근의 중국인은 옛날보다도 고기나 계란, 어류 같은 동물성식품을 많이 먹게 되었다. 그러나 소고기 1Kg을 증산하는데 옥수수가 그 8배인 8Kg이나 사료로 사용되어야 하는 것이다. 그 때문에 육식의 양이 갑자기 증가한다는 것은 곡류의 공급에 큰 문제를 가져오게 된다.

따라서 중국 사람들이 앞으로도 육식의 양을 많이 먹게 되면 그것을 공급하는 가축을 기를 곡류를 대체 어떻게 해야 될 것인가. 최근의 조사에서는 약 15년이 지난 2015년에는 중국은 1억7천5백만 톤의 곡류를 수입하지 않으면 안 된다는 것이다.

그러나 이만큼 대량의 곡류를 수출할 수 있는 나라가 있을까 하는 문제를 진지하게 생각하지 않으면 안 된다. 이상의 사실로서 「무심코 지나다가는 지구인류는 가까운 장래에 격심한 식량부족에 직면하게 될 것이다」라는 비판론이 나오는 것도 결코 탁상의 공론이라고는 할 수 없다.

② 지구 기온의 상승에 따른 경지 면적의 축소

이상과 같은 요인에 더하여 이번에는 지구기온의 상승에 따른 경지면적의 축소라는 크나큰 문제가 있는 것이다. 지구 기온이 상승하고 있다는 것은 이미 주

지의 사실이지만, 지난 20세기의 100년 동안의 대기온이 평균하여 0.6℃나 상승해 있다는 데이터가 나와 있다.

그런데, 다음 100년 후에는 즉 21세기의 끝 무렵에는 5.8℃나 상승할 것이라는 충격적인 예측이 나오고 있다. 지구의 대기온이 올라가고 있는 최대의 원인은 인류에 의한 화석연료 사용량이 해마다 증가하여, 그에 따라 발생하는 탄산가스(CO₂)의 양도 불어나는 결과, 그것에 의한 온실효과에 의한 것으로 생각되고 있다. 지구의 대기 중에 있는 CO₂의 양은 산업혁명 이전에는 대략 280ppm로, 그때까지 긴 동안에 증가한 경향이 없었던 것이다.

그런데 산업혁명 이래, 인류가 사용하는 화석연료의 소비량이 가속적으로 증가하여, 그에 따라 대기 중의 CO₂의 양도 증가해 온 것이다. 최근에는 이것이 약 360ppm로까지 상승하고 있다. 그러나 현재와 같은 인류의 화석연료 사용량의 증가 템포가 이대로 계속된다면, 앞으로 100년 후에는 대기중의 CO₂는 550ppm로까지 상승할 것이라고 하고 있다. 그 결과 이 CO₂의 온실효과로 대기 온이 5.8℃나 상승할 것이라고 말하고 있다.

그 때문에 남극에 있는 빙산들도 지꾸만 녹아 해수면은 급속하게 상승할 것이라고 예상된다. 따라서 남양에 있는 작은 섬들은 모두 바다 밑으로 잠기고, 일본 등지에서도 해안에 면한 저습 지대의 70%정도는 바다 밑으로 잠길 것이라고 예측되고 있다. 그 결과 농경지의 축소는 당연히 불가피하게 될 것이고 이로 인한 농산물의 감수도 상당한 양이 될 것이 아닐까.

③ 세계의 물 부족과 그에 따른 염해의 나쁜 영향

제3의 요인으로는 세계의 물 부족이다. 앞으로 25년이 지나면 세계인구는 약 80억 인이 된다고 예측되고 있는데, 그 중의 40%, 즉 32억의 사람들은 심각한 물부족에 직면하게 될 것이라고 「세계물회의」가 2000년 봄에 경고하고 있다.

세계의 물의 2/3는 농업분야에서 소비되는 것이니까 이 물 부족으로 당연히 농업용수도 제한을 받게 될 것이다. 이 때문에 농산물의 수확도 대폭으로 줄게 될 것이라 예측되고 있다. 현재도 농업용수가 부족한 곳이 적지 않다. 예를 들면

중국에서도 서북부의 몽골 등은 물 부족 때문에 농산물의 생산량이 줄고 있다고 한다.

또 미국 서부의 농업용지도 물 부족은 점점 심해지고 있는데, 지금까지는 지하수를 퍼 올려 관개에 의하여 농업용수의 고갈을 피해 왔던 것이다. 이와 같은 관개지역이 중국에서도 또 인도 등지에서도 점차 늘어나고 있는데, 그 염해에 의한 농산물의 감수가 큰 문제로 되어 있다. 이 염해가 심한 곳에서는 농업용지로서 부적당하게 되어버리기 때문이다.

④ 사막의 확대

제4의 요인은 사막의 확대다. 최근, 지구상에서 매년 600만 헥타르의 토지가 사막화되어 간다는 조사결과가 보고되고 있다.

이것은 여러 가지 원인이 겹친 결과 불모의 토지로 화해 가는 것인데, 그 때문에 농경용지도 당연히 줄게 된다. 즉 그만큼 농산물의 감수가 따르게 된다.

이 사막화를 막아서 푸른 초원으로 되돌리기는 여간 어려운 일이 아니기 때문에 지구 규모의 큰 계획을 세워서 근본적인 대책을 강구할 필요가 있는 것이다. 따라서 현상을 급히 회복시키는 것은 당분간 불가능하다고 보지 않으면 안 될 것이다.

⑤ 그 외의 요인

이상 말한 것 외에도 지금 세계 각지에서 문제가 되고 있는 산성비나 남극의 오존층 파괴의 증대 등도 장래의 농경에 큰 영향을 미치리라 생각되고 있다. 산성비의 문제에 있어서는 서구의 독일과 북구 등지에서 이미 심각한 피해가 보고되고 있다.

예를 들면 독일의 유명한 Schwarz walt(검은 산림)가 산성비 때문에 상당히 심한 피해를 입고 있다는 것을 목격한 독일을 여행한 일본의 여행객들도 놀라고 있는 정도다. 이와 같이 산성비 때문에 입는 농작물의 피해도 결코 무시 못할 정도로 확대되고 있는 것이다.

이상 여러 가지를 말해온 요인들이 겹쳐서 「장래의 세계의 식량증산」이라는 큰 문제에 관해서는 "골치가 아프다"고 하는 것이 세계 각국의 거짓 없는 고백이라고 생각한다. 그렇다면 금후 세계에는 기아에 허덕이게 될 사람들의 수는 증가는 할지언정 주는 일은 없으리라고 생각해도 될 것이다.

4. 만약 육식을 반감하면 어떻게 될까?

그러면 지금 굶주리고 있는 8억의 사람들을 구할 길은 없을까? 만약 있다고 한다면 어떤 방법으로 구해야 할까? 여기서 필자는 다음과 같은 구제법을 제안하고 싶다. 그것은 세계의 사람들, 그 중에서도 선진국 사람들이 현재 소비하고 있는 육식의 양을 반으로 줄이는 일이다.

그러자면 먼저 일본 사람들이 선두에 서서 그 모범을 보이는 의미에서, 육식 반감의 캠페인을 대대적으로 전개해야 한다고 필자는 강력히 주장하는 바이다. 그리하여 그 운동이 마침내 전세계의 사람들에게 확대되어 갈 것을 바라고 있는 것이다.

만약 전세계의 사람들의 태반이 이 캠페인에 찬성하여 그것을 실천에 옮겨 준다면 쇠고기의 소비량은 반으로 줄 것이다. 그로 인하여 소의 사육에 사용하던 옥수수나 밀 같은 것도 그만큼 줄 것은 당연한 것이다. 지금 세계에서 생산되는 옥수수의 양은 약 6억 톤인데 그 중의 4억 톤이 소와 같은 가축의 사료로 사용되고 있다.

만약, 쇠고기 반감의 캠페인이 성공하면 4억 톤의 반 즉 2억 톤의 옥수수가 절약되는 계산이 나온다. 이 2억 톤의 옥수수를 현재 굶주림에 시달리고 있는 8억의 사람들에게 식량으로 배급해 주면 된다.

한 사람에게 1일 평균 600g의 옥수수를 배급하면 1년간(400일로 계산)에 약 240Kg, $240\text{Kg} \times 8\text{억인} = 1\text{억}9\text{천}2\text{백만 톤}$ 이 되어 2억 톤의 옥수수로 아직 더 여유가 있는 것이다. 옥수수가 하루에 600g이면 그 총열량은 약 2400Kcal, 즉 이것만으로도 하루의 필요한 에너지는 충분히 공급할 수 있을 것이다.

실제로는, 굶주리는 사람들이라 하더라도 달리 조금은 먹는 것이 있을 것이기

때문에, 한 사람에게 평균 1일 500g 정도의 배급을 하면 8억 인으로 연간 1억6천만 톤의 옥수수로 충분하다는 계산이 되니까 충분히 남아 돌아갈 것이다.

이것으로 8억의 굶주리는 사람들을 구제할 길이 열리는 것이 아닌가. 그리고 마음만 먹으면 당장 실행에 옮길 수도 있는 것이다. 그래서 자연건강회의 여러분이 먼저 이 육식반감의 캠페인에 참가하여 그 선두에 서서 깃발을 흔들어 주기를 바라는 것이다.

5. 21세기의 공생 시대에 대량의 육식은 어울리지 않다

다음은 선진국 사람들과 같이 육식을 매일 하는 식생활이 21세기부터의 공생 시대에는 그리 어울리지 않는다는 것을 말할까 한다. 예를 들면 일본 사회에서는 지난 반세기 동안에 소고기의 소비량이 급상승하여 최근에는 한 사람이 1일에 대략 90g, 아니 그보다 더한 100g 가까이 되어 있다고 보아도 좋을 것이다.

그러나 작년(2001년) 9월, 지금까지 강건너 불보듯 하던 서구의 광우병이 마침내 일본에도 상륙했다고 해서 세정이 여간 시끄럽지 않다. 그 때문에 소고기의 판매량이 격감했다고 하는데, 이것도 장차 안정되면 또 소비량은 본래로 되돌아갈 것이라 생각한다.

여기서 생각해 볼 것은, 한 사람이 하루에 평균 100g의 쇠고기를 먹는다고 하면 1년에 약 36Kg이 된다. 만약 80년의 평균 수명을 사는 사람이 그 중의 70년간을 이와 같은 쇠고기의 소비를 계속한다고 하면 무려 약 2.5 톤이나 된다. 즉 약 소 7마리를 잡아먹는 계산이 된다.

따라서 1억2천5백만의 총인구로 환산하면 8억7천5백만 마리가 된다. 이렇게 많은 소를 죽이게 되다니!! 한번 이 소를 전부 한 광장에 집합시켜 보라. 이렇게도 많은 소를 우리 일본인이 죽이게 되는 것인가! 참으로 무섭고 잔인한 행위를 문화인이라는 우리들이 하고 있는 것이다. 죽임을 당하는 쪽이 되어 생각해 보라!고 외치고 싶다.

이래서는 도저히 세계평화 같은 것을 논할 자격이 없지 않은가. 또 선진국 사람들은 연간 평균 78Kg, 즉 하루에 210g의 고기를 먹고 있다는 것이니까, 일본

사람의 약 2배다. 그러므로 육식을 반으로만 줄여도 될 것이 아닌가. 한편, 발전도상국의 사람들은 연간 14Kg, 즉 1일 약 40g이다. 그러므로 일본 사람들도 육식을 반감하면 꼭 발전도상국의 사람들이 먹는 양과 거의 같이 된다.

21세기는 공생의 시대라고들 말한다. 그것은 무엇을 의미하는가? 즉, 앞으로의 지구는 지금까지와 같은 인류독존이라는 차별사상을 근본적으로 뜯어고쳐 단지 인간만이 아니고 지구상에 생존하는 모든 생명(동물, 식물, 미생물)과 공존공영의 생활을 한다는 것이다. 즉 만류공존¹⁾의 사상에 입각한 생활인 것이다.

6. 육식반감은 사랑과 자비의 식생활이다

왜 그러면 인류가 이와 같은 생활태도로 바뀌게 되었는가. 그것은 지금까지 계속되어온 인류독존이라는 차별사상으로 앞이 짙게 막히게 되었기 때문이다.

인류는 이 지구상에 출현하고부터 약 400만년 동안, 죽이 차별사상에 입각한 생활태도를 계속해 왔다. 인류에게 유용한 생물은 길들여 이용하고 도움이 안 되는 생물은 예사로 몰살해 온 것이다. 예를 들면 농업 면에서는 「병해충은 몰살하라」는 식으로 농약을 마구 살포하여 오지 않았는가. 또 의학의 면에서도 「병원균은 몰살하라」는 듯 항생물질을 남용하고 있다.

그 결과는 어떻게 되었는가. 사용해왔던 농약인 DDT나 BHC, CNP(제초제로서 이 속에 무서운 다이옥신이 들어 있다) 등이 이번에는 환경호르몬으로서 우리들의 건강을 좀먹는 원흉이 되어 있는 것이다. 이것은 말하자면 인류가 해 온 차별사상의 행위에 대한 하늘의 심판이라고 보아도 좋을 것이다. 신의 눈으로 볼 때에는 인류만이 제멋대로 다른 생물을 살생하는 것은 용서받을 수 없는 행위이기 때문이다.

따라서 지금까지와 같은 인류독존이라는 차별사상을 고치지 않고 그대로 나가다가는 가까운 장래에 인류는 멸망할 것이라는 「검봉」²⁾에 지금 우리들은 몰리고 있는 것이다.

1) 만류공존(萬類共存) : 문면평론가인 太田 龍이 제창하고 있는 것.

2) 검봉(劍峰) : 劍山, 지옥에 있다는 칼날을 위로 향해 심은 산봉우리.

여기서 우리들은 지금까지의 생활태도를 근본적으로 반성하고, 모든 생명과 공존공영을 도모하는 사랑과 자비의 진정한 평등사상에 입각한 삶을 단지 가르침으로만 듣고 흘리지 말고 정말로 진지하게 구도자의 각오로 실행하지 않으면 안 될 시대를 맞고 있는 것이다.

그렇기 때문에 우리들은 식생활에 있어서 될 수 있는 한 동식물의 생명을 헛되이 살생하지 않는 만류공존의 생각으로 임하지 않으면 안 되는 것이다. 그런데도 소를 예사로 죽여 먹는다고 하는 인간본위의 식생활을 그대로 계속해도 될 것인가. 필자는 오랜 임상경험에서 「소식이 건강의 원점」³⁾이라는 것을 통감하고 있다.

7. 소식이 건강의 원점

세상에는 여러 가지 건강법이 있고 요즈음은 건강법의 붐으로 실로 여러 잡다한 건강법이 건강잡지나 단행본 등으로 소개 보급되고 있다. 그러나 실사 아무리 훌륭한 건강법을 실행하여 건강하게 됐다고 기뻐하고 있어도 「소식」을 지키지 못하고 과식, 포식을 계속하는 사람은 조만간 반드시 병을 얻어 자리에 눕게 되는 일이 얼마나 많은지 모른다!

그것은 하늘이 용서하지 않기 때문이다. 소식이라는 것은 가급적 동식물의 생명을 헛되이 살생하지 않는다는 사랑과 자비의 구체적인 표현이다. 이 사랑과 자비의 소식을 지키는 자에게 하늘은 건강하게 노후를 보낼 수 있는 행복을 주시는 것이다.

우주의 법칙은 역시 하나이다. 석가도 그리스도도 우리들이 행복하게 되는 길은 사랑과 자비를 실행하는 것이라는 것을 가르치고 있지 않은가. 그 사랑과 자비가 식생활에 있어서는 소식이 되는 것이다. 따라서 소식을 지키지 못하고 과식, 포식을 계속하여 동식물의 생명을 헛되이 살생하고 있는 자에 대하여 하늘은 「질병」이라는 경고를 주시는 것이다.

따라서 소식을 실행에 옮기지 않는 한 건강하게 노후를 보내는 것은 도저히

3) 소식이 건강의 원점 : 소식예찬(김홍국 역)으로 "늘 푸른들"사에서 출판.

불가능하다는 것을 우리들은 깨닫지 않으면 안 된다. 그렇다면 「소식이야말로 건강의 원점」이라고 할 수 있을 것이다.

실제로 또 그것이 사실이고, 필자의 오랜 임상경험에서도 소식을 죽 지켰기 때문에 현대의학에서 난치라고 하는 병, 예를 들면 전신성 엘리트마토시스나 다발성 경화증, 강피증과 같은 교원병이나 류머티스, 기관지천식, 만성신장염, 기타 여러 가지 난치병에 걸려 어떻게도 할 수 없던 환자들도 건강을 회복하여 훌륭히 사회에 복귀하고 있는 것이다.

이 문제에 관해서는 줄져 「소식이 건강의 원점」이나 「당신의 소식이 세계를 구한다」⁴⁾ 등의 책 속에서 상세히 설명하였으므로 흥미를 가진 분은 읽어 보시기를 바란다. 이들 책 속에서 소식(올바른 식사)을 실행하여 그것이 습관이 되면 단지 건강하게 될 뿐 아니라 건강하게 노후를 지낼 수 있다는 것을 잘 알 것이다.

실제로 또 소식을 실행하면,

- a. 피로를 모르고 스테미나가 배가한다.
- b. 변통이 좋아지고 만병의 근원이라는 숙변도 나온다.
- c. 수면시간도 짧아도 된다.
- d. 기억력도 좋아지고 두뇌가 명석해진다.
- e. 수족의 냉증도 없어지고 피부의 광택도 좋아진다.
- f. 아토피성 피부염이나 화분증과 같은 알레르기성 질환도 좋아진다.

등등, 실로 여러 가지 효과가 나타나는 것이다.

그래서 예로부터 「소식무병」이라고 한 것은 이것을 가리킨다는 것을 잘 이해할 수 있을 것이다. 그래서 예도 시대의 유명한 관상가 미즈노 난보쿠가 「식은 명이다」라는 명언을 남긴 것도 과연 그렇구나 하고 납득이 갈 것이다.

「식은 명이다」고 한 말은 소식을 실행하는 사람은 건강 뿐 만이 아니라 그 운명까지도 좋아진다는 것이다. 이것은 우리 「일본종합의학회」의 초대회장 후다끼 겐조 선생이나 전회장인 누마타 이사무 선생들도 일찍부터 가르치고 계셨던

4) 당신의 소식이 세계를 구한다 : 김홍국역, 한국자연건강회 출간.

것으로, 말하자면 일본종합의학회의 전통적인 건강법이기도 한 것이다.

다만 문제는 적게만 먹으면 무엇이든 적게만 먹으면 된다는 것이 아니다. 예를 들면 라면 한 그릇이라든가 생과자 몇 개만으로 한 끼를 때운다거나 하는 것은 안 되는 것이다. 이와 같이 하면 그야말로 영양실조에 빠져버리게 되는 것이다.

8. 소식일수록 질이 중요

그러므로 적게 먹으면 적게 먹을수록 질이 좋은 식품을 선택할 필요가 있는 것이다. 예를 들면 백미보다는 현미, 흰빵보다는 흑빵(통밀빵), 백설탕보다는 검은 설탕, 다랑어나 참치와 같은 큰 물고기의 살보다는 머리에서 꼬리까지 한꺼번에 먹을 수 있는 멸치나 방어포, 조개나 굴과 같은 것을 골라서 먹어야 한다.

또, 현미도 최근에 발아현미가 인기가 있어서 애호하는 사람이 급증하고 있고, 본회의 전 회장인 누마타 이사무 선생도 이번에 「발아현미의 권유」라는 훌륭한 저서를 감수하시고 있는데, 이 발아현미는 현미보다도 더한층 영양이 풍부하고 또 압력솥도 필요하지 않고 보통 밥솥으로도 충분히 맛있게 밥을 지을 수 있으니까 앞으로 더욱 애호자가 늘어날 것으로 생각된다.

이상과 같이 식품의 질을 잘 선택하여 그것을 통째로 먹고, 가능한 한 부엌쓰레기를 내지 않게 하는 것도 환경오염의 전지에서 모든 국민이 염두에 두어야 할 것이다. 즉 지금부터는 생태학적인 식사(ecological eating)라는 배려가 필요하게 되는 셈이다. 따라서 야채 같은 것도 뿌리도 잎도 버리지 않고 통째로 먹는 요리법을 궁리하지 않으면 안 된다.

그렇게 되면 농약이나 화학비료를 사용한 것은 표면의 껍질이나 뿌리 부분이 신경 쓰이게 될 것이다. 그 때문에 야채류는 가급적 농약이나 화학비료를 사용하지 않은 유기재배나 자연농법으로 생산한 것을 선택하는 것이 현명한 대책이다.

그러나 유기재배의 야채에도 여러 가지가 출시되고 있는데, 일본종합의학회의 이사장인 나카지마 선생이 지도한 '과학적 「소식」 유기재배' 로 생산된 것은

영양의 면에서도 훌륭하게 충실해 있고 또 맛이 좋으므로 소비자로부터 대단히 호평을 얻고 있다고 한다.

9. 육식을 반으로 줄어 병자는 줄고 의료비도 절약된다

최근의 일본 사회에서는 생활습관병이라는 것이 큰 문제가 되어 있다.

지금까지 성인병이라고 하던 질환, 예를 들면 각종 암이나 뇌졸중, 심근경색, 거기에 당뇨병이나 비만증 등은 실은 그 사람의 오랜 생활습관이 큰 원인으로 발병한다는 것이 의학적으로 밝혀지게 되었다. 그 결과 지금까지의 「성인병」이라는 이름을 바꾸어 앞으로는 이러한 질병 등을 총합하여 생활습관병으로 부르게 된 것이다.

그렇게 되면 식생활의 습관이라는 것이 대단히 큰 문제가 되는 것은 말할 나위 없다. 어떠한 식사법(질, 양, 시간 등)이 건강상 좋은가 나쁜가 하는 연구를 의학자들이 정력적으로 연구해온 결과 실로 여러 가지 사실이 밝혀지게 된 것이다.

예를 들면 지금까지 그다지 관심을 가지지 않았던 야채나 해조류 또는 과일 등도 우리의 건강을 유지하는데 대단히 중요한 작용을 한다는 것도 알게 되었다. 작금의 야채 붐으로 「나도 야채를 듬뿍 먹도록 힘쓰고 있다」는 사람들이 급증하고 있는 것도 그 때문이다.

한편, 옛날에는 「영양이 많고 또 맛도 좋다」고 높이 평가되고 있던 고기나 계란 등이 실은 암(대장암, 유방암, 전립선암, 자궁암 등)이나 심근경색, 당뇨병 등의 원인이 된다는 것을 알고, 그 과식을 삼가게 되는 양생훈 같은 것이 전문가들로부터 심심찮게 나오게 되었다.

그 때문에 지금까지 그다지 높이 평가를 받지 못하던 일본의 전통식, 즉 회식이 훌륭한 「건강식」으로써 세계적으로 높이 평가받게 되고 있기도 하다. 따라서 현재의 일본인이 육식반감의 캠페인에 찬동하여 적극적으로 쇠고기의 섭취량을 줄이게 되면, 이 사회에서 병자가 줄기는 할지언정 절대로 늘어나는 일은 없다고 필자는 확신하고 있다.

아마 암의 발생률을 비롯하여 심근경색, 뇌졸중, 지방간, 당뇨병, 통풍과 같은

대표적인 생활습관병은 걱정하지 않을까 생각한다. 그 결과, 일본인의 평균수명은 더욱 늘어나 단연 세계에서 제일가는 장수국이 될 것이다.

뿐만 아니라 병자의 격감으로 경제적인 플러스 면도 큰 복음이 되어 우리들에게 되돌아오는 것은 당연한 일이다. 현재 일본의 총 의료비는 약 31조 엔인데, 앞으로 15년이 지나면 60조 엔, 25년 후에는 무려 81조 엔으로 팽창될 것이라는 예측이 나오고 있다.

그러나, 최근과 같이 경제성장이 불투명 해지고 있는 일본에서 그만한 의료비를 감당할 재원이 어디에 있는가. 이 문제를 생각하는데 있어서도 우리는 지금 진지하게 생활의 개선을 생각하고 또 그것을 실행에 옮겨야 할 절박한 사정에 놓여 있는 것이다.

이상의 사실에 의해서도 육식반감의 캠페인이 얼마나 우리들에게 필요한 것인가를 알아야 할 것이다.

10. 소식·단식은 광우병의 예방에도 효과가 있다

다음은 지금 일본 사회에서 큰 문제로 되어있는 광우병에 대하여 약간 사건을 피력할까 한다.

지금까지 「일본은 걱정 없다」고 낙관하던 것이 예상이 틀어져 광우병이 마침내 일본에 상륙하게 되었다. 2001년 9월의 일이다. 그 결과 세상은 시끌시끌해져서 정부에서 지금까지 취해온 태만한 정책에 대하여 맹렬한 비판이 전국각지에서 분출하고 있다.

광우병이라는 것은 소의 해면체뇌증(牛海綿體腦症, BSE, bovine spongiboron encephalopathies)라고 해서 일단 이 병에 걸리면 거의 100%가 죽어버리는 무서운 병인데, 이것이 만약 인간에게 감염하면, 변이성 크룽쯔펠트·야콥병(VCJD, variable creutzfeldt·Jakob disease)이라는 병이 된다.

이와 같은 무서운 병이기 때문에 이번의 광우병의 일본 상륙의 뉴스는 우리들에게 큰 충격을 주고 있다.

일본 정부도 그 대응에 쫓겨 도살장으로 보내지는 모든 소에 대하여 광우병

감염의 원인이 되고 있는 이상형 프리온(prion)단백질이 음성인지 양성인지의 검사(엘라이자, ELIZA법)를 막 정비한 시점이라고 한다. 이 때문에 일단은 「안전선언」의 성명을 내고는 있지만 아직 그것을 신용하지 않는 사람도 적지 않다. 그래서 광우병이란 어떤 병인가 하는 것을 조금 설명해 들까 한다.

광우병(이하 BSE로 약칭)은 1986년 영국에서 처음으로 발병된 것이 보고되었다. 그 이후 지금까지 약 18만 마리의 소가 이 병에 걸려 죽고 있다. 증상은 신경증상이 주고 경련 등의 발작이나 이상행동이 점차 심해져 마침내 운동실조(運動失調) 때문에 보행도 곤란하게 되고 끝내는 죽어버린다. 이와 같은 병이 어찌서 일어나는가 하는 것을 다음에 약간 설명해 두기로 한다.

① 광우병이란

광우병이 생기는 메커니즘은 프리온(prion)이라고 하는 단백질이 원인이 되어 일어난다는 것으로 알려지고 있다. 프리온 단백질은 본래 소에도 인간에도 존재하는 것이다. 그것들은 다 정상 프리온이고 아무런 해가 없다.

그런데 이 정상형이 이상형으로 바뀌으로써 이 병이 일어나게 되는 것이다. 정상형도 이상형도 아미노산-253으로 변함이 없는데 입체구조가 다르다.(표1 참조)

〈표 1〉정상형-프리온과 이상형의 차이

구 분	정 상 형	이 상 형
α -헤릭스	42%	30%
β -사이트	3%	43%

정상형 프리온단백은 라이소좀이라는 단백질분해 효소에 의하여 분해되지만, 이것이 이상형으로 되어버리면 라이소좀은 물론 다른 단백질분해 효소에 의해서도 분해되지 않는다. 뿐만 아니라 열이나 산에도 강하고 끓여도 쪼갬도 하지 않는다. 132℃로 60분간 계속 열을 가하면 겨우 분해되니까, 보통의 압력솥 같은 것으로 삶아도 쪼갬도 하지 않는다.

보통의 세균, 예를 들면 O-157 대장균 같은 것은 75℃로 1분간 가열만 해도 완전히 소독되는데 비해 대단한 차이이다. 또 이상형 프리온단백은 자외선에도 강하다. 어떠한 세균도 자외선을 조사하면 죽어버리는데도 말이다. 그러므로 일단 이 이상형 프리온이 몸 안으로 들어오게 되면 큰일이 나는 것이다.

프리온단백은 동결합 단백질로 보통 신경세포막의 위에 붙어있다. 이것이 이상형이 되면 그 신경세포를 파괴해버리는 성질을 가지고 있다. 그 때문에 신경세포가 죽어버린다. 그 뿐만 아니라 이상형 프리온은 정상형 프리온에 접촉하여 정상형을 이상형으로 바꾸어 버린다.

그 때문에 이상형이 점차 늘게 되어 그것들이 차례차례 신경세포를 파괴해 가니까 뇌는 해면상에 잔뜩 구멍이 뚫려 엉성하게 되어버리는 것이다. 그 때문에 광우병을 우해면상뇌증(牛海綿狀腦症, BSE)이라고 하는 것이다.

이 BSE에 걸린 소의 뇌나 척수, 눈, 또 회장원위부(回腸遠位部)에 이상형 프리온이 있기 때문에 그와 같은 소의 육류(장물 등)를 먹으면 우리 몸 안에 그 이상형 프리온이 침입하게 된다. 그 결과 인간도 같은 발병을 하게 되는 것이다. 척수가 감염원으로 될 우려가 있다고 한다면 소를 죽여서 등을 가르는 경우, 척수액이 나오게 되는데 이것이 쇠고기에 섞어버리면 어떻게 되는 것일까?

대단히 신경 쓰이는 일이지만 척수액 자체에는 감염성은 보이지 않기 때문에 걱정할 필요가 없다고는 한다. 그러나 일부 사람들은 또 그것이 정말인지 믿을 수 없다고 반론하고 있는 것이 현상이다. 또 이 외에 소의 태반이나 뼈, 가죽, 심장이나 위와 같은 내장에도 프리온단백이 있는 것이 아닌가? 하는 의문을 가지고 있는 사람들이 적지 않다.

만약 이것이 사실이라면 태반이나 뼈, 깍질 등을 이용하여 만드는 화장품이나 칼슘제품(건강식품), 또 각종 조미료 등이 요주의로 되어버리므로 그 영향은 심각하다고 아니할 수 없고 큰 사회문제가 될 것이다.

이러한 문제는 장차 가까운 장래에 그 흑백이 분명히 가려질 것으로 생각한다. 소의 광우병이 사람에게 감염되었을 경우, 그 잠복기간은 대략 2~8년이고, 소의 2~4년보다 좀 길다.

인간이 발병했을 때에 나타나는 증상과 대단히 비슷한 병은 이미 옛날에도 있었는데, 1920년에 크로이트펠트(Creutzfeldt)가, 또 1921년에 야곱(Jakob)이라는 두 의사가 연달아서 임상 증상과 병리학적 소견을 첨부한 증례 보고를 하고 있다. 그래서 이 두 사람의 이름에 따라 크로이트펠트·야곱병(CJD)이라는 병명이 붙여졌다.

광우병으로부터 인간에게 감염된 경우는, 이러한 병과 좀 다른 점이 있다. 그것은 비교적 젊은 연령의 사람에게도 발병한다던가, 뇌파가 조금 다르다는 것이 보이므로, 이것을 변이형 크로이트펠트·야곱병(CJD)이라고 부르고 있다.

② 광우병의 치료법 개발의 현황

이상 광우병이란 어떤 병인가 하는 것에 대하여 약간 설명을 했는데, 이번에는 그 치료법이다. 그러나 이미 설명한 바와 같이 감염원인 이상형 프리온단백의 분해가 대단히 어렵다는 것이 문제인 것이다.

현대의학자들도 지금 정력적으로 치료법을 연구하고 있지만, 현시점에서는 큰 치법은 개발되어 있지 않다. 따라서 만약 광우병에 감염되어 발병했으면 먼저 살아날 가망은 없다고 각오하지 않으면 안 된다. 그래서 이 병은 더 무서운 것이다.

a. 라이소솜에 친화성이 있는 약품

현시점에서 정상형의 프리온단백이 라이소솜이라는 단백질분해효소에 의하여 분해되는 것이 알려져 있으므로, 이 라이소솜에 친화성이 있는 약제로써 다음과 같은 것이 사용되어 조금 효과가 있다는 보고가 있다.

A. 크롤프로마진

그 하나에 항정신약인 크롤프로마진을 사용하여 조금 효과가 있었다는 증례 보고가 나와있다.

B. 키나크린

또 말라리아의 특효약인 키나크린을 사용했더니 좋은 결과가 나왔다는 증례 보고도 있다. 그러나 이러한 약제가 과연 정말로 얼마만큼의 효과가 있나 하는

것은 아직 분명하지는 않다.

b. 항생제의 산생

한편 이상형 프리온에 대한 항체를 만들어 치료를 하려는 연구도 진행되고 있는데, 이것은 그렇게 잘 되지 않는다. 그 이유는 이상형 프리온과 정상형과는 비슷하기 때문에 항체를 만들어도 정상형을 이상형으로 오인하여 그것과 반응해 버리기 때문이다. 따라서 이 문제의 해결에는 아직 좀 더 시간이 걸릴 것이다.

③ 광우병의 예방대책

A. 부자연한 사육법에 대한 반성

그래서 먼저 치료법보다도 예방법에 힘을 기울이는 것이 좋다는 것이 되는데, 그러기 위해서는 먼저 소를 기르는 방법이 문제가 된다. 소는 본래 초식동물이니까 동물성의 것은 일체 먹일 필요가 없다. 그런데도 소의 「육골분」을 사료 속에 넣어서 먹이는 대단히 부자연한 것을 하고 있는 것이다.

그것은 육골분을 먹이면 성장촉진의 효과가 크고 또 육질도 좋아져 맛이 좋다고 하여 소비자가 좋아하기 때문이다. 그 때문에 경제적인 면에서도 육골분을 사용하는 사람들이 많아지게 된 것이다. 이 육골분이 실은 광우병의 감염원이 되어 있는 것을 알게 된 것이다.

이상형 프리온단백을 체내에 가지고 있는 소의 뇌나 척수 등이 육골분 속에 들어가 있기 때문이다. 따라서 이와 같은 육골분을 사료 속에 섞어서 먹여온 결과가 광우병이라는 엉뚱한 병을 만들게 된 셈이다. 요컨대 소의 사육법을 완전히 부자연한 방법으로 한 것에 대한 처벌로서 광우병이 출현하고 있는 것이다.

그래서 이 시점에서 소의 사료는 본래의 초식으로 되돌림으로써 광우병을 예방한다는 방침으로 바꾸어야 하는 것이다. 이것이 광우병의 예방대책으로서 가장 중요한 것이라고 할 수 있을 것이다.

B. 육식을 반감함과 함께 그 캠페인을 할 것

다음은 육식을 반으로 줄이면서 그 캠페인을 세계 각지에서 실행할 것을 제안

하는 바이다.

이 육식반감의 캠페인은 인류의 건강을 위해서나 또 식량부족을 해결하는데, 또 환경문제의 해결을 위해서도 큰 이점이 있다는 것을 이미 설명해 왔지만, 이 육식반감이 광우병의 예방대책으로서도 도움이 된다는 것을 강조해 둔다.

육식의 반감으로 소의 수가 줄게 되면 그만큼 소의 생활도 자연에 가까워질 것이기 때문에 광우병과 같은 이상한 병을 막는데 반드시 효과가 있다고 생각된다.

C. 소식생활의 권유

다음에 광우병의 예방대책으로서 필자가 제안하고 싶은 것은 「소식의 권유」다. 「소식생활」로 광우병을 예방할 수 있다니 사실인가? 하고 의문으로 생각하는 사람이 많을 것이다. 그 뿐 아니라 「소식으로 광우병이 예방돼? 그런 엉터리 같은 소리가!」하고 내뱉는 사람도 있을 것이다.

당연한 일이다. 소식으로 광우병을 예방할 수 있다고 하는 「비과학적인 이야기」를 신용하는 사람이 오히려 이상하다고 생각해도 할 수 없을 것이다. 그래서 소식과 단식건강법을 실행하면 왜 광우병에 걸리지 않는가 하는 것을 다음에 설명하기로 한다.

1. 단백질은 본래 건강한 장벽을 통과할 수 없다

광우병의 감염원이 되어있는 프리온단백질은 아미노산253으로 되어있는 단백질이다. 분자가 대단히 작고 바이러스보다도 더 작다.

대장균이나 티푸스균과 같은 세균류는 대략 미크론(μm , 100만분의 1m, 즉 마이크로미터) 단위의 크기다. 지금 미국에서 큰 사회 문제로 되어있는 탄저균이 8미크론이다. 그에 비하여 바이러스는 나노미터(nm, 즉 10억분의 1m)를 단위로 할 정도의 작은 것이다.

예를 들면 A형 간염의 바이러스는 27nm의 크기이고 B형 간염은 42nm이다. 이 바이러스의 크기를 축구공에 비유하면 프리온 단백질은 탁구공 크기다. 이렇게 작은 것이다. 그러나 이와 같이 작은 것도 정말로 건전한 장의 접막이면 통과할 수가 없다. 단백질은 장 속에서 소화효소에 의하여 분해되어 아미노산이나

저분자의 펩타이드(peptide)가 되고 나서 체내에 흡수되는 것이 정상적인 과정이다.

ㄴ. 장점막에 상처가 있으면 단백질도 통과한다

그러나 만약 우리들의 장점막에 미란이나 염증 같은 것이 생기면 체내로 침입하게 된다. 따라서 우리가 먹은 식물 속에 있는 단백질이 아미노산으로 분해되지 않고 단백질인 그대로 장벽으로부터 흡수되어버리는 것은 그 장의 점막에 상처(미란이나 염증 등)가 있기 때문이라고 할 수 있다.

즉 침입자(알레르기의 원인이 되는 진드기나 화분 등, 또 프리온 단백질도 포함하여)가 몸 안으로 침입해오는 것은 장벽에 상처가 있어서 문단속이 완전히 되어 있지 않기 때문이라고 할 수 있다.

ㄷ. 장점막이 건전하지 못한 사람이 의외로 많다

그렇다면 대체 장점막에 상처가 있어서 문단속이 완전히 되어 있지 않는 사람은 이 세상에 얼마나 있을까 하는 것이 마음에 걸릴 것이다. 그런데 문단속이 완전히 안된 사람은 의외로 많다. 예를 들면 아토피성피부염이라든가 화분증, 거기에 식물알레르기성의 알레르기와 같은 알레르기성 질환에 걸리는 사람은 우선 문단속이 불완전하다고 생각해야 할 것이다.

이 문제에 대하여 다음과 같은 연구가 있는 것이다.

군마대학의 소아과에 계셨던 가와베 시즈코 선생은 식물알레르기의 젓먹이를 갖고 있는 산모에게 계란의 흰자위를 먹였더니 30분 후에는 그 산모의 모유에 난백단백이 검출된 것이다. 그래서 그 모유를 먹인 젓먹이의 습진이 악화한 것이다. 그 때문에 이와 같은 젓먹이가 있는 산모는 금후 계란의 흰자위를 먹지 말라고 주의하고 있다.

그러나 여기서 문제인 것은 산모가 계란의 흰자위를 먹으면 왜 그 난백단백이 모유 속으로 나오는가 하는 것이다. 난백단백은 산모의 장내에서 소화효소에 의하여 분해되어 아미노산으로 되어 흡수되어야 하는 것이다. 난백단백 그대로는 본래 장벽을 통과하지 못하게 되어 있다.

그런데도 난백단백이라는 큰 분자 그대로 흡수되어 모유 속으로 나왔다는 것

은 산모의 장에 상처가 있어서 문단속이 제대로 되어 있지 않았기 때문이라고 볼 수 있다. 만약 산모의 장점막이 건전하여 문단속이 완전하면 침입자(난백단백)가 몸 안으로 들어올 수 없는 것이다.

이것은 대단히 큰 문제다. 일본 사회에서는 현재 대략 3사람에 한 사람이 알레르기성 체질로 되어 있다고 하기 때문이다. 이와 같은 사람들이 광우병의 감염원인 소의 뇌나 척수를 먹고 이상형의 프리온이 장관 안으로 들어오면 쉽게 장벽을 통과하여 몸 안으로 침입해 온다고 생각해도 될 것이다.

쇼와대학 의학부의 소아과에 계시는 다수미 교보 선생이 다음과 같은 연구결과를 학회에 보고하고 있다.

다수미 선생은 건강한 어린이 24명과 알레르기성체질인 어린이 36명에 대하여 다음과 같은 실험을 해보았다.

A군...알레르기성 체질의 어린이 36명

B군...건강한 어린이 24명

A군과 B군 양쪽에 램노즈와 라크트로즈라는 당단백을 투여해 보았다. 램노즈는 분자량이 작으므로 이것은 쉽게 장벽을 통과하여 몸 안으로 들어가기 때문에 소변 속에 배설된다. 따라서 분변 속으로는 배설되지 않는다.

한편 라크트로즈는 분자량이 크고 건전한 장점막이면 거기를 통과하여 몸 안으로 들어갈 수 없는 것이다. 따라서 장관을 그대로 통과하여 모두 대변과 함께 체외로 배설되어버리는 것이다.

그 때문에 소변 속으로는 조금도 배설되지 않고 소변검사를 해도 마이너스가 되어야 하는 것이다. 그렇다면 A군과 B군에 램노즈와 라크트로즈를 투여한 결과는 어떻게 되었는가.

램노즈 쪽은 A군, B군 다 같이 소변으로 많이 배설되고 대변 쪽에 배설되는 것은 극히 미량에 지나지 않았다. 한편 라크트로즈 쪽은 B군 쪽에서는 대부분이 대변에 섞여 체외로 배설되고 소변으로의 배설은 극히 미량이었는데 A군에서는 소변 속으로의 배설이 의외로 많았다.

이것은 역시 A군의 장점막에 이상이 있어서 상처(미란이나 염증)가 있어서

문단속이 완전히 되어 있지 않기 때문에 큰 분자량의 라크트로즈도 거기로부터 몸 안으로 침입한 것으로 생각된다. 따라서 알레르기성체질인 사람은 우선 자신의 점막에 이상이 있는 것이 아닌가를 의심해 볼 필요가 있는 것이다.

이 문제에 관해서는 쥘텐도 대학 소아과에 계셨던 고구찌 마나부 선생이 다음과 같은 연구를 하고 있다. 고구찌 선생은 식물알레르기의 어린이 6명에 대하여 소장점막을 Crosby어린이소장 생검 캡슐을 이용하여 소량을 채취하여 그 변화를 조사해 보았다.

그 결과 6명이 다 장점막의 상피가 문드러져 있고 용모의 위축과 음와가 지나치게 형성되어 있는 것이 확인되었던 것이다. 이 장점막의 미란을 통하여 본래 같으면 장벽을 통과할 수 없는 큰 분자량의 단백질(항원 즉 도적)도 쉽게 통과해버리게 되는 것이 아닐까!

그러므로 아토피성피부염에 걸려 있는 사람들은 장벽의 문단속이 완전히 되어 있지 않는 것이다. 그 때문에 침입자(항원, 단백질)가 연달아 침입해 오게 되므로, 그것을 잡는 경찰관(항체)이 늘게 되는 것이다.

이렇게 하여 알레르기성 체질이 되어 버리는 것인데, 최근의 일본인은 대략 3사람에 1사람이 알레르기 체질이 되어 있다고 하니 큰 문제가 아닐 수 없다. 이와 같은 사람들이 만약 광우병에 걸려 있는 소의 뇌나 척수 혹은 눈, 회장의 원위단 같은 것을 먹어서 이상형 프리온이 장에 들어오면 그 프리온은 쉽게 체내로 침입하게 될 것이 아닌가!

만약 장점막이 건전하고 문단속이 완전한 사람이라면, 이상형 프리온을 먹고 그것이 장관 속으로 들어가도 체내로는 침입하지 못하고 모두 대변과 함께 체외로 배설되어 버리게 된다. 그렇다면 변이형 크로이츠펠트-야콥병에 감염되는 것은 장벽에 상처가 있고 문단속이 완전히 되어 있지 않기 때문이라는 것이 된다.

ㄷ. 미식 포식 때문에 자물쇠가 열린다(장에 상처가 생긴다)

그러면 3사람에 1사람의 비율로 장벽의 문단속이 안 되어있는 것은 대체 어떤 원인에 의해서일까?

그것은 현재의 일본인의 식생활과 밀접한 관계가 있다고 생각된다. 특히 문제

인 것은 과식과 포식이다. 경제대국 일본은 최근 불황이 심각해져 있다고는 하나 아직 식량사정은 풍부하고 시민의 대부분은 매일과 같이 과식 포식을 계속하고 있다. 하루 세끼의 아침 점심 저녁의 식사는 빠지 않고 배불리 먹고서도, 오전 10시경에는 혈당치가 내려가기 때문에 칩쌀떡이라도 먹지 않으면 안 된다는 영양학자의 권유로 그것을 거르지 않는다.

또 오후 3시에도 케이크를 먹어 혈당치가 내려가는 것을 막아라. 거기에다 밤에 자기 전에 우유나 과일을 먹는 것이 좋다는 전문가의 권유를 충실히 지키고 있는 사람도 적지 않을 것이다. 그 외에 또 여러 가지로 자기가 즐기는 음식을 균것질하고는 「오늘밤도 많이 먹어 거북하다」고 하면서 잠자리에 들고 있다.

이와 같이 하루에 몇 번이나 음식을 입에 넣어 위장을 혹사하면, 장의 점막에 상처가 생기는 것은 당연하지 않는다. 또 과식 포식 때문에 창자 안에는 다 처리하지 못한 찌꺼기가 체류하여 그것이 부패 발효하는 과정에서 해로운 세균류(예를 들면 웨르슈균, 박테로이데스, 칸디다 등)가 증가하여 그 때문에 더욱 장점막도 장애를 받게 된다. 이래서는 장벽의 문단속이 완전히 될 리가 없다.

현재의 영양학은 영양소를 받아들이는 일에는 열심히 연구를 하고 있지만, 장점막에 상처가 나지 않게, 또 상처가 나도 빨리 고쳐서 문단속을 완전하게 하려면 어떻게 하면 되는가를 진지하게 연구하는 것을 게을리 하고 있다. 이래서는 문단속이 불완전한 사람이 자꾸만 늘는 것도 당연한 일이다.

이와 같은 상태에서는 광우병이 일본에 상륙하게 되면 큰일이 날 것이다. 광우병 대책의 제1은 무엇이라고 해도 쇠고기를 먹지 않는 것이지만, 그것은 우선 누구나 다 실행할 수 있는 것은 아니다. 육류를 좋아하는 사람도 많기 때문이다. 그와 같은 사람들에게 충고하고 싶은 것은 먼저 자신의 장벽의 문단속을 완전하게 하라는 것이다.

그러기 위해서는 쇠고기를 반으로 줄일 뿐 아니라 소식을 지키고 오전 중에는 단식을 함으로서 장점막의 건전화를 도모해야 하는 것이다. 즉 소식과 단식에 의하여 장에 휴양을 주고 점막에 생겨있는 상처의 수복을 꾀해야 하는 것이다.

ㄹ. 소식과 단식으로 건전한 장점막을 만들어라

필자는 오랜 임상경험에서 「소식이 건강의 원점」이라는 것을 통감하고 있다. 요즘은 건강법의 붐으로 실로 많은 건강법이 건강잡지 등에서 소개되어 보급되고 있다. 그러나 아무리 훌륭한 건강법을 실행해도 소식을 지키지 못하고 과식 포식을 계속한다면 결국 조만간 병으로 쓰러지는 예가 너무나 많다.

이것은 소식이야말로 건강의 원점이라는 것을 하늘이 가르쳐 주시고 계시는 것이다. 광우병의 예방도 예외는 아니라고 생각한다. 소식이라는 것은 동식물의 생명을 가급적 살생하지 않는 사랑과 자비의 구체적인 표현이라는 것을 다시 한번 강조해 둔다.

이 소식이라는 사랑과 자비를 실행하는 자에게는 하늘은 건강하게 늙어 가는 행복을 주신다고나 할까. 소식을 실행하면 혈압이 높았던 사람도 정상 수치로 내려가고 당뇨병도 낮고 지방간이나 비만증 같은 것도 깨끗이 낫는 것을 보아도 잘 알 것이다.

또 화분증이나 아토피성피부염과 같은 알레르기성 질환도 거의 예외 없이 낫지 않는가. 이것은 소식으로 장점막이 건전하게 되어 문단속이 완전하게 되었기 때문에 침입자(알레르겐 : 항원이 되는 단백질)가 장점막을 통과하지 못하기 때문이라고 생각된다.

그러므로 광우병의 감염원인 프리온단백도 이와 같이 소식으로 건전하게 된 장점막을 통과할 수 없다고 보아도 틀림이 없을 것이다. 따라서 광우병의 근치법이 연구 개발되기까지 우리들이 해야 할 것은 먼저 소식생활이라는 것을 강조해둔다.

ㅂ. 소식생활의 실제

그래서 소식을 실제로 어떻게 실행하는가 하는 것인데 일반적으로는 우선 팔할식을 지킬 것이 될 것이다. 옛날부터 「복팔할의자불요(腹八割醫者不要)」라고 말하고 있는데, 도오까이 대학의 미생물교실의 강사인 다즈메 세이끼 선생은 다음과 같은 실험을 하고 있다.

쥐를 A군과 B군으로 나누어 A군에는 모이를 배가 부르도록 100% 먹이고, B

군에는 그 8할로 제한했다. 그리하여 두 무리의 평균수명을 비교해 보았더니, A군은 74주, B군은 122주였다는 것이다.

구 분	급 식 량	평균 수명
A 군	100%	74주
B 군	80%	122주

이상과 같이 복팔할이라도 분명히 효과가 있는 것을 알 수 있다. 그러나, 광우병을 예방하기 위해서는 한발 더 나아가, 최소한 복칠할로 할 필요가 있지 않나 생각된다.

실행력이 있는 사람은 복육할이면 더 좋을 것이다. 그러나 지금까지 과식 포식해온 사람들에게는 이것은 대단히 어려운 일이라고 생각된다.

그래서 급격한 소식은 실패의 원인이라는 것을 깨닫고 자기 처지에 맞게 조금씩 식사의 양을 줄여 가는 방침을 취하는 것이 좋을 것이다. 또 소식의 실행법으로 아침을 뺀 1일2식주의도 있는데, 분명히 이것은 간단하고 또 실행도 용이하다. 문제는 현대의학이 조식폐지에 맹렬히 반대하고 있기 때문에, 실행하는 사람들에게 심리적인 동요가 일어날 가능성이 큰 것이 문제다.

그러나 이것도 확신을 가지고 하면 성공률은 대단히 높다. 거기에서 이번에는 1개월에 2회 정도 1일 단식을 할 것을 권한다. 이 방법에 대해서는 줄저「가정에서 할 수 있는 단식건강법」⁵⁾ 속에 상세히 설명하고 있으므로, 실행할 사람은 일단 참고로 하는 것이 좋을 것이다.

이 1일 단식도 익숙해지면 실로 편하게 할 수 있고 1개월에 4회 즉 매주 1회의 1일 단식도 예사로 할 수 있게 된다. 매주 1회의 단식을 5년 정도 계속하면 체질은 일변하여 「다시 태어났다」고 생각될 정도로 건강하게 되어 있을 것이다.

여기까지 오면 이제는 안심해도 된다. 설사 광우병에 감염되어 있는 소의 이상 프리온을 먹고 그것이 장내로 들어와도 몸 안으로는 침입하지 못하고 대변과 5) 가정에서 할 수 있는 단식건강법 : 박상호역, 김홍국 감수 한국자연건강회.

함께 채워져 배설되어 버릴 것이다. 여기서 소식생활을 실행에 옮길 때 주의하지 않으면 안 될 것이 있다. 이것은 앞서서도 설명한 바와 같이 소식으로 되면 될수록 질을 잘 선택해야 한다는 것이다. 이것은 대단히 중요하기 때문에 재차 강조해 두는 바다.

식물의 질은 앞에서 권유한 것 외에, 깨, 콩 종류(대두콩, 띄운 콩, 두부, 유부, 팥 등)와 해조류(다시마, 미역, 녹미채 등)도 꼭 이용하였으면 한다. 이상과 같이 양질의 식품을 골라 매일 식탁에 활용하면 소식이라도 절대로 영양불량에 빠질 우려는 전연 없다.

또 현대영양학이 「1일 30가지 품목을 먹도록」 권하고 있는 다품목식을 꼭 지킬 필요는 없다. 대략 그 반인 15가지 정도면 충분하다. 1일 30가지 품목을 먹을 필요가 있다고 하는 것은 식품의 부분식을 하기 때문이다.

현미를 먹지 않고 백미, 통밀빵 대신에 흰빵, 흑설탕 대신에 백설탕, 멸치나 방어포 같은 전체식을 할 수 있는 것을 피하고 다량이나 참치 같은 부분식을 하고 있으니까, 영양이 편중되어 30가지 품목이나 먹지 않으면 안 되는 것이다. 가장 중요한 영양이 풍부한 껍질, 뼈, 내장 등을 버리고 맛있는 부분만을 골라 먹는 셈이다. 이것은 결국 인간본위의 차별사상에 바탕을 둔 식사이고 공생시대에는 맞지 않는 것이다.

받아 먹는 「생명」의 모든 것을 다 살린 식사야말로 공생시대에 어울리는 식생활이라고 할 수 있지 않는가. 현대영양학 속에는 아직 이 차별 사상에 바탕을 둔 식사법을 도처에서 볼 수 있는데 그것을 아무도 비판하고 반성하지 않는 것은 어째서일까.

앞으로 이 문제에 철저한 검토를 가하여 정말로 공생시대에 어울리는 식사나 요리법을 만들어 가야 한다고 생각한다. 예를 들면 「배가 부르도록 안심하고 먹어도 살찌지 않는다」는 그러한 영양학이 통하고 있는 것도 「먹히는 입장에 서서 생각하지 않고 있는」 인간 본위의 차별 사상에 근거한 방식인 것이다.

그와 같은 어리석은 것을 하지 말고 「복활」을 지키면 살찔 걱정 같은 것은 더욱 필요 없는 것이다.

11. 육식을 반으로 줄어 환경문제 개선에도 일조가 된다

다음에는 육식 반감으로 현재 큰 인류의 과제로 되어있는 환경문제를 개선하는데 일역을 다할 수 있다는 것을 약간 설명할까 한다. 여러 가지로 중대한 환경문제 중에서도 가장 관심이 쏠리고 있는 것이 지구대기온을 상승시키는 원흉인 CO₂이다.

이 CO₂의 배설을 어떻게 줄이느냐 하는 문제로 지금 세계각국도 골치를 앓고 있다. 이 CO₂의 증가를 육식반감 캠페인으로 다소라도 억제할 수 있다는 기대를 할 수 있는 것이다.

지금 세계에 살고 있는 소는 약 15억 마리로 추정되고 있다. 소 한 마리는 4개의 밭급을 가지고 있으니까 15억 마리면 60억의 밭급으로 초지를 짓밟고 걸어 다니고 있는 셈이다. 그 결과 초지는 갈수록 황폐화 되어 점차 불모의 땅이 되고 미구에 사막화 되어가게 된다.

이 때문에 지구상의 각지에서 사막화로 인하여 환경문제를 더욱 악화시키고 있는 셈이다. 중국 몽골에서도 경지나 초원이 소나 양, 산양 등의 방목으로 망쳐져 사막이 해마다 확대하고 있는 것이 큰 고민거리가 되어 있다.

그래서 육식을 반감하면 소의 수가 그만큼 줄게 되니까 황폐한 산림이나 초원도 서서히 소생하여 대기 중의 CO₂를 흡수하여 광합성에 도움을 주게 되는 것이다. 또 소가 매년 트림으로 토해내는 메탄가스가 대기온의 상승에 영향을 미치고 있는 것도 무시 못할 문제다.

소가 토해내는 메탄가스 정도는 그다지 문제될 것이 없다고 생각되었지만, 메탄가스의 대기온, 온실효과는 탄산가스의 56배라고 한다. 따라서 소의 수를 반감하는 것만으로도 대기온의 상승을 어느 정도 막을 수 있게 된다.

요컨대, 소의 수를 반감하면 여러 가지 요인이 겹쳐 세계에서 1년간에 배출되는 CO₂, 71억 톤의 약 22%를 줄일 수 있다는 계산을 하는 사람도 있다.〔(온난화의 충격(초식량 위기가 온다), 삼일서방 발행을 참조) 이 22%라는 것은 조금 과하다고 하더라도 그 반인 10%만이라도 대단히 유력한 환경문제 해결법의 하나라고 해도 좋을 것이다.〕

이상과 같이 육식반감의 캠페인은 환경문제 해결에도 일역을 다할 수가 있는 것이다.

12. 축산업자나 식육판매업자에 대한 생활보상

지금까지 육식반감의 캠페인을 세계의 사람들이 찬성하여 실행에 옮긴다면 현재 굶주리고있는 8억의 사람들도 훌륭히 구제할 수 있는 데다, 동물(소)의 생명도 헛되이 죽이지 않는다는 공생시대의 식생활에도 좋은 영향을 미친다거나, 가까운 장래에 닥치리라 예측되는 식량부족도 극복할 수 있다거나, 또 환경문제를 해결하는데도 일역을 담당할 수 있다는 점, 또 개인적인 건강문제에도 좋은 영향을 미칠 것이라는 것 등등, 실로 다방면에 걸쳐서 이점을 얻을 수 있다는 것을 설명해 왔다.

그렇다면 이와 같이 훌륭한 계획을 지금 당장이라도 실현시키도록 하자고 찬성하는 사람도 많다고 생각한다. 그러나, 육식반감의 캠페인은 결코 모든 면에서 좋은 것만은 아니다. 육식을 반으로 줄여서는 당장 곤란하게 되는 사람도 적지 않다. 그 좋은 예는 축산업자나 식육판매업을 하는 사람들이다.

이러한 사람들은 식육의 소비량이 많을수록 돈벌이가 되는 것이니까 육식반감의 캠페인은 「밥그릇이 떨어지는」 큰 문제가 된다. 「육식반감이라니! 얼토당토 않는 일이다!」하고 필사적으로 반대할 것은 뻔한 일이다.

그것은 당연한 일로서 이러한 업자로서는 사활문제가 달려 있기 때문이다. 따라서 이러한 업자들이 납득이 갈 수 있는 정책을 잘 생각해 볼 필요가 있다. 즉, 육식반감에 의한 수익의 감수로 도산하는 일이 없도록 그 생활보상을 충분히 생각하는 정책을 세우는 것이 긴급 과제가 된다.

예를 들면 육식반감과 소식생활에 의한 병자의 격감에 의한 의료비의 절약이라든가 식료비의 절약분(쇠고기의 수입이나 사료의 절약 등으로 생기는 금액 등)을 식육업자들의 생활보상에 돌리는 방법 등으로 해결해가야 한다. 이러한 일은 정부가 해야 하고, 국회에서 구체적으로 논의를 해서 결정한 것을 실행에 옮기면 좋다고 생각한다.

이렇게 하여, 비로소 축산업자도 또 식육 판매업자들도 기꺼이 육식반감의 캠페인에 찬성하고 우리들 소비자와 한 덩어리가 돼서 목표 달성에 협력해 줄 것이다. 따라서, 이 육식반감의 캠페인은 단순한 유지나 개인이나 민간단체의 활동단계에서 국가적인 규모, 나아가 세계적인 규모로까지 발전시킬 필요가 있는 것이다.

이와 같이 장대하고 전세계적인 캠페인도 처음에는 보잘것 없는 유지들의 불란티어(자원봉사)적 운동에서 시작하지 않으면 안된다. 그 불란티어 활동의 선두에 이 일본종합의학회의 여러분이 쫓기해서 깃발을 흔들어 주기를 바라마지 않는다.

회원 여러분의 절대적인 지원을 다시 한번 진심으로 부탁드립니다.

13. 참고 문헌

1. 후나세 준스케 : 온난화의 충격(초식량 위기가 온다) 1997년
2. 후나세 준스케 : 빨리 고기를 그만두지 않는가 2001년
3. 모리시타 케이이찌 : 육식망국론 1972년
4. 누마타 이사무 감수 : 발아현미의 권유 2001년
5. 나카지마 조오인 : 잘못투성이의 유기농법 1986년
6. 이시하라 코이찌로, 시카로 즈사카 : 광우병 쇼크 2001년
7. 나카무라 야스히코 : 광우병 2001년
8. 고오다 미쓰오 : 단식·소식 건강법 1980년
9. 고오다 미쓰오 : 소식이 건강의 원점 1991년
10. 고오다 미쓰오 : 당신의 소식이 세계를 구한다 1999년

**육식을 반으로 줄여
8억의 굶주린 사람들을 구하자**

2003년 3월 15일 인쇄
2003년 3월 20일 발행

저 자 / 고오다 미쓰오
편 역 / 김홍국 배성권

발행인 / 배기성
기 획 / 허요하
정 리 / 박수옥

펴낸곳 / 한국자연건강회 출판부
주 소 / 서울시 종로구 종로 6가 213-2
전 화 / (02) 742-0661, 742-2318
팩 스 / (02) 745-0661
등 록 / 제1-2828호

정가 3.000원