

특집 : 신음하는 채란양계...그 돌파구를 찾는다

계란소비 저해 요인을 먼저 제거하자

— 한의학에서 닭고기, 계란 과연 금기인가? —

한의학이 우리 국민의 의식구조에 미치는 영향은 실로 지대하다고 볼 수 있다.

좋은 예로 한약을 먹을 때에는 제저주면(鷄猪酒麵)이라고 하여 닭고기 돼지고기 술 모밀식품(또는 가루음식)을 금기식품으로 들고 있으며 우리 국민 대부분이 한약을 복용할 때는 한의사의 지시가 없어도 이 네 가지 식품을 피하는 것을 볼 수 있다.

또 술좌석에서도 「노, 털, 카」니 하여 강제성을 띤 방법으로 술을 억지로 권하다가도 「나 요새 약먹어」 하면 더 권하지 않게 되는 것이다.

이처럼 잘못 근거없이 맹신되고 있는 사실이 닭고기 소비에 큰 영향을 미치고 양제업자를 괴롭히는 원흉이 됨은 안타까운 일이 아닐 수 없다.

이렇게 닭고기, 돼지고기, 술, 모밀음식이 한약 복용중에 금기 식품이 되게 된 동기는 경육고 복용 방법의 후미에 이들 4가지 음식을 금한 것이 모든 한약 복용시 금하게 까지 발전한 것으로 보여진다.

이외에도 숙지황이든 한약을 먹고 무우(大根)를 먹으면 머리가 희어진다고 하여 머리가 흰 사람을 보면 보약을 많이 먹고 각두기 등 무우를 먹어 머리가 희어진 것으로 알고 들 있다.

77년도에 서울에서 개최된 세계 침구학회에서 우리 나라의 경희대 한의대 모 교수가 숙지황과 무우는 아무 관계가 없다는 임상시험 결과를 연구발표하여 우리가 얼마나 잘못된 생각을 하고 있었고 전래 한방을 맹신하는 것의 잘못을 증명해 주었다.

닭고기에 대하여도 어느 한약과 함께 먹으면 어떻게 나쁜지가 구명되어져야 할 것이다.

이는 한의사 영양학자 수의 또는 의약등 관련 전문학자들의 공동 연구에 의하여 밝혀져야 하며 현재와 같이 한의사의 명령이 신성불가침한 것으로 먹지 말라고 하면 무조건 먹을 수 없는, 한의사들조차 어떻게 나쁜지를 알지 못하는 상태에서 금기식품이 된다는 것은 21세기 과학사회에 어울리지 않는 일이 아닐 수 없다.

닭이 우리 몸에 이로운 점이 더욱 많음에도 그것도 근거가 희박하게 금기식품화 되어 가는 것은 우리 양계인 모두에게 책임이 있다고 보겠다.

이에 본지는 방법의 기초가 되는, 상대를 알고 나를 알아야 백번 싸워 이긴다는 생각에서 한방의 닭고기와 계란에 대한 자료를 모아 소개하고자 한다.

계란에 대한 잘못된 인식

계란은 값이 싸고 영양분이 골고루 함유되어 있으며 특히 질이 좋은 단백질이 많이 함유되어 있어 우유와 함께 환자들의 대표적인 영양식으로 의사들이 권유하고 있으며, 실제로 우리가 병원 등 환자를 위문할 때 과일이나, 꽃 등과 함께 많이 준비하여 가고 있다.

이러한 계란을 마치 독물(毒)이나 되는 것처럼 일부 한의사들이 말하고 있는데 그 내용은 다음과 같다.

K대학교 한의대 N교수의 발표에 의하면 계란이 값싸고 풍부한 영양식이기 보다는 계란 유탄론을 너무 강조하고 있다.

계란을 계속 먹을 경우 피로, 권태감, 빈혈 등이 계속되며 성격마저 신경질적으로 변하여 근기가 없어지며 기억력마저 둔해진다고 주장한다.

계란을 계속 먹으면 가슴이 답답해 지는 것 같으며 속이 메스꺼워지고 잘 체하는 것 같아진다고 한다. 즉 식욕을 상실하고 정신박약, 기억력 감퇴, 안색 창백, 혈압의 이상(고혈압 또는 저혈압), 담석증 발생, 감정의 이상흥분, 의욕상실 특히 빈혈과 피로감 등이 현저하게 나타난다고 주장하며 육체 노동자나 운동선수는 괜찮으나 체력이 약한 정신노동자나 수험생에는 많은 양의 야채와 함께 먹어야 한다고 권장하고 있다.

끝으로 각 개인의 체질과 생리적 기능에는

천태만상의 차이가 있다고 첨가하는 것을 잊지 않고 있다.

이를 보면 계란은 마치 만병의 원인인 것처럼 기술되어 있고 많은 한의사들이 이를 그대로 원용하고 있어 계란 소비에 문제가 있다.

잘못된 인식은 우리 스스로 고쳐야 한다.

그러나 우리가 묻고 싶은 것은 우리 주변에 많은 사람들이 계란을 먹고 있으나 위에 열거한 이러한 증상이 나타나는 경우를 거의 볼 수 없다는 점이다. 사람의 체질은 천차만별의 차이가 있어 개중에는 이런 사람도 혹 있을 수 있는 특이 체질도 있을 수 있다. 그러나 이런 소수 때문에 다수가 손해를 볼 수는 없는 것이다.

오골계가 닭 전체를 대표할 수 없으며 장미계의 꼬리가 길다고 해서 마치 모든 닭의 꼬리가 길다고 말할 수 없는 것과 같다.

계란이 이렇게 우리 몸에 해로운 이유는너무 농축된 영양분인 지방이나 단백질을 너무 많이 섭취하면 소화기와 간의 피로로 기능장애를 가져와 위에 말한 이상을 가져오는 것이며 예를 들어 식물(植物)에 과다하게 농축된 비료를 주면 식물에 이상이 오는 것과 같이 체력에 비해 너무 과중한 영양의 과잉섭취에 우리 체력이 지쳐서 오는 현상으로 혈액을 산성화 시키기 때문이라고 설명한다.

그러나 이제 겨우 국민 1인당 연간 115개 정도의 우리가 선진국의 250개 이상에 비하면 아직 그 절반에도 못 미치는 형편에서 아직은 국민보건을 위해서도 더 먹기를 권장해야 하는 입장에서 과다섭취를 운운하는 것은 오히려 국민 체력을 약화시킬 뿐이다.

나무의 비유를 들었으나 아직도 우리는 비료를 많이 주어 나무가 튼튼하게 자라게 하

여야 할 형편이며 이 비료를 받아들이는 토양의 상태라고 말하고 싶다.

대다수의 국민이 아직도 FAO나 WHO의 영양 권장량에 미치지 못하고 있다는 것을 우리는 알아야 될 것이다.

또 계란자 노른자위 소화에는 많은 담즙이 분비되어야 하고 난황 1개를 소화시키려면 15분 만에 담즙의 전부를 소모하여 담즙 부족으로 심장의 이상항진 정신적으로 의지박약, 공포감, 강박감, 감정의 이상흥분, 기억력의 감퇴 등이 일어나며 담즙이 자주 소모되면 영양분도 그만큼 소모되어야 하므로 잘 먹는것 같으나 항상 피로감과 빈혈증이 와서 혹 메려다 혹 불이는 격이 된다는 것이다.

그러나 현대과학은 빈혈에 계란이 좋으며 이는 계란내에 이용 가능한 철분등이 풍부하게 함유되어 있기 때문으로 밝혀지고 있다.

또 현대과학은 사람 몸은 정교하게 만들어져서 어느 성분이 과다 또는 부족하면 이를 조절하는 기구가 많아서 별로 문제 될 것이 없다는 것을 증명하고 있다.

우리가 가족에서도 이러한 예는 많이 경험하고 있는데 닭에서 칼슘분이 부족하면 패분

을 선택적으로 많이 섭취하며 또 남는 경우는 기피하게 되는 것을 본다.

우리가 계란을 먹기 싫도록 먹을 수도 없거니와 심장의 이상 항진이나 피로 빈혈 등이 오도록까지 계란을 먹을 수도 없고 먹어지지도 않는다.

지나친 육식 위주의 상류 식생활을 하는 선진 국가에서 코레스테롤을 비롯한 영양 과다 섭취가 문제가 되고 있기는 하다. 그러나 토질이나 식물에 따라 적절한 비료를 주어야 하는 것 같이 사람도 각 체질과 나이 직업상태에 따라 영양 수준이 달라져야 하고 섭취하는 음식물의 내용이 달라져야 함은 당연하다.

한방에서는 우리의 체질을 크게 4가지로 (태양인, 태음인, 소양인, 소음인) 나누어 음식 섭생을 분류하고 있는데 대부분이 소음인인 우리나라 국민으로서는 닭고기 개고기를 권장하고 있다.

닭고기와 계란에 대한 한방에서 잘못 전해져 내려오는 문제들을 현대과학으로 명확히 밝혀져 우리 국민들이 안심하고 값싼 닭고기나 계란을 많이 섭취하므로써 국민보건 향상에 이바지 되기를 바란다.

정확하고 신속한

시세엽서

1년분 정기구독 5,000원
 발행처 : 대한양계협회
 지도조사부 (22-3571~2)