



이종오 박사
(동의침술원장)

돼지고기와 닭고기의 성분

닭은 전래로부터 소, 개, 돼지와 같이 사축(四畜)으로 그 품종이 매우 다양하다. 또 닭고기는 많은 요리법이 있다.

1. 닭고기의 맛

닭고기는 소와 돼지고기에 비해 지방이 적고 맛이 담백하여 소화흡수하기 좋다. 그러나 닭의 껍질에 포함된 적은 양의 지방질만으로도 기름이 충분하기 때문에 숯불에 굽든지 오븐이나 전자렌지에 익힐 때도 따로 기름을 두를 필요가 없다. 그래서 닭고기는 부드러운면서도 담백하다.

2. 닭고기의 영양

닭고기의 지방질은 다른 육류의 지방질보다 훨씬 불포화(不飽和) 상태에 있으므로 콜레스테롤이 적게 요구되는 식이요법에 알맞다. 육질 섬유가 섬세하고 연하여 아이들이나 위장이 약한 사람에게는 좋은 단백질원이 된다. 임상영양연구소의 발표에 의하면 값비싼 쇠고기나 돼지고기보다 단백질과 아미노산가가 더욱 높다 한다.

3. 한방서에서 본 닭고기

일반에서도 널리 알려져 있듯이 보신용으로 삼계탕은 인삼과 같이 닭을 푹 삶거나 파, 마늘, 대추 등을 닭과 삶아 먹으면 보가 된

다고 전해진다.

닭간은 야맹증(夜盲症)에 효과가 있으며 위장이 약한 사람은 닭 위를 삶아 먹으면 신효하다고 한다.

이 외에 의서를 살펴보면 붉은 수닭고기는 여성의 자궁출혈과 적백대(赤白帶)를 다스리고 닭피는 위급한 환자를 회생시킨다고도 했다.

또 흰 닭고기는 기를 내리고 오장을 안정시켜 광기를 다스린다고 했다.

4. 체질학으로 본 닭고기

지금까지 필자는 닭고기에 대한 문헌의 기록을 열거해 보았다. 몸을 보신해 주고 위장을 보해주고 여성병을 고쳐주며 심지어는 광기를 다스리고 생명조차 회생시킬 수 있다는 닭고기인데 우리

닭고기는 소음인의 음식이며 소양인에게는
치명적인 해를 준다. 닭고기는 소양인에게는
각종 성인병을 유발시키며 비만의 원인이
된다. 그러나 돼지고기는 비만증에 치료제가
된다. 비만증은 음식과 약을 체질에 맞게 쓰면
100% 치료된다.

나라에서는 전래로부터 닭고기가 중풍을 유발시킨다고 하여 금기시(禁忌視)해왔다.

어째서 이러한 상반된 결과가 하나의 닭고기로부터 생길 수 있는가?

여기에 대한 답은 간단하다. 음식이 같더라도 사람이 다르기 때문이다. 바로 「체질」의 문제이다. 체질학적으로 살펴보면 분명히 체질에 맞지 아니하면 풍이 발생하니 말이다.

오늘날 한방에서 닭고기가 중풍을 오게 한다느니 돼지고기가 중풍이 된다느니 하는 것은 체질을 몰라 음식을 바꾸어 먹기 때문에 문제의 심각성이 있는 것이며 자신의 체질을 아는 것이 건강의 제일 관건이라 아니할 수 없다. 이것은 풍을 예방하는 것에 그치지 않고 암이나 비만을 예방·치료하는데 큰 도움을 준다.

어린이의 비만도 체질에 맞지 않는 닭고기·돼지고기가 원인이 되는 경우가 많다. 닭고기체질에는 닭고기가 약과 같은 역할을 한다. 이 체질이 바로 소음인이다(신장이 크고 비위장이 작은 체질). 체질론에서는 앞에서 말한 인삼·닭고기·파·마늘·대추 등은 소음인의 처방이다.

의서에 보면 모든 육류가 인체에 유익하다고 기록되어 있지만 이는 한 체질에 국한되어 음식과 약도 마찬가지로 이해가 갈린다. 아무리 좋은

인삼·녹용도 그 효능은 단지 복용자의 25%에 그칠뿐만인요 75%에는 극한 해를 끼친다. 이는 체질이 넷으로 나누어져 있는 까닭이다.

아인슈타인의 상대성 법칙 이후로 모든 절대적인 것은 의심을 가질 수 있다고 여겨졌으며 건강에서도 이러한 것은 당연한 귀결이다. 절대적인 체식론이라든지 단순히 칼로리나 영양가로서 단정지을 수 있는 막연한 기대는 더이상 설득력을 가질 수 없다.

음식과 약에 대한 시비를 가리는 논쟁은 체질을 모르는 한 계속될 것이다.

앞에서 이야기했듯이 닭고기는 소음인의 음식이며 소양인에게는 치명적인 해를 준다. 닭고기는 소양인에게는 각종 성인병을 유발시키며 비만의 원인이 된다. 그러나 돼지고기는 비만증에 치료제가 된다. 비만증은 음식과 약을 체질에 맞게 쓰면 100% 치료된다.

세계 석학들이 체질론을 주장하고 있어 잘못 섭취하는 음식이 병의 원인이 되는 것이라고 하고 있고, 12억의 중국대륙의 1989년도 주요국책으로 체질학을 채택했다(돼지고기의 소비량이 85%인데 중풍환자가 극히 적다). 우리조상이 준 체질학에 눈을 돌려야 할 것이다. **●**

(필자 연락처 : 248-1528~9)