체질론과 돼지고기

이 종 오
(동의침술원 원장,
동의체질학회장)

체질학이란 대자연인 우주의 순환원리에 기인한 것이다. 이를 보다 구체적으로 설명한다면 우리가 일반적으로 말하는 사상의학이 바로 그것이다. 그런데 여기서 살펴보는 이 사상(四象)은 의학에서 뿐만 아니라, 현대과학으로도 이미 입증된 우주의 네 가지 기본 힘이기도 하다. 이러한 우주의 네 가지 힘은 백년전에 이제마 선생이 의학적으로 정립한 사상(四象)과 일치한다. 다시 말해서 우주는 네 가지 기본적인 힘에 의하여 모든 물질이 형성되고 또 소멸되기도 한다. 이와 마찬가지로 우리의 인체도 네 가지의 기본체질로 구성되며, 동시에 네 가지의 체질로 태어난다. 뿐만아니라, 이렇게 태어난 인간은 각기 그 체질에 따라 먹는 물질 즉, 음식도 각기 다르게 구분됨을 알 수 있다.

말하자면, 각기 각자의 체질에 맞는 음식을 섭취함으로써 더욱 튼튼한 골격을 유지하고 또한 건강한 생활을 해나갈 수 있게 되는 것이다. 인간이 지구상에 태어난 이후 지금까지 계속해서 인간의 보다 나은 삶을 위해서 식품과 약물에 대한 연구가 계속되어 왔고, 대학 및 연구실에서도 끊임없이 이어질 것이다. 그래서 오늘날에는 식품과 약품의 구별이 점차 사라지고 있으며, 이러한 현상은 약이 음식이요, 음식이 약이라는 등식(等式)이 성립된다.

사실 식품과 약물의 구분이란 처음부터 불가능한 것인지도 모른다. 약물학의 책자에 보면 우리가 주식으로 하는 쌀, 보리, 팥, 녹두 그리고 부식의 대종(大種)인 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 바다 생선, 민물고기 등이 약이 아닌 것이 없다. 뿐만 아니라, 채식으로는 산나물, 비듬나물, 도라지 등이며 모든 과일류를 비롯해 꿀엿 심지어는 설탕도 모두가 약물로 기록되어 있다. 때문에 일상생활에서 매

일 같이 먹는 음식을 자기 체질에 맞게 선택해서 먹을 수 있다면, 별도의 약이 필요없이 건강한 삶을 영위할 수 있을 것이다. 그러므로 자신의 체질을 알아야 함은 물론이요, 질병에 대해서도 체질에 따른 처방과 보다 근본적인 것으로는 체질에 맞는 식품에 더 많은 관심을 집중하여 이 방면의 연구를 보다 많이 해야 할 것이다.

앞에서 말한 사상(四象)이란 우주의 섭리 즉, 대자연의 순환원리로서 천문학의 춘하추동과 지리학의 동서남북 네 방위, 그리고 4계절의 기후에서 연유하며, 이는 또 온도의 네 가지 분류인 열냉온량과도 밀접한 연관성을 맺고 있다.

그러므로 모든 사람들은 각기 그 체질에 따라 체내의 체온이 네 장기마다 다르다. 속에 열이 많은 사람이 있는가 하면 속이 냉한 사람이 있다. 그런 까닭에 열한 자는 냉한 음식을 먹어야 하고, 반대로 냉한 자는 열한 음식을 먹어야 하는 것이다. 이에 따라 간장이 약한 체질의 사람은 간에 보탬이 되는 음식을 먹어야 하고, 위장이 약한 사람은 위장에 보탬이 되는 음식을 먹어야 한다. 이것이 곧 건강식품이며 체질음식인 것이다.

이를 구체적으로 설명하면, 모든 음식의 구성도 사상적으로 네 가지 성분으로 되어 있는데, 그 네 가지 성분이 동률적으로 균형있게 구성되어 있지 않고 어떤 음식이건 네 성분 즉, 네 등분으로 결합되는데, 차등별로 A성분이 많으면 B성분이 그 다음이요, 또 그 다음은 C성분이요, D성분은 마지막으로 함량이 가장 적은 것으로 나타난다. 이와 같이 인체도 네 장부가 균형있게 이루어진 것이 아니고, 어떤 장부가 크면 다른 장부는 상대적으로 작아서 중간치가 되고, 또 다른 장부는 그보다 더 작으며 그렇게 네 장부를 대·중·소로 구분하는 것도 밀접한 관계를 맺고 있기 때문이다. 그래서 크고 튼튼한 장부에는 영양소가 적게 함유되고, 약한 장기에는 이 장기에 도움을 주는 영양소가 많이 함유한 음식이 곧 체질에 맞는 음식인 것이다. 따라서, 모든 음식이 다 모든 사람들에게 일률적으로 좋은 것이 아니라 갑(甲)에게는 이로운 음식이 을(乙)에게는 해가 되는 것이다. 갑에게 이로운 음식이 돼지고기라면 을에게 해가 되는 음식이 돼지고기라는 이론이 이제마 선생이 주장한 것이다.

앞에서 말한 바와 같이 돼지고기에 맞는 체질과 반대체질이 있기 때문이다.

오늘날 영양학자들이 주장하는 이론은 어떤 식품이건 여러 가지 영양소가 많이 함유되어 있으면 이는 최고의 영양식품이라 하여 권장하지만, 체질의학에서는 그 영양가가 어떤 체질에 맞는, 다시 말해 그 사람의 약한 장기에 주로 도움을 주는 영양가의 음식을 말하는 것이다. 때문에 체질에 따라 어떤 식품이 그 체질에 유익한 것이고 그 상반되는 체질에는 해로운 것이다. 흔히 사람들은 자기의 체질도 모르면서 주위의 다른 사람이 좋다고 하는 음식이면 무조건 먹고 있는데, 이것은 참으로 잘못된 생각이다. 바꾸어 말하면, 다른 사람이 그 음식을 먹고 체했다고 하면 그것을 해로운 것으로 착각하는 것이다.

이런 예가 바로 소음인에게 맞지 않는 돼지고기라 할 수 있다. 소음인은 비위가 작고 선천적으로 냉한 체질인데, 냉한 성분의 돼지고기를 많이 먹으면 설사가 올 수도 있다. 그러나 그와 반대체질인 소양인은 비위가 크고 열하여 열을 식히는 작용을 하는 것이 돼지고기이다. 또한 잘못된

인식은 돼지는 외모로 보아 비육(肥肉)하기 때문에 이 고기를 먹으면 돼지같이 뚱뚱해지는 것으로 생각하는 것이다. 뚱뚱한 코끼리나 소 등은 순수한 채식 동물임을 알아야 한다. 돼지고기의 지방성은 다른 지방과 달리 과학자들의 말을 빌리면 인체내의 모든 불순물과 가스 등을 포함하여 노폐물을 제독 또는 밖으로 배설시킨다는 것이다. 따라서 다른 육류의 지방 역할과는 근본적으로 다르다고 한다. 그래서 조상님들도 백약독을 푼다고 의서에 기록된 것이다. 그러기에 필자의 주장도 해롭다는 체질인에게도 소량의 돼지고기를 먹어서 심각한 공해를 풀어야 한다는 말이다. 그리고 의서에 기록된 돼지고기가 보약이 된다는 말은 신장(콩팥)에 보(補)가 된다는 말과 같다. 체질론의 이제마 선생도 콩팥이 작은 소양인에게는 돼지고기가 보약이 된다는 이론인데, 한방의 이론에는 선천적 생명체를 콩팥에 두고 있다. 즉, 심장(心臟)보다도 중요한 장기다. 때문에 오늘날 사회적 문제인 성인병의 혈압이니, 비만이니, 당뇨, 암, 심장병 등은 현대말로는 순환장해로 보며, 콩팥은 생식기능과 순환계의 장기이다. 즉 옛말로는 양기부족이라 할 수 있다. 그렇게 말한 원인은 콩팥기능이 약하다는 데 있는데, 그에 보탬을 주는 돼지고기를 기피하면서 어떻게 건강을 찾는단 말인가?

끝으로 여담 한 마디를 한다면, 돼지고기는 다른 여러 육류와는 달리 힘줄이 없다는 사실이다. 이는 동양철학에서 정의한 것이나 12지(支)라 열두 가지의 동물을 열거했는데, 이들은 모두 한 가지씩 불구(不具)라는 것이다. 그중 일부를 소개하면, 쥐는 안구가 없으며, 소는 잇몸이 없고, 범은 뼈목이며, 용은 귀가 없다. 뱀은 발이 없으며 말은 쓸개가 없고 돼지는 힘줄이 없는 짐승이다. 그리고 사람의 출생시 이들 동물을 띠로 삼아 비유하고 있는데, 각기 운명론에 의해 살펴보면, 돼지띠는 천수성(天壽星)이다. 즉 오래 산다고 했는데 돼지는 천성이 온순한 성품이라 오래 사는지 모르겠다. 소는 농사를, 개는 집을 지키고, 닭은 시간을 알리지만, 돼지만은 먹고 노는 것이 직업이라 하여 돼지 해에 출생한 사람은 부자가 될 운명이며, 편안하게 지낸다고 했다. 우리가 돼지머리로 고사를 지내는 풍습이 있고 또한 돼지 꿈이 좋다는 것도 이런 연유에서 전래되었다고 본다. 돼지에 대한 것은 이와 같이 역사적으로나, 현대과학적으로나 어느 가축보다 장점을 많이 가지고 있는 동물이다. 돼지는 일상생활에서 없어서는 안될 동물이라 생각하며, 인간들에게 매우 고마운 짐승이다. 다음에 시간이 주어진다면 체질론에 대해 좀 더 구체적으로 적어볼 생각이다.*