

# 내몸에 꼭맞는 ‘건강편식’을 즐겨라

## 사상의학으로 본 체질별 식단짜기

특정 음식을 먹으면 속이 거북해지거나 배탈이 나는 사람들이 있다.

보통 대수롭지 않게 넘기지만 이런 현상은 몸이 보내는 건강 적신호나 다름없다. 사람마다 체질별로 몸에 좋은 음식과 해로운 음식이 따로 있는데, 몸이 거부하는 음식은 체질에 맞지 않는 음식일 가능성이 크다. 이것저것 가리지 않고 먹는 것보다 체질별로 내 몸에 맞는 음식을 골라 먹는 ‘현명한 편식’이 필요하다는 얘기다. 체질별로 내 몸에 맞는 건강 편식법에 대해 알아본다.

### ▶사상의학 8체질에 따른 체질별 건강 편식법

▷목(木)체질=간은 강하게, 폐는 약하게 타고났으며 우리나라에 가장 많은 체질이다. 일반적으로 몸집이 크며, 오후가 되면 눈이 침침하고 어깨가 잘 뭉치는 경향이 있다. 선천적으로 간이 강하기 때문에 간 기운을 강화시키는 푸른 채소와 생선을 먹으면 간에 열이 많아져 건강에 좋지 않다. 해조류나 상추, 배추 등과 같은 잎채소를 많이 먹으면 장에 가스가 차고 속이 거북해져 배탈을 일으키게 된다. 따라서 이 체질은 폐에 좋은 육류 위주의 편식을 하는 것이 좋다. 찬 기운의 돼지고기를 제외한 모든 육류가 몸에 맞고, 채소를 먹더라도 무, 감자 등과 같은 뿌리채소를 먹는 것이 폐 기능을 증진시켜 건강에 도움이 된다.

▷금(金)체질=목체질과는 반대로 간이 많이 약하다. 성격이 예민하고, 추위를 많이 타 손발이 찬 편인 금체질은 약한 간을 위해 채식과 생선 위주의 편식을 하는 것이 좋다. 조개와 생선회, 젓갈류 등이 특히 몸에 좋다. 요즘 인기를 끌고 있는 웰빙식은 금체질을 위한 식단이라 할 수 있다. 만약 금체질이 육류를 많이 먹게 되면 몸에서 열이 나고 가슴이 답답해지는 ‘번조증’이 올 수 있으니 유의해야 한다. 또한 이 체질은 8체질 가운데 술을 마시는 것이 가장 해롭기 때문에 절주하는 것이 건강의 지름길이다. 술을 꼭 마셔야 한다면 포도주를 마시는 것이 그나마 덜 해롭다.

▷수(水)체질=위장과 췌장이 약해 소화력이 떨어진다. 치밀하고 꼼꼼한 성격으로, 완벽주의자가 많다. 위장의 찬 기운을 따뜻하게 하는 것이 중요한데, 찹쌀, 현미, 옥수수 등을 넣은 잡곡밥과 생강, 계피, 겨자, 후추 등을 자주 먹는 것이 좋다. 특히 참기름과 벌꿀, 인삼 등은 약한 위장을 보호하는 데에 효과적이다. 육류로는 닭고기가 몸에 맞는다. 해로운 음식은 보리, 팥, 돼지고기, 맥주 등으로, 일반적으로 성질이 차다고 여겨지는 음식들은 피하는 것이 좋다.

▷토(土)체질=췌장과 위장이 강한 반면, 신장이 약한 체질이다. 성격이 급한 편이라 한자리에 가만히 있지 못하는 사람이 대개 여기에 속한다. 소화 기능이 좋아 무슨 음식이든 소화를 잘 시키지만 위장과 췌장의 열이 과도하게 높아 열을 식혀주는 것이 중요하다. 가장 좋은 음식은 보리, 쌀, 콩, 팥 등이 들어간 잡곡밥으로, 소화기관의 열을 식히고 약한 신장의 기운을 보호해준다. 그러나 고추, 파, 생강, 후추, 카레 등 자극적이고 매운 양념은 상극이니 조심해야 한다. 이런 음식은 약한 신장을 더욱 약하게 만들어 화장실을 들락거리게 하고 심하게는 신장질환까지 유발한다.

### ▶건강 편식법, 체질부터 제대로 알아야

건강 편식을 하기 전 한 가지 주의할 점은 정확한 체질 감별을 할 필요가 있다는 것이다.

서울 신촌의 8+1클리닉의 전신철 원장은 “기본적으로 맥진법을 통해 자신의 체질을 확인한 뒤 올바른 식습관을 가지는 것이 중요하다”고 말했다. 체질을 모르면서 ‘나는 어느 체질일 것’이라고 지레 짐작한 뒤 먹는 편식은 부작용이 따를 수 있다. 또한 음식을 통해 허약한 장기의 기운을 회복시키려면 최소 2~3개월 정도는 꾸준히 체질 편식을 해야 효과를 볼 수 있다.