

음식요법(II)

식약동원(食藥同源)

식생활 환경

식사법(食事法) - 섭취

식도법(食道法) - 동화

식습법(食習法) - 배출



김용서

소아청소년전문 학습증진클리닉

전곡한의원 원장

www.youthclinic.co.kr

食事法 - 섭취

인간은 건강과 생명 유지를 위해 음식을 섭취한다. 그것은 입에 넣는 행위에서 시작된다. 그리고 잘게 씹는다. 무엇을 먹으면 될지, 그리고 얼마만큼 씹으면 좋을지는 치아의 구성을 보면 저절로 알 수 있다. 어금니는 윗면이 평평해서 곡류를 잘게 으깨는 데 편리하게 만들어져 있다. 치아 구조를 잘 살펴보면, 곡류를 60퍼센트 섭취하면서 그 것을 잘 씹어 먹을 의무가 주어졌다고 해도 과언이 아니다. 대충 씹어서 먹는 행위는 이러한 치아의 구성과 기능을 충분히 활용하지 않는 것이 될 뿐만 아니라 건강을 해치고 있다고까지 말할 수 있다. 그 폐해는 비만이나 당뇨병 등의 다양한 성인병을 초래한다.

소화기의 시작은 위가 아니라 입이다.

사람의 이빨과 그 생김새는 동물의 송곳니처럼 고기를 낚아채서 뜯어먹기 위한 것이 아니고 씹



고 같고 으개는 일에 적합하도록 발달해 온 것이다. 침샘에서 분리되는 프티알린이라는 당질 분해 소화효소는 처음으로 음식을 분해하기 시작하여 식욕을 조절하고 췌장이 무리하게 일하는 것을 막아준다. 그밖에도 침은 입안으로 들어오는 세균에 대하여 살균 역할을 해내는 물질과 파로틴이라는 젊어지는 호르몬을 분비한다. 이러한 침샘을 발달시키려면 많이 씹어야만 한다. 왜냐하면 씹는 작용을 통해 뇌가 마사지되고 또한 두뇌활동에 자극을 주기 때문이다. 동물을 이용하여 실험한 결과에 따르면 씹는 음식을 주었을 경우가 그렇지 않은 경우보다 뇌의 혈류량이 7배나 증가했다고 한다. 뇌에 혈류량이 증가한다는 것은 곧 집중력과 기억력을 좋게 해주고 더불어 건망증과 치매까지 예방할 수 있음을 의미한다.

먹는 원칙은 현미, 잡곡밥, 채소류 등 섬유질이 풍부한 거친 음식이다. 딱딱한 음식은 꼭꼭 씹어야 삼킬 수 있으므로 천천히 먹을 수밖에 없다. 음식을 제대로 씹는 것이야말로 우리의 건강을 지키는 첫걸음이다. 소화기 질환, 비만은 물론 건강한 삶을 위한 식습관 개선 방법으로 전문가들은 '2020'을 권한다. 즉, 한입에 최소 20번 이상 씹어라! 최소 20분 이상 식사하라! 이것만 실천해도 당신의 건강이 달라질 수 있다고 '생로병사의 비밀'은 말하고 있다.

食道法 - 동화

식사의 순서와 질서를 말한다.

무엇을 어떤 순서로 먹어야 하는가?

아침·점심·저녁을 “약 - 강 - 중”의 비중으로, 아침은 생과일이나 야채샐러드로 하고, 특별히 좋아하는 고기류는 점심에 주로 많이 하는 것이 좋으며, 스테미너 식품으로 하는 것이 그나마 좋다. 너무 늦은 저녁은 주의하여야 하고 가능한 가족과 함께하는 우리 전통의 한식으로 하는 것이 중요하다. 단, 과격한 운동선수나, 무리한 육체노동을 하는 사람은 별도로 한다.

권장하는 식사의 순서는 과일 - 곡물 - 생선 - 육류 - 채소의 식사순서로 그 이유는 그것이 우리 몸에 들어가서 소화되고 흡수되기 쉬운 순서이기 때문이다. 과일과 곡물은 기본적으로 땅에서 자라는 채소의 씨앗이다. 특히 과일의 경우 우리가 먹는 것은 '과일 육(肉)'인데, 육은

그 속에 과일나무의 씨앗을 품고 있다. 과일나무의 입장에서는 씨앗을 멀리 전파하기 위해 동물을 이용하는데, 동물은 과일을 먹어도 씨앗을 소화시키지 못한다. 그래서 동물이 배설할 때 씨앗이 다시 땅에 떨어지게 돈다. 스스로 이동하지 못하는 식물이 동물의 이동성을 이용하는 것이다. 때로는 과일이 통째로 땅에 떨어지면 과일 육이 먼저 썩어서 나중에 씨앗이 자라 싹이 트는 동안 영양분이 되어주기도 한다. 그래서 씨앗인 곡류보다 과일이 먼저 부패하도록 되어 있는 것이 자연의 순리다.

또 한 가지, 음식을 먹는다고 그것이 다 몸으로 흡수되는 것은 아니다. 엄격하게 말하면 음식이 흡수되기 좋은 상태로 바뀌는 소화과정과 그것을 흡수하는 과정은 별개다. 아무리 몸에 좋은 음식만을 골라서 잘 먹는다고 해도 그것을 온전히 몸으로 받아들이는 과정이 이루어지지 않으면 흡수되지 못한 영양분은 그대로 배설된다. 소화가 된다는 것은 산화 과정이고 발효과정이며 동시에 부패 과정이라고 할 수 있다. 그렇지만 소화 과정이 제대로 이루어지지 않으면 흡수는 생각할 수도 없다. 이처럼 소화 못지않게 흡수도 중요하다.

음양학에서는 소화 과정에 아주 중요한 의미를 부여한다. 그래서 소화되기 쉬운 순서대로 먹어야한다고 가르친다. 그 이유는 여러 가지 음식물을 섭취할 경우 우리의 몸은 소화시키기 쉬운 음식부터 우선적으로 소화해 내는 메커니즘을 갖고 있기 때문이다.

예를 들어 밥과 채소로 만들어진 비빔밥을 먹는다고 치자. 우리 몸은 먼저 곡류인 밥을 소화시키고 난 다음 채소를 소화시킨다. 이것을 서양식인 성분 분석학적으로 설명하면 곡류는 탄수화물이고 채소는 섬유질이 많아서 소화가 되지 않기 때문이라고 할 수 있다.

그런데 음양학은 이를 성분 분석학적으로 모두 설명할 수가 없다. 의미하는 내용이 너무나 포괄적이고 전인적이며 자연적이기 때문이다. 그렇다면 우리 몸에 소화시키기 어려운 음식이 먼저 들어오고 소화시키기 쉬운 음식이 나중에 들어온다면 소화하는 순서는 어떻게 될까?

우리 몸은 먼저 들어온 소화시키기 어려운 음식의 소화를 뒤로 미루고 소화시키기 쉬운 음식부터 처리하기 시작한다. 그래서 소화시키기 어려운 음식은 계속 소화되지 않은 채 밀려 내려가는 것이다. 소화 과정이 제대로 이루어지지 않았다는 것은 흡수할 수 없는 상태라는 뜻

이다. 그래서 채소의 섬유질처럼 끝까지 소화되지 않은 음식은 흡수가 안 되고 그대로 배설된다. 그러나 소화는 되었지만 흡수되지 못한 음식은 그대로 대장벽에 달라붙어 숙변으로 남게 된다.

육류인 스테이크로 대표되는 서양식 정찬의 경우를 다시 한 번 예로 들어보자. 소화가 어려운 육류를 먹게 되면 몸은 육류를 소화시키기 위한 노력을 시작한다. 소화 능력을 숫자로 바꾸어 육류의 경우 10이라는 노력을 해야 한다고 치자. 그런데 육류 식사가 끝나고 난 후 곧이어 과일이 나온다. 성분학적으로는 과일에 포함된 과일산이 육류의 소화를 도와줄 것이라는 이유 때문에 디저트로 신맛이 포함된 과일을 먹는 것이다. 그런데 맛이 어떻든간에 과일은 3정도의 노력이면 충분히 소화할 수 있다. 그래서 10만큼의 소화 능력을 가동시키던 몸은 자동적으로 3이면 충분한 소화 능력 체계로 변환한다. 쉽고 편안한 길을 선택하려는 것은 우리 몸의 본능이다. 과일의 소화를 끝내고 나면 우리 몸은 다시 소화 능력을 10으로 올려 육류의 소화 과정을 시작한다. 그런데 시간이 문제다. 위장의 연동운동으로 미처 소화되지 못한 육류가 소화된 과일과 함께 위에서 십이지장을 거쳐 소장으로 내려가 버린다. 그러다 뒤늦게 소장에서 소화된 육류 찌꺼기는 대장에 이르면 밖으로 배출되는 대신 대장벽에 달라붙는다. 육식을 주식으로 하는 서양인들에게 대장 질환이 많다는 사실이 이를 입증한다. 최근 들어 우리나라에서도 대장 질환이 많아졌다. 소득이 높아지면서 육식을 많이 하게 된 것과 이미 반쯤 소화시켜놓은 음식 즉 인스턴트 음식을 많이 먹게 된 것이 그 이유다.

물론 소장에서 소화와 흡수의 대부분이 이루어진다. 그래서 육류가 주식인 서양인과 곡물과 채소 위주로 식사를 하는 동양인의 경우 소장의 길이에 현저한 차이가 있다. 서양인의 경우 소장의 평균 길이가 9-10미터인 데 반해 한국인을 포함한 동양인의 소장은 평균 길이가 12-13미터나 된다. 소화도 흡수도 모두 어려운 채소를 소화시키고 흡수할 수 있는 기회가 더 많도록 몸이 그렇게 맞추어져 있는 것이다.

예일대의 주디스 로딘교수는 ‘먼저 먹은 음식의 종류가 다음 식사량에 영향을 미친다’고 지적하였다. 과일의 올바른 섭취 방법이란 다른 어떤 것과 동시에 먹어서는 안 된다는 것이다.

또한 식사 후에 먹어서도 안 된다. 과일을 먹을 때는 빈속에 먹는 것이 중요하다. 과일은 수분함유량이 아주 많고 소화에 아주 적은 양의 에너지만 필요로 한다. 따라서 과일은 몸의 독소를 제거하고 체중 감소와 다른 활동을 위해 거대한 양의 에너지를 공급해 주는 주요 역할을 해준다. 하지만 다른 음식을 먹은 다음 과일을 먹으면 많은 문제가 발생한다. 햄버거를 먹고 그 다음에 사과 한 조각을 먹는다고 하자. 그 사과 한 조각은 입에 넣고 위를 거쳐 바로 장으로 갈 준비가 되어 있다. 하지만 그것이 햄버거에 의해 방해받고 만다. 그 사이에 모든 음식은 썩고 발효되어 산성으로 변한다. 과일이 위에서 햄버거와 소화액을 접하게 되는 순간 음식의 전부가 상하기 시작한다. 위 안에 단백질은 부패하고 탄수화물도 모두 발효된다. 모든 것이 산성으로 바뀌고 거북함 때문에 소화제를 찾게 된다.

소화불량, 속 쓰림이 없다고 잘못된 주장이라 무시하지 말라. 지금은 단지 건강으로 인체의 적응능력으로 버티고 있는 것이라 생각하면 된다. 과일을 제대로만 먹는다면 체내기관에 있는 산성을 중화시키는 놀라운 원기 회복을 가져준다. 체내에 독성찌꺼기를 남기지 않고 최고의 에너지를 공급해준다.

독소를 제거하고 체중을 감소하는데 가장 큰 도움을 줄 수 있는 것은 과일과 채소이다. 그러나 지금까지의 오해된 인식과 습관으로 별다른 도움이 되지 못하고 크기는 오히려 해가 되는 경우가 있다.

매일 체내에서 제거되는 것보다 더 많은 독성 노폐물이 만들어지면 그 나머지는 어딘가에 저장되어야 한다. 항상 자신을 보호하고 본래의 모습을 유지하려고 피하는 인체는 이 노폐물을 뇌나 심장 등 생명에 중요한 계통 주변에 쌓으려고 하지 않는다. 그것을 지방조직이나 근육에 저장하게 된다. 허벅지, 엉덩이, 허리둘레, 팔뚝, 턱 밑이 그 장소들인데 이 모두가 우리가 살이 제일 불거져 나왔다고 한탄하는 곳이 이들이다. 이 문제를 해결하지 않는다면 비만뿐 아니라, 축적된 독성노폐물을 제거하기 위해 상당히 많은 양의 에너지를 소모하기 위해 발버둥을 치게 된다. 당연히 일반적인 불쾌감과 무기력이 동반되는 것이다.

1년, 2년, 10년, 20년 오래기간 유독한 노폐물이 쌓인 것을 단시간에 정화시킬 수 없다. 그러나 시간이 걸리더라도 체내 독소가 깨끗이 정화되어야 한다. 무엇보다 중요한 것은 이렇게 독



소를 정화하는 것도 필요하다면, 좋은 습관과 올바른 지식을 통하여 다시는 독소가 쌓이지 않도록 하는 개선 방안도 확실히 정착시키는 것이 병행되어야 한다.

食習法 - 배출

우리는 몸을 정화시키는 방식이 아니라 오염시키는 방식으로 먹고 있다. 현대인이 먹는 대부분의 음식은 몸을 막히게 하는 성질을 가지고 있다. 음식물들이 우리 몸을 막히게 하기 때문에 건강이 나빠지게 되는 것이다. 건강을 위해 먹는다고는 하지만 도리어 해치는 결과를 낼 수 있는 것이다.

구조적으로 우리는 육식을 잘 소화할 수 없는 시스템으로 되어있다.

육식동물의 위는 단순히 둥근 주머니의 형태로 되어 있으며 식물성 동물보다 10배나 많은 염산을 분비한다. 사람의 위는 타원형이며 구조적으로 더 복잡하고 십이지장과 뒤엎혀있다. 육식동물의 장의 길이는 몸통의 3배 정도 밖에 되지 않는다. 따라서 쉽게 부패하는 음식물을 빨리 내보내게 되어 있다. 사람의 장은 몸통 길이의 12배이며 모든 영양분이 추출될 때까지 음식물을 장 안에 놓아두도록 되어 있다. 또한 육식동물의 간은 식물성 동물의 간보다 12~15배나 많은 요산을 제거할 수 있다. 사람의 간은 소량의 요산을 제거할 뿐이다. 요산은 극히 위험한 독소로써 우리의 몸을 크게 손상시킬 수 있다. 모든 고기는 많은 양의 요산을 체내조직에 뿜어낸다. 육식동물과 잡식동물과는 달리 사람은 요산을 분해할 요산분해 효소가 없다.

육식을 하는 가장 큰 이유 중 하나는 많은 힘 에너지를 얻기 위해서이다.

그 힘의 상징인 사자나 호랑이가 육식을 한다. 그러나 사자나 호랑이가 얼룩말이나 사슴을 잡아먹을 때 자세히 보면 배의 안쪽에 있는 내장을 먼저 먹는다. 육식동물은 식물이나 과일을 먹는 동물의 내장을 먹는 것이다. 그것이 모든 육식동물이 필요로 하는 것이기 때문이다. 육식동물은 육식동물을 먹지 않는다. 사자는 호랑이를 먹지 않고 곰은 늑대를 먹지 않는다. 육식동물도 식물왕국에서 나온 음식을 먹어야 한다.

매일 체내에서 제거되는 것보다 더 많은 독성노폐물이 만들어지면 그 나머지는 어딘가에 저

장되는 생명과 직결되는 중요한 계통 주변을 보호하려 엉덩이, 허벅지, 허리, 팔뚝 등의 지방 조직이나 근육에 저장하게 된다. 이런 과체중 현상으로 산성화된 몸은 그것을 중화시키기 위해 수분을 흡수하게 되고 그러면 체중은 더 많이 늘어나게 된다. 체내로부터 독소를 제거하고 그것이 다시 쌓이지 않도록 하는 것이 중요하다. 그 유일한 해결책은식이섬유를 먹는 것이다.

식물에 함유된 셀룰로오스와 펙틴 등, 사람의 소화기로는 소화되지 않는 것을 식물섬유라고 한다. 식물섬유는 곡류의 외피와 배아, 야채, 과일, 콩류, 고구마 류, 해조 등에 많이 함유되어 있다. 이전에는 쓸모없는 것으로 천대를 받았으나 최근에 와서 콜레스테롤을 배설하여 동맥경화를 방지하고, 장 속의 청소부 역할을 하여 대장암을 예방하는 등 장점이 많다는 것을 알게 되었다.

식물섬유는 식품에 함유되는 식품 첨가물과 농약 등 각종 화학 물질을 흡수하고 배출하는 작용을 하고 있다. 이러한 화학물질과 함께 다이옥신도 배설한다. 이러한 의미에서는 다이옥신의 피해뿐만 아니라 그 밖의 화학물질의 피해도 막아 주는 고마운 존재라 할 수 있다.

래트에 대하여 식물섬유를 10% 함유한 사료를 급여한 실험에서는 대변에 포함되는 다이옥신의 양이 일반 사료에 비하여 분명히 증가하였다. 그리고 간장에 축적된 다이옥신의 양은 분명히 감소하였다. 즉 다이옥신을 흡수한 식물섬유가 몸밖에 배설되었기 때문에 소장에서의 흡수가 줄고, 간장의 축적량도 감소한 것이다.

식물섬유는 DDT와 PCB 등, 그 밖의 환경호르몬도 마찬가지로 배설한다고 생각된다.

위암, 자궁암은 줄고 대장암, 유방암은 증가 추세이다, 이는 식물섬유가 많은 야채와 곡류 중심이었던 식생활이 육식 중심인 구미형으로 변화 하면서 식물섬유의 섭취가 줄고 지방분이 많아졌기 때문이라고 한다.

우선 지방을 다량으로 섭취하면 장내에서는 세균의 균형이 무너지고 대장암 발생에 관여하는 나쁜 세균이 증가하는데, 이것이 변비일 경우에는 더욱 증가한다. 또 지방분을 많이 섭취

하면 담낭(膽囊)에서 담즙이 다량으로 분비되어 이 담즙에 함유된 담즙산도 과잉으로 분비된다. 이 과잉 분비된 담즙산은 장내의 세균작용에 의하여 "발암물질"이 되기 때문에 변비에 걸려 용변이 소화관에서의 통과시간이 길어지면 발암의 가능성이 증가한다. 담즙산은 지방을 분해하는 데는 꼭 필요한 것이지만 이와 같이 다량인 경우에만 발암성을 발휘하게 된다.

식물섬유는 이와 같은 발암물질을 흡착함으로써 암을 예방한다고 한다. 그러므로 대장암 예방에는 우선 지방질을 많이 먹지 말고, 수분과 식물섬유를 많이 섭취하여 변이 잘 배설되도록 해야 한다. 식물섬유를 많이 먹으면 식물섬유가 담즙산을 흡수하여 변에 포함되어 배출되기 때문에 대장암 발생을 예방한다. 식물섬유는 소화되지 않기 때문에 변의 양을 증가시키고 장을 자극하여 용변을 잘 보게 한다. 따라서 변비가 해소되고 발암세균도 함께 밀려나간다.

식물섬유는 콜레스테롤과 중성 지방을 흡착하여 장에서 흡수하는 것을 저해하여 변으로 배설하며, 당질(糖質)의 흡수를 억제하는 작용도 한다. 혈액 중에 콜레스테롤과 중성지방, 혈당이 증가하면 동맥경화, 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 성인병으로 연결되기 때문에 식물섬유의 섭취는 여러 가지로 이롭다. 또 대장 내의 많은 세균 중에는 "나쁜 균"과 "좋은 균"이 있는데 고령이 되면 좋은 균인 "비피드균(bifid菌)"의 감소와 함께 나쁜 균인 "대장균"과 부패균인 "웰치균(welchii菌)"이 증가한다. 이때 식물섬유를 많이 섭취하면, 좋은 균인 비피드균이 증가하여 정장작용(整腸作用: 변통을 고르게 한다)을 하고 몸의 면역력을 높이며 노화를 방지한다. 이와 같이 지방과 당질의 흡수를 저해하기 때문에 비만도 예방된다. 그러므로 식물섬유는 다이어트를 원하는 사람에게 꼭 필요한 것이다.

식이섬유가 많은 해조류, 버섯, 우무, 콩류, 무말랭이, 박고지 등은 저 칼로리 식품으로 만복감을 주기 때문에 과식을 막을 수도 있고 실로 과식시대에 있어서 최선의 식품이라고 할 수 있다. 그 외에 식이섬유는 장내에서 나트륨과도 결합하여 흡수를 방해하기 때문에 염분의 과잉 섭취가 원인인 고혈압에도 효과가 있다.

사과, 딸기, 감귤류등 과일에 많이 함유되어 있는 제리상태의 "펙틴"과 곤약에 함유되어있는 점성의 "글루코만난", 다시마, 큰실말과 같은 해조류의 미끈미끈한 부분인 "알긴산"과, 우뭇가사리로 만들어 지는 우무 등은 수용성 섬유이다. 대장의 점막을 보호하는 역할 외에 수분

을 많이 흡수하여 변을 부드러워지게 하기 때문에 만성 변비에 효과가 있고, 콜레스테롤과 당질의 흡수를 억제하는 역할을 한다.

곡류와 잎의 줄기가 많은 야채, 콩류, 종자(씨)에 함유되어 있는 “리그닌” “헤미셀룰로오스” “셀룰로오스” 등은 물에 용해되지 않는 성질의 섬유(불용성)인데 여기에는 “좋은 균”을 증가시키는 역할과 대장점막을 자극하여 장의 연동운동을 촉진시켜 소화관의 통과시간을 단축하는 역할을 한다. 또한 새우와 게 껍질의 성분인 “키티질”도 불용성인 동물성 식물섬유이다. 수용성, 불용성, 어느 쪽 식물섬유라도 용변의 양을 증가시켜 굳은 변을 정상화하고, 변통을 고르게 하고, 장의 연동운동을 촉진시켜, 장내의 통과시간을 단축하여 대장암 예방에 유용하기 때문에 모두 골고루 먹을 필요가 있다. 🍽

