

# 피부병에 일반적 금기식품 없다

‘닭고기 먹으면 닭살아이 낳는다’는 사실무근  
부작용 확진이 없는한 골고루 먹어야 한다

김 정 원 (카톨릭의대 교수, 피부과)

언제부터 시작되었는지 알수 없으나 피부과를 찾는 환자가운데 심심치않게 묻는말이 있다.

『돼지고기 닭고기를 먹어서는 안되겠지요. 생선은 어떻습니까』 질문이라기 보다는 당연한 사실을 확인하려는 태도다. 어떤 근거로 피부병에 금기식품의 개념이 생겨났는지 몰라도 이런 질문이 의외로 많다.

한 아기엄마의 이야기를 더 들어보자. 『이 아이 피부가 닭살인데 제가 임신중에 닭고기를 먹어서 그런것은 아닌지요』 실소를 금할수 없는 말이다. 그렇다면 사람들이 쇠고기를 흔히 먹는데 소의 피부를 닭는 사람은 왜 없을까. 어떤 유전성 피부병이 있는데 비듬이 많이 생겨 피부가 고기비늘같은 모양을 보인다. 그렇다면 이 아이 어머니는 임신중 생선을 먹어서 그랬을까.

피부병에서도 금기식품의 말이 많은 경우는 병이 오래가고 때로는 유전적 소인에의해 나타나는 병에서 특히 그런 것같다. 예전에 피부병을 잘 몰랐을때에는 피부병은 으레 皮風이라고 했으니 피부병의 진단은 쉬웠으리라 생각된다. 그러나 피풍에 나쁘다는 항간의 금기식품이 그대로 피부병에는 먹어서 안되는 식품이 있다는 식의 논리로 발전된 것으로 여겨진다.

과학적 근거아래 먹어서 안되는 음식이 있다는 것은 누구나 알고 있다. 당뇨병, 신장병, 통풍등에는 이론적 근거와 임상경험을 토대로 피해야 할 음식이 있다. 피부병에도 병에 따라서는 피해야 할 음식이 있음은 당연하다. 예컨대 음식 알레르기로 두드러기가 생겨났다면 원인이 되는 음식을 살피서 피하거나 알레르기성 반응을 점차 줄이면서 양을 조절해 조금씩 섭취해야 하는 경우도 있다. 무조건 몇 가지의 금

기 식품을 열거하면서 『먹어서는 안되겠지요』 하는 일반적 상식은 곤란하다. 무엇이 나쁜지 확인해보지 않은 의사한테서 무슨 답이 나오겠는가.

항간에 알려져있는 피부병의 금기식품을 전혀 먹지않는다면 『간디』의 후손쥬이나 돼야 피부병의 치료를 받을수 있을 것이다. 내가본 환자들 중에는 쇠고기, 굴, 딸기,복숭아,꿀을 먹으면 두드러기가 나타나고 천식기가 발생하는 사람들도 있었고 국화꽃가루만 마시면 두드러기가 나타난 환자도 있었다. 따라서 모든 음식이 금기 식품이 아니라 사람에 따라 맞지않는 음식만 금기식품이 될수 있고 질병에따라 금기식품이 다를수 있다는 것을 알수 있다.

사람에게는 동물과 달리 정신적 요인도 많아 닭고기만 먹으면 두드러기가 나는 사람에게 본인 모르게 주면 아무 이상이 없다가 먹은 것이 닭고기인 것을 알려주면 두드러기가 나타나는 경우도 있다. 따라서 피부질환 치료에 있어 정신적 요인을 감안할 필요도 있다.

여드름 환자는 기름기를 먹으면 나쁘다고 믿고 또 실제로 나쁘진다고 말한다. 외국 문헌에는 여드름을 치료할 때 기름기의 섭취를 줄이라고 추천하기도 한다. 그러나 우리나라 사람은 백인들 같이 매끼 거의 기름기를 먹으면 견디지 못할 것이고 실제로 그들에 비해서 기름기를 섭취하는 양이 적어 구태여 여드름치료에 기름기를 먹지말라고까지 말할 필요는 없다고 생각한다.

병에 따라서는 금기식품이 없지 않으나 금기식품이 확실치 않은 이상은 모든 식품을 골고루 섭취하는 것이 바람직하다는 점을 염두에 두어야겠다. (동아일보 5. 1 자)