

음식요법(I)

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

식약동원 (食藥同源)

집안에 있는 화초는 방의 어느 위치에 놓여 있어도 햇빛이 들어오는 방향을 따라 성장한다. 생명력의 근원인 햇빛을 얻기 위해 그러한 것이다. 마찬가지로 우리의 몸도 생명을 유지하기 위해 항상 노력하고 건강을 위해 끊임 없이 분투하고 있다. 이러한 우리 몸의 노력에도 불구하고 우리들은 이를 방해하는 행동을 하고 있다. 그 중 대표적인 것이 매일 매일하는 식사이다.

요즘의 환자들 중, 대부분은 먹지 못해서가 아니라 많이 먹어서 질병을 얻는 경우가 많다. 대표적인 현대병인 비만, 당뇨, 고혈압 등은 몸에 잘못 집어넣는(잘 먹는 것이 아니라 잘 못 먹어서...) 음식이 주요 원인이라는 것은 다 알려진 사실이다. 이를 치료하기 위해서는 음식을 통한 치료법이 꼭 필요한 것이다.

음식요법(飮食療法)은 음식을 단독으로 복용하거나, 다른 식품 또는 약물과 배합하여 처방약을 보조함으로써 질병을 치료하고 예방하는 요법이다. 또한 약물과 음식을 배합하여 약물은 음식의 효능을 증강시키고, 음식은 약물의 효능을 돕는 상승효과가 발휘되어 질병을 치료하고 예방하여 건강을 유지하게 되는 것이다.

그 옛날 왕실의 풍요로운 음식으로 생겼던 질병과 건강 예방을 참조하여 새로운 해결을 구하고자 한다.

주(周) 시대에는 전문적으로 왕실의 선식(膳食)을 담당하는 관직인 식의(食醫)제도가 설립되어 있었다. 『禮·天官대신 下』의 기록에 의하면 ‘식의(食醫)는 황제의 육종주식(六種主食), 육종음료수(六種飲料水), 육종육식(六種肉食), 풍부한 산해진미, 정제된 수백 가지의 간장류, 특별한 재료를 배합하여 요리한 진귀한 음식 등의 맛과 음식의 따뜻하고 찬 정도를 관리하고 고루 배치한다.’고 하여 식의는 음식의 맛과 조절하고 영양을 중시하여 질병을 예방하고 사계절의 음식을 정하는 등, 주로 왕실귀족의 음식을 적절하게 배합하는 일을 전문적으로 담당하였다.

천지와 인체는 하나의 정체(整體)이며, 인체 또한 몸 전체와 각 부분이 서로 유기적으로 연계되어 조화를 이루고 있는 하나의 정체(整體)이다. 그러므로 음식으로 병을 치료하고 예방할 때 인체의 내부, 인체와 자연환경과의 상호관계를 조화시켜 인체의 내적, 외적인 통일성을 유지하도록 해야 한다. 인체의 음양이 서로 평형조화가 이루어져야만 정상적인 생리활동이 이루어질 수가 있으며, 질병은 음양의 어느 한쪽이 편승(偏勝)하거나 편쇠(偏衰)하여 상호 평형의 조화가 깨진 것이니 음양의 평형을 회복시켜 조화를 이루게 하는 것이 주된 치료 원칙의 하나가 된다. 음식물의 조절이 적합하면 음양이 조화된 건강한 상태를 유지할 수 있으며, 음양 부조화로 인한 질병에도 음식의 성질(性)과 맛(味)으로써 조절할 수 있다.

약의 의미를 병을 고치는데 두지 않고 신선이 되기 위한 仙藥 밑에 건강약을 구분해 놓은 ‘신농본초경(神農本草經)’의 분류법에서 그 단서를 찾아볼 수 있다.

식물약 252종, 동물약 67종, 광물약 46종으로 모두 3백65종의 약물을 상약(上藥) 1백20종,



중약(中藥) 1백20종, 하약(下藥) 1백 25종으로 분류한 후 상약은 양명(養命) 군약(君藥)으로서 생명을 기르는 선약(仙藥)이라고 정하고 독이 없으며 많이 복용하고 오래 복용하여도 몸을 손상시키지 않고 장수하는 효능이다. 중약은 양성(養性) 신약(臣藥)으로서 성정을 조양하며 삶을 지탱하는 건강약이고 어떤 약은 독이 있으니 적절하게 헤아려 사용한다. 병사(病邪)를 막고 허약함을 보(補)하는 효능도 있다. 하약은 치병(治病) 좌사약(佐使藥)으로서 병났을 때 병을 치료하는 약이다. 독이 많으므로 오래 복용할 수 없으며 신중하게 사용해야 한다.

맛은 혀에 있는 '미뢰' 라는 맛 수용체를 통해서 감지된다. 사람의 혀에는 약1만개의 '미뢰' 가 있는데, 이것은 음식이 주는 자극을 전기신호로 바꿔서 신경중추에 전달하는 역할을 한다. 그러나 맛이 좋다 나쁘다고 하는 것은 혀가 판단하는 것이 아니고 마음이 판단하는 것이다.

신혼부부들이 서로 음식 맛 맞추기 힘든 것, 식품회사들이 신제품 개발해도 소비자들이 외면하는 것, 이 모두가 먹는 사람의 마음이 다르기 때문이다. 사람들이 느끼고 있는 맛은 각기 다르다고 한다. 신약을 개발하고 동물 시험은 가능하나 사람에게 임상시험을 할 수 없는 것은 사람들에 나타나는 효과는 각기 다르게 반응하기 때문인데 이는 각자의 의지력과 희망의 목표 의식이 다르기 때문에 똑같은 약을 먹어도 효과의 크기는 전혀 다르게 들어 나는 것이다.

감사함으로 음식을 대하고 감사한 마음으로 식사하는 것이 무엇보다 우선되어야 한다. 그 어떤 것보다 감사하는 마음이 있고, 그리고 기쁜 마음으로 음식을 섭취하여야 바른 식사의 시작을 열 수 있다. 그 마음의 결정을 유전자가 반응하고 병으로부터 자신을 지키고 더 나아가 장수하는 식생활 기반이 마련되는 것이다.

이렇듯 우리가 먹는 음식물은 약물 못지않게 우리 몸의 조화를 이루는 근본이 되며 건강유지에 없어서는 안 되는 근원인 것이다.

식생활 환경

우리의 식생활 변화는 짧은 시간동안 많은 변화가 이루어져 세대별로 식생활의 편차가 커졌다. 따라서 식생활을 바라보는 견해 또한 아주 다양해졌다. 한편에서는 '나는 잘 먹고 있으니 식생활과 영양에 문제가 없다'고 생각하기도 하고, 한쪽에서는 '식사는 입에 맞는 것으로 한 끼 때우면 되는 것' 정도로 생각하고 있다. 다른 한편에서는 '행여 영양이 결핍되지 않을까?' 안달하기도 하고 '이 식품은 안전한가?'라며 항상 불안한 마음으로 식품을 대하기도 한다.

우리의 먹거리 문화는 매우 빠르게 변화하고 있다.

많은 아이들이 아침을 굶거나 빵, 우유에 콘플레이크로 간단히 먹고, 학교 길에 햄버거나 떡볶이, 어묵, 라면 등으로 허기를 채우고, 저녁에는 햄, 소시지, 인스턴트, 가공식품이 있어야 밥을 먹는다. 특히 대부분 아이들이 달고 기름지고 부드럽게 만들어진 음식을 좋아하고 있다.

20대 미혼여성들은 다이어트를 위해 아침을 굶거나 과일로 대충 때우는 사람이 많고, 점심이나 저녁은 피자, 스파게티, 카레 등으로 간단하게 해결한다. 이런 성장기로 인한 20대 주부들의 요리 재료는 온통 인스턴트, 가공식품과 냉동식품, 통조림 등으로 만들어진다.

요즘 맛 별이가 많은 30~40대의 직장인 부부는 이름 아침 출근하기에 각자가 알아서 해결하는 경향이 늘고 있고, 전철이나 회사 근처의 샌드위치로 때워버린다.

40~50대 이상의 성인들이 선호하는 식사는 흰쌀밥과 고깃국이다. 어려서 배를 많이 고폴아보았고 허기진 배로 살아온 사람들이 많기 때문에 흰쌀밥과 고기에 대한 미련을 못 버린다. 과거의 오래 궁핍한 생활의 허구성으로 영양에 과잉 집착하고 있다는 것이다.

갑자기 우리의 삶에 파고든 서구 지향의 문화는 식생활에 까지 영향을 미쳐 전통적인 식생활의 제 모습을 찾아보기가 힘들게 되었다. 식품의 대량생산과 가공기술의 발달, 환경오염에 따른 식품의 질 변화, 서구식 식생활의 증가와 먹거리를 둘러싼 상황이 빠른 속도로 변화하



고 있고 이처럼 달라진 식생활 문화는 우리 삶에 커다란 영향을 미치며 삶의 질을 저하시키고 있다.

고기의 소비는 지난 100년 동안 400%이상 증가했다. 위암은 인체에 발생하는 모든 암의 거의 1/3에 달한다. 고기가 완전히 분해되지 않으면 부패된 독성이 몸으로 스며든다. 단백질 독성은 체내에서 산도를 매우 높게 증가시킨다. 몸 안에 쌓여있는 독성 노폐물을 지속적으로 배출해야 하는데 배출 보다는 축적되는 것이 더 많다.

너무도 빠른 식생활의 변화에 가정의 식탁은 질병에 무방비 상태로 노출되어있다. 더욱이 시대적인 발전과 연구로 인해 과거의 영양학적인 오류는 갈수록 혼란스럽게 만들고 있어 환경오염이나 중금속, 다이옥신, 각종 독소 등으로 부터 자신을 보호하고 정화하는 바른 먹거리 방법과 식사자세 그리고 한 끼 한 끼 식사의 중요성을 더욱 인식하여야 한다.

지금 현실에서의 식생활의 패턴을 이해하고 가장 근본적인 원칙을 수립하여, 기초적인 식습관을 만들어 가도록 노력해야한다.

다음은 음식물이 몸에 들어가 어떠한 경로를 거치며 그 경로 마다 어떻게 작용하는지에 대해 알아보고 그 경로에 어떻게 대처해야 하는지를 알아보기로 하자.

食事法 - 섭취

하루의 시작인 아침, 아침식사 시간은 있는 등 마는 등 하다. 회사 출근이나 학교 등교 시간이 촉박 하여 밥은 국에 말아 마셔 버리고 반찬은 한두 가지 씹는 등 마는 등 삼켜 버리며 문을 나선다. 식사법 (섭취)의 기본은 꼭꼭 오래 씹어 먹는 것이다. 이를 모두 무시한 것이다.

우리 어머니들은 아이들을 과보호하는 경향이 매우 강하다. 이 과도한 사랑은 식사할 때 더 많이 나타난다. 고기는 부드럽게 다져서 햄버거 같은 형태로 만들어 먹이고, 칼슘이 풍부한

멸치와 단백질의 보고인 콩은 식탁에 오르는 일이 거의 없어졌다. 이유는 아이가 딱딱해서 씹어 먹기 힘들어 하기 때문이다. 그래서 소시지, 케이크같이 부드러운, 씹기 편한 음식을 정에 이끌려 무분별하게 먹고 있다. 이렇게 하여 아이의 치아는 갈수록 씹는 힘이 약해진다. 시판되는 음식들도 전반적으로 부드러워지고 있다. 폭신폭신했고 바삭바삭한 감촉의 식품이 유행하고 있다. 심지어 씹지 않고도 먹을 수 있는 식품이 많이 나오고 있다.

요즘 소프트한 음식을 먹는 경향은 씹는 힘이 약해짐과 동시에 젊은이들의 식사 스타일 변화 때문이라는 지적도 있다. 한 입 크기로 만든 부드러운 것을 어적어적 쉴 새 없이 먹는, 이러한 식생활의 변화는 아이가 적게 먹는데도 불구하고 살이 찌는 결과를 가져오고 있다. 스낵과자같이 부드러운 것을 즐기는 요즘 아이들의 식생활은 당연히 편식으로 향하게 된다. 채소를 싫어하고 먹는 것이 지나치게 가공식품 쪽으로 편중되다 보니 성인병의 대명사였던 비만과 당뇨병, 고혈압이 어린이에게도 유행처럼 번지는 것은 당연한 일이다.

꼭꼭 오래 씹어 먹는 것은 건강의 기본이다.

꼭꼭 씹어 먹음으로써 얻을 수 있는 효과는 다음과 같다.

1. 암을 예방한다.
2. 뇌의 작용을 활발하게 하여 머리가 좋아진다.
3. 치매를 방지하고 정서를 안정시킨다.
4. 당뇨병을 예방하고 치료효과를 높인다.
5. 비만과 고혈압을 예방한다.
6. 소화와 흡수를 잘 되게 한다.
7. 얼굴 표정을 풍부하게 한다.

다른 건 없다. 옛 어른들은 물도 꼭꼭 씹어 먹으라고 했다. 꼭꼭 씹어 먹는 단순한 행동이 건강유지의 기본이다. 거꾸로 말하면, 씹기를 소홀히 하면 건강유지에 막대한 해가 올수 있는 것이다. 씹는 행동은 뇌의 진화에 기폭제가 될 뿐 아니라, 몸 전체의 건강을 유지하기 위한 기본이 된다. 잘 씹어 먹음으로써 분비되는 타액은 몸의 건강 순찰대와 같은 존재다. 씹지 않고 먹는 것은 자신의 몸을 이 순찰대의 수비범위 밖에다 방치하는 결과가 된다. 이것은 엄청난 손해이고 어리석은 행동이다.

KBS '생로병사의 비밀' 프로에서 분당서울대병원 소화기내과 이동호 교수팀의 조사에 따르면 1천명이 넘는 직장인 중 무려 70% 이상이 15분 이내에 식사를 마치는 것으로 나타났다. 빨리 먹는 식습관은 위식도 역류 질환 등 소화기계 질병은 물론 현대인의 최대의 적인 비만을 유발하고 나아가 우리 몸의 전반에 걸쳐 지대한 영향을 미치고 있다. 너무나 일상적이어서 자칫 소홀하기 쉬웠던 '씹는 것'의 중요성과 그 구체적인 방법을 제시하였다. (2006. 10. 24)

외국인들이 가장 먼저 배우는 우리말 중 하나가 '빨리빨리'라고 한다. 우리는 그만큼 빠른 것에 익숙해졌고 느리고, 기다리는 것을 싫어한다. 식사 때도 예외가 아니다. 별 대화 없이 빨리 먹는 것은 기본이고, 음식이 조금만 늦어도 독촉하는 목소리가 터져 나온다. 패스트푸드가 넘쳐나고 속도에 밀려 씹지 않고 빨리 먹는 게 일상이 돼버린 현대인들은 "천천히, 꼭꼭 씹어 먹어라." 이 한 마디에 우리의 건강을 책임지는 중요한 요소가 담겨 있다는 것을 간과한다.

우리들이 음식을 입에 넣고 씹는 횟수는 보통 8, 9회라고 한다. 그보다 적은 사람은 4, 5회인 경우도 있다고 한다. 이 경우는 입에 넣고 몇 번 우물거리고는 그대로 삼켜버리는 것이다. 그러면 음식을 꼭 씹어야 할 횟수는 몇 번일까. 어른이 되면 딱딱한 음식도 먹기 때문에 대개 20회 정도를 씹는다. 저작이 우리 몸에 주는 영향을 과학적으로 연구한 결과, 암이나 당뇨병 등 갖가지 질병을 예방하는데 이상적인 횟수는 30회 정도라고 한다. 건강을 해쳐 중증 질환에 걸린 경우에는 100번 이상 씹어야 한다.

씹는 일에 관한 자연의 섭리는 이것만이 아니다. 치아의 구조 자체가 '씹는' 일을 전제로 생겨났다. 영양학적으로 볼 때 우리가 먹는 음식은, 곡류가 3일 때 고기와 채소는 각각 1이 되면 알맞다고 한다. 좀 더 정확히 말해, 곡류에서 얻어지는 탄수화물이 음식 전체의 61.3퍼센트, 고기 등의 단백질과 채소가 각각 12.8퍼센트다. 나머지 13.1퍼센트는 그 밖의 음식이다. 이와 같은 비율로 음식물을 섭취해야 건강이 유지된다고 한다. 그리고 우리의 치아 구조는 이 비율에 매우 적합하도록 만들어져 있다. 우리의 치아는 어금니, 앞니, 송곳니로 크게 나뉘는데 어금니는 62.5퍼센트와 송곳니는 전체의 12퍼센트의 구성비로 이루어져 있다. 어금니는 곡류를 곱게 씹을 때 사용되고, 송곳니는 주로 육류를 자를 때 사용된다.(3호에서 계속) 