

돼지고기와 비만증 치료제 (I)



이 중 오 원장
(동의 침술원, 동의체질학회장)

우리가 일반적으로 얘기할 때 비만증의 원인으로 운동부족이니 과식이니 하는 말과 육식 및 당분을 과다하게 섭취하기 때문이라는 등 구구한 이론이 있지만, 여기서 살펴보는 체질론에서는 그런 이유가 전부는 아니란 것이다. 먼저 체질에 맞게 식사를 해야 한다는 것이다. 이를테면 채식이나 육식도 체질에 맞게 먹으면 건강하고, 체질에 맞지 않는 음식을 먹으면 비만뿐 아니라 허약체력이나 질병의 원인이 되기도 한다는 사실이다. 다시 말해서 같은 채소일지라도 어떤 체질에는 잘 맞고 또 어떤 체질에는 맞지 않는다는 이론이다. 물론 복합적인 요인에 의해 병적인 비만증이 발생하기도 하겠지만, 이는 음식에서 보다 다른 원인에 기인한다고 본다. 이때 체질에 맞지 않는

음식을 섭취하게 되면 비만증은 더욱 가속화된다. 체내의 어느 장부에 이상이 생길 경우 치료하기 위해선 침술이나 약물요법을 쓰는 것이 당연하겠으나, 이에 앞서 체질을 확인하고 그 체질에 맞는 음식을 상식하게 하므로써 장부의 치유는 물론 각 장부의 순환을 원활하게 해줄 수 있는 동시에 비만증도 쉽게 치유될 수가 있는 것이다. 체질학이란 대자연의 원리인 우주순환원리에서 기인한 것인데 보다 구체적으로 설명하면 우리가 말하는 사상의학의 바로 그것이다. 그런데 여기서 살펴보는 이 사상은 의학에서 뿐 아니라 현대과학으로도 이미 정립된 우주의 네 가지 기본적 힘이기도 하다. 이러한 우주의 네 가지 힘은 오늘날 한의학이 정립한 사상과 일치한다. 다시 말해서 모든 물질이 형성되고 또 소멸되기도 하는데 이와 마찬가지로 우리의 인체도 네 가지의 체질로 구성되며, 동시에 네 가지의 체질로 태어난다. 뿐만 아니라 이렇게 태어난 인체는 각기 체질에 따라 먹는 물질 즉, 음식도 각기 다르게 구분됨을 알 수 있다. 말하자면 각기 다른 체질로 태어난 사람들은 그들 각자의 체질에 맞는 음식을 섭취하므로써 더욱 튼튼한 체격을 유지하고 또한 건강한 생명을 보전하게 되는 것이다. 사실 인간이 지구상에 태어난 이후 지금까지 줄곧 인체의 생성과정에서 식품이 가지는 비중은 가장 크다. 때문에 인간들이 연구를 계

속해 온 것도 사실이며, 오랜 세월 동안 이에 대한 많은 발전이 있었던 것도 사실이다. 그 결과 인체에 미치는 음식뿐 아니라 오늘날에도 인체에 미치는 약물까지 포함한 연구가 계속되고 있다. 그래서 식품과 약품의 구별이 없어지고 식품이 약이란 등식으로 성립되고 있다.

사실 식품과 약물의 구분이란 처음부터 불가능한 것인지도 모른다. 약물학의 책자에 보면 우리가 하는 쌀·보리·팥·녹두·바다생선·민물고기 등과 돼지고기·쇠고기·닭고기 등의 육류와 심지어 산나물·숙지나물·도라지·비듬나물 등과 물엿·설탕 등도 약물학에 포함되어 있다. 그런 까닭에 우리가 일상생활에서 음식을 자기체질에 맞게 선택하면 별도의 약이 필요없게 되는 것이다. 그러므로 우리들은 자신의 체질에 대한 관심을 가져야 함은 물론이요, 질병에 대해서도 별도의 약품을 선택하기 보다는 체질에 맞는 식품에 대한 연구를 더 많이 해야 할 것이다. 식품공학에 대한 연구를 함과 동시에 각기 인간이 갖는 체질과 체질에 맞는 식품을 개발함에 있어 더욱 연구가 필요하다 하겠다. 그래서 선진국들은 체질학 연구에 몰두하고 있는 것이다.

앞에서 말한 사상이란 우주의 섭리 즉 대자연의 순환원리로서 춘하추동의 네 계절의 절후에서 연유하며, 이는 또 온도의 네 가지 분류인 열한온량으로 구분됨과도 연관된다. 그러므로 모든 사람들은 각기 그 체질에 따라 체내의 체온이 열한자가 있는가 하면 반대로 냉한 체질이 있는 것이다. 그런 까닭에 체내가 열한 사람은 냉한음식 즉, 열량이 적은 음식을 먹어야 하고 반대로 냉한 체질은 열한 음식을 먹어야 함은 당연한 것이다. 이와 마찬가지로 간장이 약한 체질은 간에 주로 보탬이 되는

음식을 먹어야 하고, 신장이 약한자는 신장에 주로 유익한 음식이라야 한다는 것이 곧 건강식품이며 체질음식인 것이다. 이를 구체적으로 설명하면 모든 구성이 사상적으로 네 가지의 성분으로 되어 있는데 그 네 가지의 성분이 동물로 균형있게 구성되어 있지 않고 어떤 음식이건 네 성분 즉 네 등분으로 결합되는데 차등별로서 A성분이 많으면 B성분이 그 다음이요 또 그 다음은 C성분이요 D성분은 마지막으로 그 함량이 제일 적은 성분으로 나타난다. 이와 같이 인체도 네 장부가 균형있게 이루어진 것이 아니고 어떤 장부가 크면 다른 장기는 상대적으로 작아서 중간피가 되고, 또 다른 장기는 그보다 더 작아지며 그렇게 네 장부가 대소로 구분되어 있으며 서로 밀접한 관계를 맺고 있는 것이다. 그래서 크고 튼튼한 장기에는 영양분이 적게 함유되고 강한 장기에는 이 장기에 크게 도움을 주는 즉 그 성분이 많이 함유한 식품이 곧 체질에 맞는 음식인 것이다. 따라서 모든 음식이 다 모든 사람에게 일률적으로 좋은 것이 아니라 갑에게는 유익한 식품이 을에게는 해가 되는 이치가 된다. 현대의 영양가론에서 보면 어떠한가 그 식품에 영양만 많이 함유되어 있으면 어떤 인체나 유익한 식품이라 하여 그것이 최고의 영양식품이며 고급 음식인 것처럼 인식되어 있는데 이것은 크게 잘못된 이론이다. 이러한 잘못된 이론에 근거한 무분별한 섭식은 상당수의 비만증은 물론 인체에서 볼 수 있는 질병까지 몰고 오기도 한다. 따라서 우리는 이런 잘못된 식생활을 고치는 동시에 체질에 대한 관심을 가져야 하고 체질에 맞는 음식을 가려 먹어야 한다.

〈다음호 계속〉