

補 藥

洪 文 和

(藥博 · 서울大 명예교수)

1. 보약과 우리나라

어느 누구치고 건강과 장수를 싫다는 사람이 있겠는가. 인생의 행복이 여러가지 있지만 단 한가지만 골라 잡으라면 누구나 건강을 택하게 될것이다. 아무리 돈이 많고 자리가 높아도 건강이 없이는 아무 소용도 없기 때문이다.

그렇게 귀한 건강이기 때문에 건강하게 될수만 있다면 수단과 방법을 가리지 않는것이 요새 사람들의 심리상태인 것이다.

정력에 좋다면 한마리에 천만원하는 백사뱀(白蛇)도 사먹게 되고 징그럽고 끔찍한 벌레도 마다않고 먹게 된다.

문제는 그런 보약들이 과연 효과가 있느냐하는 문제이다.

우리나라는 딴 나라에 비하여 보약을 숭상하는 풍습이 많아서 녹용같은 값비싼 보약을 세계에서 제일 많이 소비하는 나라라고 되어 있다.

2. 보약의 虛實(허실)

우리나라 사람이 보약을 좋아하는것은 요새 생긴 풍조가 아니다. 옛날부터 보약을 하도 좋아하여 돈을 낭비하는 풍조가 있어 뜻있는 학

자들의 눈살을 찌프리게 하였다.

그 일례를 들면 조선조 英祖, 純祖, 때의 實學者이던 박지원(朴趾源, 1737~1805, 號를 연암(燕巖이라 하였음)이 쓴 풍자소설 가운데 보약 좋아하는 우리나라 사람의 의식구조를 보기 좋게 비꼰 대목이 나온다. 민옹전(閔翁傳)이라는 한문소설인데 「민영감」을 주인공으로 등장시켜서 그의 입을 빌려 보약을 때려치우는 대목이 나온다.

어떤 사람이 민영감에게 불사약(不死藥)이 있느냐고 묻는다. 민영감이 대답하기를

「이거야말로 내가 아침 저녁으로 늘 먹는 것인만큼 어찌서 모르겠우.

저 크나큰 구렁에 서리서리 굵은 소나무에 달콤한 이슬이 떨어져 땅속으로 스며든지 천년만에 복령(茯苓)이 되고, 인삼이 많건만은 新羅産과 백제산이 세계에 으뜸되어 그 모양은 단정하고 그 빛깔은 붉은데다 四체가 갖췄으며, 쌍갈래로 뿔은 머리는 아이처럼 생겨있고, 구기(枸杞)는 천년이 지나면 사람보고 짓는다우. 그러나 그 세가지 약을 내 일찌기 먹고나서 다시금 음식을 못 먹은지 백일만에 숨결이 가빠서 미구에 죽게 되었을때, 이웃집 노파가 와서 보고「그대의 병은 굶주림에서 생겨 났으니 옛날 神農氏

가 온갖 풀을 다 맛보아 비로소 오곡을 뿌렸으니, 병을 다스리는데는 약을 쓰고, 주림을 고치는데는 밥이 으뜸인즉, 이병은 오곡이 아니고선 치료하긴 어렵네」하고 탄식을 거듭하기에 나는 그제야 기름진 쌀로서 밥을 지어먹고는 죽기를 면했으니, 이로 보아선 불사약치고는 밤만한게 전혀 없음을 알고 나는 아침에 한 그릇, 저녁이면 또 한그릇 먹고서 이제 벌써 일흔 살 남짓이 살았다우. 하고는 절절맨다. (大洋書籍版 韓國名著大全集中에서 轉記하였음)

우리 속담에 보약중에서 제일가는 보약은 바로 食補라는 사상이 여실하게 잘 나타나 있다. 또한 먹는 음식이 바로 약이 될수 있으며 일상 먹는 음식이 고르롭지 못하면 병이 된다는 「醫食同源」또는 「食藥一體」의 사상이라고도 할수 있겠다.

역시 같은 때의 實學者이던 朴齊家(1750~1805?)가 청국을 시찰하고 돌아와서 저술한 「北學議」라는 책에도 보약때문에 돈을 낭비하는 풍조를 한탄한 귀절이 나온다.

「우리나라에서는 해마다 수만냥의 銀을 중국에 수출하여 약재와 명주따위를 무역해 온다. 그러나 우리의 물건으로 그 쪽 銀을 획득해 오는것은 없다.

銀은 천년이 지나도 그대로 있는 귀금속이다. 그러나 약은 반나절이면 소화되어 없어지고 비단은 사람을 장사 지내는데 써서 반년이면 썩어버린다. 이와같이 천년이 지나도 없어지지 않는 보물을, 반나절이나 반년이면 없어지는 물건과 바꾸어 한정된 산천의 財源을 한번 내 보내면 돌아오지 않는 지역에 수출하니 나날이 귀하여 질 수 밖에 없다. 무릇 화폐라는 것은 들고 돌아서 막히지 말아야 하는 것이다. 그렇지 못하면 진흙으로 만든 소가 바다물속으로 들어

가는것과 무엇이 다르랴. 이 글을 읽노라면 마치 오늘날의 사태를 묘사한것 같은 실감이 든다.

녹용이니 정체불명의 정력제 따위를 사들여 오느라고 막대한 外화를 낭비하고 있는것이 바로 오늘날의 우리의 실정인것이다. (引用書는 韓國名著大全集임)

3. 진정한 「補藥」은 ?

어떤 약이 우리의 건강을 증진시키고 수명을 연장시키는 보약이 될수있을까. 이와같은 질문에 대해서 옛사람들이 명쾌한 답을 내고 있다.

『殺肉菓菜者 正性也. 草木虫魚者 偏性也.

古者 養性以 正性者. 治病以 偏性者.

後人不知此義. 擬以藥品 補精氣 誤矣』

(곡식, 육류, 과일, 채소등 식품은 균형잡힌 성질을 지니고 있다. 이와반대로 초근목피등의 약재, 벌레, 물고기등은 성질이 편파적인 것이다. 옛 사람들은 건강을 기르는데 正性인 식물로 하였고 병을 치료하는데는 偏性인 물질로 하였다.

후세사람들이 이런 뜻을 모르고 약품으로 정력을 돋울려고 하니 그릇된 생각 이로다).

요새 세상에 나돌고 있는 보약이라고 하는것이 거의 모두 이런 그릇된것들이 많으니 한심한 생각이 든다.

건강을 증진시키는 보약은 결코 보지도 듣도 못하던 신기한 약품에서 찾을것이 아니라 매일 먹고 마시는 정상적인 음식물 가운데서 찾아야 한다.

정상적인 음식물이란 무엇인가!

영양학의 발전에 따라서 건강에 좋은 음식물의 개념이 변천되어 가고 있다.

얼마전까지만 하여도 유난히 칼로리를 따지는 유행이 있었고, 그 후에는 음식물 성분중에 특이한 약효물질이나 비타민, 미네랄등이 들어 있는것을 좋은 음식의 표준으로 삼았다.

그러나 오늘날은 이상적인 음식이란 균형잡힌 食單의 음식이라는 개념으로 바뀌어 저가고 있다. 아무리 육식이 좋더라도 지나치게 육식을 하면 酸性체질이 되는 동시에 高脂血症이 되어 성인병이 된다. 반드시 알카리 식품인 식물성식품을 곁드려야 한다. 그렇다고 채식만 하면 체력이 약해지기 때문에 적당한 동물성 단백질을 아울러 섭취하도록 하여야 한다.

인체를 小宇宙의 존재라고 한다. 우리가 살고있는 이 우주와 보조를 같이하여 모든것이 균형잡혀 있어야 생명과 건강을 유지할 수 있는 것이다. 사람의 모든병은 오랜동안의 偏食에 의하여 小宇宙의 균형이 깨어졌을때 생기는 것이다.

「身土不二」라는 말이 있다. 우리의 육체와우리가 생명을 영위하고 있는 지구땅덩어리는 둘이 아니고 一身同体の 관계에 있다는 뜻이다.

4. 自然建康食

우리 인체와 우리가 사는 지구와 서로 균형을 이룰때 우리의 건강이 확보되며 그와같은균형이 이루어지기 위해서는 自然食을 섭취 하는 것이 필요하다.

자연식이라는 유대(細帶)를 통하여 사람과 지구는 「身土不二」의 관계를 유지할수 있다. 그런뜻에서 자연식은 지구와 인체를 연결하는 胎줄이라고 할수 있겠다.

장수하는 사람들의 음식물을 연구한 공통적인 결과를 요약하면 다음과 같다).

- ① 육식과 채식의 어느 한편으로도 기울어 지지 않는 혼합식을 한다.
- ② 복잡한 調理 과정을 통한 요리보다도 되도록 가공을 적게한 자연상태의 음식을 즐긴다.
- ③ 계절따라 나오는 그때 그때의 음식물 (時食이라고 한다)을 먹는다.
- ④ 백미에 보리를 20~30% 섞어서 밥을 만든다.
- ⑤ 해조류(미역, 다시마, 김등) 및 뼈체로 썩어 먹을수 있는 잔 생선을 많이 먹는다.
- ⑥ 되도록 싱거운 음식을 좋아한다.
- ⑦ 언제나 小食을 한다.
- ⑧ 담배는 젊었을때는 하였으나 중년 이후에는 끊었다.
- ⑨ 술은 마시게 되면 마시지만 폭주는 하지 않는다.

이와같이 지극히 평범한 식생활이 어느 보약보다도 좋은 보약이 되어 한 평생 건강과 장수를 누릴수 있게 된다니 역시 진리는 평범한 가운데 있다는 것을 다시 한번 느끼지 않을수 없다.

동서양을 막론하고 옛부터 노인의 건강식으로서는 우유 또는 우유죽이 제일 좋다는것이 공통적으로 전해져 내려오고 있다. 우유는 칼슘이 풍부한 알칼리식이기 때문에 老, 幼 뿐만 아니라 모든 국민이 마시게 되면 그 만큼 국민건강이 향상될것이다. 일본이 戰後 30수년간에 靑少年들의 체위가 우리보다도 향상된것은 우유를 마시는 식생활로 전환하였기 때문이다.