



건강과 돼지고기

김 영 석(경희대한의대교수 한의학박사)

약
의
학
사
의
고

돼지고기는 예로부터 우리 식생활에서 빼놓을 수 없는 육류식품으로 특히 큰 잔치나 손님접대용 또는 허약자의 보신용으로 우리 입에 길들여져 있다.

기름기가 적은 돼지의 살코기가 맛이나 소화에 더욱 좋고 값싸고 쉽게 구할 수 있다는 이점도 있어 쇠고기나 닭고기보다 선호된다.

돼지는 원래 번식률이 높고 육질이 풍부하여 주로 고기를 생산하는 가축으로 키워져 왔는데 한방에서는 돼지의 염통, 간, 쓸개, 내장, 허파, 콩팥, 발톱 등 여러 부위가 약재로 사용되고 있다.

한방의서에는 돼지고기의 특성과 효능에 대해 「성질이 차고 맛은 달고 짜며 그 기름에는 약간의 독이 있다」고 서술돼 있다. 또 우리나라 동의보감에 보면 돼지고기는 허약한 사람을 살찌게 하고 음기를 보하며 성장기의 어린이나 노인들의 허약을 예방하는데 좋은 약이 된다고 하였다. 아울러 내장·발톱 등 돼지의 모든 부위가 사람의 병을 고치는 약으로 쓰임을 강조하고 있다.

돼지고기 및 그 장기(臟器)를 이용한 효험이 많은 치료법으로 다음 몇가지가 보편화 되어있다.

△먼지가 많은 곳에서 고된 일을 하거나 탁한 공기속에서 운전을 많이 하였을 때 돼지살코기를 불고기로 구워 식용하면 피로가 풀리고 오염된 공기의 해독이 된다.

△밤에 식은 땀을 흘리고 오후에 미열이 나며 간혹 기침, 가래가 생기고 성질이 조금해지는 허약병에는 돼지살코기를 푹 고아 오랫동안 복용하면 좋다.

△기력이 쇠한 노인이나 성장기의 허약아동, 심한 빈혈 등에는 멧돼지의 생피를 마시고 땀을 내면 보충된다.

△심장이 약하며 잘 놀라고 두근거리며 건망증이 심하고 때로는 미칠 것 같이 성질이 조금해지는 증세에는 돼지염통을 갈라 그 사이사이에 경면주사를 가루내어 바른 후 다시 실로 감아 술에 찌서 말리고 이를 알약으로 만들어 장복하면 심장이 튼튼해 진다.

△타박상이나 추락상 또는 넘어져서 어혈이 생기고 온몸이 결리며 열날때 멧돼지 쓸개를 말려 콩알만큼씩 떼내어 물과 함께 복용하면 어혈이 풀린다.

△산후에 몸이 허약해져 젖이 잘 안나오면 사물탕에 넣어 다린 돼지족발을 먹어야 젖이 생긴다.

돼지고기는 질병치료 뿐 아니라 허약하거나 피로할 때 보약용 요리 재료로도 중요하다.<제일경제 신문에서 발췌>

“
기력 쇠한노인·성장기
허약아동에 유용.
피로회복·오염된 공기
해독에도 도움
”