

한의학과 음식치료

김현경(한의사, 경희대학교)

1. 음식과 건강의 관계 - 지방은 없다

한의학의 바이블이라 할 수 있는 황제 내경에는 이러한 질문과 답이 나옵니다. 황제가 기백에게 묻기를 “상고의 사람들은(옛날 사람들) 백살이 넘어도 동작이 쇠약해지거나 하지 않았는데 요즘 사람은 50만 되어도 왜 저렇게 쇠약해집니까?” 이에 기백은 이렇게 대답합니다. “상고 사람들은 음양을 법 삼고 술수에 맞춰 살며 기거에 항상됨이 있고 음식은 절도 있게 먹고 망령되게 수고롭게 살지 않으니 백살이 넘어도 건강한 거요. 요즘 사람들은 그렇지 않아 술로 음료수를 삼고 함부로 먹고 함부로 사니 그렇습니다.” 이 문답을 보며 전 요즘 사람들의 모습을 떠올립니다. 제가 음식치료 쪽을 연구한다고 하면 사람들은 흔히 무엇을 먹으면 오래 살 수 있나요, 건강할 수 있나요 라는 질문을 많이 듣습니다. 그 반짝이는 눈빛 속에는 무언가 지방이 제 입에서 나오지 않을까 하는 기대를 보입니다. 결론부터 말하자면 지방은 없습니다. 세상 사람들 모두가 다 아는 기본에 충실한 것, 그것이 답입니다. 실망하셨나요?

2. 음식섭생의 기본 - 음식유절

그렇다면 음식섭생 혹은 음식치료의 기본은 무엇일까요?

앞서의 문답에서 이미 나왔듯이 음식유절이 그 요체입니다. 음식유절, 즉 음식에 절도가 있다는 것은 무엇일까요? 첫째로 규칙적으로 먹을 것입니다. 둘째는 배부르게 먹지 않을 것입니다. 《華陀食論》에서 “음식물에는 3가지의 변화가 있는데 첫째는 불에 의한 변화로 푹 익히는 것, 둘째는 입에 의한 변화로 잘게 씹는 것, 셋째는 배에 의한 변화로 위에 들어가 저절로 변화되는 것이다”라고 하였습니다. 특히 노인이나 소아들은 대부분 치아가 없기 때문에 입에 의한 소화가 부족하며,脾胃機能이 감퇴되거나 미성숙하여 소화능력이 부족합니다. 따라서 소화가 쉬운 음식을 먹는 것 외에도 반드시 少食하여 위의 부담을 덜어주어야 합니다. 《老老恒言》에서 “모든 음식물은 반드시 적게 먹는 것이 유익하다. 왜냐하면 脾가 소화하여 운반하기 쉽고, 영양성분으로 변화시키기 쉽기 때문이다. 그렇지 않고 비록 소화하기 쉬운 음식이라 하더라도 많이 먹으면 도리어 손상을 입게 된다”라고 한 것에서도 알 수

있습니다. 患者, 특히 初期 外感病 患者가 少食하면 脾를 안정시켜 病邪를 제거하는 데에 유리합니다. 沈子復은 《養病庸言》에서 胃가 좋은 患者를 예로 들어 “患者를 하루 이틀 굶게 한 후 먼저 누룽지죽을 주고, 다음 날 묽은 죽을 준다. 사흘째 되는 날에는 걸쭉한 죽을 주고 나흘째 되는 날에는 밥을 먹게 하되 배불리 먹지 않도록 한다. 그리고 죽이나 밥을 먹을 때에는 漿에 절인 야채만 먹도록 한다. 다섯째 되는 날에는 밥을 마음껏 먹게 하고 기름진 것은 피하게 한다. 엿새째 되는 날에는 음식처방을 정상적으로 회복해도 된다”고 하였습니다.

세 번째는 아침식사는 배부르게, 저녁은 일찍 간단하게 먹어야 한다는 것입니다. 저녁시간은 피로에 지친 온 몸을 재생하는 시간입니다. 배가 부르면 혈액은 온통 위쪽으로만 몰리게 되고 또 몰린다 하더라도 깨끗한 소화가 이뤄지지 않기 때문에 습담이 생기기 쉽습니다.

또한 식후에 바로 침상에 누워 휴식하거나 잠을 자면 소화에 해롭습니다. “배불리 먹고 누우면 음식이 소화되지 않고, 쌓여 곧 여러 가지 병이 생긴다(《千金要方》)”고 하였으니 식후에는 반드시 천천히 활동을 해야 합니다. 張景岳이나 《攝養枕中方》에서도 “식사가 끝나고 수백 보 걷는 것은 健康에 매우 좋다”고 하였습니다. 그러나 빨리 걷는 것은 소화에 좋지 않으므로 피해야 합니다. 또한 천천히 걸으면서 손바닥으로 배를 문질러 주는 것이 좋습니다. 식후에 복부를 마찰하는 방법은 다음과 같습니다. 식후에 손을 비벼 열을 낸 후 상복부에 놓고 시계방향으로 원을 그리며 문지른다. 왼쪽에서 오른쪽으로, 위에서 아래로 연속하여 20~30차례 문질러 준다. 이러한 방법은 胃腸의 소화기능을 촉진시켜 健康에 도움을 줍니다.

3. 음식치료란 무엇일까? - 기울어진 인체의 평형을 되찾는 것

한의학에서는 인간은 우주의 완전한 기운을 받아 완성된 소우주로 생각합니다. 강한 상태란 이 기운의 균형이 잘 이루어진 상태이며, 질병이란 이런 몸의 균형이 깨어진 상태로 『本草問答』에서는 인체의 기가 偏勝偏衰되면 질병이 발생하게 된다고 하면서 약물의 편승된 기를 빌려서 인체 기를 화평하게 만드는 것이 치료이다¹⁾라고 정의하고 있습니다. 즉 치료란 병이 생긴 인체의 치우침을 약재가 가지는 치우침을 빌어 균형을 맞추는 방식이라는 것입니다. 여기서는 약재라는 표현을 썼으나 우리가 먹고 있는 모든 음식들도 편중된 기운을 가지고 있습니다. 『東醫寶鑑』에서는 “천지간에 사람은 오곡이 있어야만 생명을 유지할 수 있다. 오곡은 땅의 중화한 기운을 받고 자라기 때문에 그 맛은 담백하면서 성질은 평순하여 몸을 잘 보하며 배설도 잘 시켜서 오래 먹어도 싫증이 나지 않으니 사람에게 크게 이로운 것이다. 그러나 약은 그렇지 않다. 비록 인삼이나 황기라 할지라도 약성이 치우

1) 唐宗海. 『本草問答』. "設人身之氣 偏勝偏衰則生疾病 又借藥物一氣之偏 以調吾身之盛衰 而使歸於和平 則無病矣."

쳐 있는데 하물며 공격하는 약이야 더 말할 나위가 있겠는가”라고 하였는데, 이 이야기를 살펴보면 우리가 약재로 사용하는 것들은 보다 기운의 편벽성이 강한 것이고 음식은 이보다는 비교적 편벽성이 적기에 계속 먹어도 몸에 문제를 일으키지 않는 것이라는 말이 되기도 하지만 기운이 비교적 중화롭기는 하나 음식이라 할지라도 편벽된 기운을 지니고 있다는 말도 됩니다. 더군다나 음식은 약재보다는 장기적으로 먹기에 편벽성의 축척이 이루어질 수 있어 부드럽다고 가볍게 보아서는 안됩니다. 의학입문에 보면 “사람들은 약이 약되는 것은 알지만 음식이 약되는 것은 알지 못한다. 세상에 우연히 독 있는 음식을 먹고 오래된 병이 낫는 것을 볼 수 있는데 어찌 음식이 배고픔만을 채우기 위해 만들어졌겠는가”하는 말이 나옵니다. 또한 “병이 생기면 그 근원을 살펴서 음식으로 치료를 하고 그래도 낫지 않으면 약으로 치료해야 한다”고 말하고 있습니다. 또한 이 책에서는 음식치료가 더욱 필요한 사람들을 구체적으로 지적하고 있는데 소화기가 약하고 오장의 상태가 연약한 노인이나 소아뿐 아니라 마음대로 먹고 마시는 사람, 오랜 질환으로 약을 먹기 싫어하는 사람, 가난하여 약 먹을 돈이 없는 경우까지도 음식치료의 대상으로 지적하고 있습니다.

이렇게 한의학에서는 음식을 통한 치료를 중시하는 역사를 가지고 있는데 이는 인간의 몸이 가지는 자정능력을 최대한으로 살리고자 하는 자연친화적 사고방식의 표현이라 볼 수 있습니다.

4. 음식치료는 언제 해야 하는가?

그렇다면 음식치료는 언제 해야 하는 걸까요? 일반적으로 우리가 먹는 식단들은 여러 가지 편향성이 있는 음식들이 자연스럽게 골고루 섞여 있기에 매일 같이 식사를 해도 큰 문제를 가지지 않습니다. 특히 우리 전통의 음식들은 선조들 나름의 지혜가 집약되어 있습니다. 예를 들어 보쌈을 할 때 돼지고기에 육계를 집어넣는데 이것은 냄새를 잡아주는 것과 동시에 돼지고기의 찬 성분을 육계의 따뜻함으로 조절해주는 것입니다. 밥과 반찬을 같이 배치하는 우리네 식단을 봐도 밥은 인체의 精을 보하는 중요한 식품이나 그 氣味가 치밀(粘滯)하여 氣가 울체되기 쉬운 까닭에 여기에 반찬으로 채소를 배치함으로써 기의 울체를 해결하고 소화흡수에 용이하도록 해주는 것입니다. 우리의 전통 음식인 김치나 장류가 인체에 얼마나 효과적인 식품인지는 워낙 매스컴에서 자주 나오는 것이니 생략하려 합니다.

이렇게 평상시 우리의 식단은 앞서 언급한 음식유절의 원칙과 전통식단을 따른다면 큰 문제가 없습니다. (인스턴트 음식 등이나 육류를 과도하게 섭취하여 비만이 되는 경우 등은 음식치료의 차원이 아니라 심각한 음식 방만의 문제니 여기서는 일단 생략해 봅니다.)

그렇다면 일반적인 식단에서 벗어나 특별히 음식으로 치료를 해야 하는 경우는 언

제 일까요? 앞서 언급하였듯이 질병이 생겼을 때입니다. 조선왕조의 생생한 생활기록인 『승정원일기』에도 이러한 食治 방식들은 잘 나타나 있습니다. 기침감기에 오과다를 처방한다던지, 설사와 번갈아 있으면서 식사를 잘하지 못할 때 의이인 죽을 처방하거나, 열이 있을 때 약 처방과 함께 녹두죽을 올리는 경우 등은 매우 흔하게 볼 수 있는 일상이었습니다. 또한 반건강상태에서 보양의 목적으로 음식치료를 사용하는 경우도 흔하게 볼 수 있는데 대표적인 음식이 타락죽입니다. 겨울이면 원기를 보할 목적으로 우유를 넣은 타락죽이 아침 식사 전에 임금님에게 제공되곤 했습니다. 또한 내의원에서는 전약을 만들어 동지에 임금께서 신하들에게 직접 나누어 주는 전통이 있습니다. 전약은 소의 가죽을 푹 고아 아교처럼 만들어서 정향이나 육계와 같이 몸을 따뜻하게 만들어주는 약재를 넣어 만든 음식으로 겨울철 차가워지기 쉬운 몸을 따뜻하게 하고 부족해진 양기를 복돋는 음식이지요. 이밖에도 연자죽, 율자죽, 청량미음죽 등이나 붕어찜, 황자계혼돈 등 음식이자 약이 몸의 상태에 따라 다양하게 사용되어 왔습니다.

5. 음식치료 - 친구 따라 강남가면 망한다

요즘도 여전히 건강에 대한 관심은 참 많습니다. TV에서 무엇이 좋다하면 값이 폭등하고 품절되는 경우도 흔하게 보지요. 하지만 옆집 아줌마에게 좋다고 자기에게도 좋은 것은 아닙니다. 오히려 누군가에게 효과가 많은 것일수록 누군가에게는 독이 될 수도 있는 것입니다. 친구 따라 강남 가서 망하는 가장 대표적인 사례가 아마 이 경우가 아닐까 싶습니다. 우선은 앞서 기본이라고 말했던 음식유전의 원칙을 잘 지키면서 자신의 몸을 잘 들여다보고 몸에서 원하는 신호에 귀 기울여 보세요. 아이가 운다고 기저귀가 젖어 우는 아이에게 무조건 젖만 주실 건가요? 자신의 건강을 지키는 주체는 바로 환자 자신입니다. 쉽게 약으로 해결하려는 생각을 버리고 자신의 몸 상태에 대해 귀 기울여 듣고 기울어진 평형을 되찾는 노력부터 시작하시길 바랍니다.