

똥보씨와 갈비씨의 식사요법

김 사 연 · 인천 만수당약국, 한국문인협회 회원

나는 몸이 마른 편이었다.

20대 총각 시절엔 체중이 45kg에 불과했으나 결혼 후 차츰 불어나기 시작했다.

또 약국 문을 닫고 늦은 시간에 라면으로 간식을 들기 시작한지 한달쯤 후부터 60kg이 넘기 시작했다.

볼록 솟은 아랫배가 마음에 걸려 세 끼니를 죽으로 때워보기도 하고 한두 끼니로 하루를 연명해보기도 했다. 하지만 위장병과 원기 부족만 심해졌을 뿐 헛수고였다.

40대에 나온 아랫배는 인격이라며 아내는 끈질기게 단식을 방해한다. 그도 그럴 것이 단식하는 만큼 정력의 불씨도 약해졌기 때문이다.

내가 한참 날씬할 땐 사우나는 물론 목욕탕에도 제대로 들어갈 수 없었다. 숨이 막히고 답답해 질식할 것만 같았고, 땀을 흘리고 난 후에는 현기증이 일어나 30분 정도 대기실에 누워 있어야 했다.

몸이 마르고 열이 많은 체질은 땀을 많이 흘리지 않도록 해야 한다. 사우나·용광로·대장간에서 작업을 하

나 한여름에 과로를 하면 절대로 안된다. 똥똥한 체질은 별 문제가 없다.

화를 자주 내면 몸 안에 있는 진액이 말라 창백해지며, 색욕으로 인한 성적인충동은 몸의 정액과 수기(水氣)를 더욱 고갈시키므로 마른 사람은 조심해야 한다.

몸이 마른 사람은 건조한 음식, 즉 담배, 마른 나물, 강냉이, 튀밥, 쥐포나 노加里 같은 건어물도 피해야 한다.

아마도 그 탓으로 나는 아직도 담배를 배우지 못하고, 남들이 즐기는 독한 술이 낯선 이방인처럼 느껴지는 듯싶다.

동의보감의 연초문(煙草文)에도 ‘연초는 순양(細陽)으로써 잘 유통시키고 잘 분산시키므로 냉수나 얼음 등 찬 것을 먹고 체한 데 특히 신비한 효과가 있다.

양이 극성이고 기력이 넘치며, 건조하고 허약하여 땀이 많은 데는 마땅치 않다’고 기록되어 있다.

양주·고량주·소주 등 독한 술은 몸을 뜨겁게 하고 감정을 격하게 만든다. 사소한

일로 성을 내게 하고 주색을 동반케 하므로 피해야 한다.

다혈질이며 마른 체질엔 양주보다 차라리 맛이 시고 수분의 양이 많은 과일주나 보리로 만든 맥주가 제격이다.

겨울을 지내고 봄에 열매를 맺는 보리는 차가운 성질을 갖고 있어 기를 아래로 내리는 작용을 하기 때문이다.

몸을 덥혀주는 부자, 반하, 계피, 남성(南星) 등의 약물과 겨자, 후추, 고추 같은 매운 음식도 절대로 먹으면 안된다. 겨자는 피부와 근육 사이로 돌아 다니는 담(痰)을 치료하지만 정열이 넘치는 갈비씨에게는 안 맞는 음식이다.

반면에 신맛을 내는 약물과 음식은 다혈질과 마른 체질에 이롭다. 진액을 보충시키기 때문이다.

신맛은 거두어들이는 수렴지기 작용이 있으며, 살구·사과·모과·산수유·오미자·식초·레몬·귤 등이 여기에 속한다.

호물호물해진 해삼을 팽팽하고 신선하게 만들기 위해 식초를 붓는 것도 수렴지기



(收斂之氣)를 응용한 것이다.

옛날 조조의 군사가 적군에게 쫓길 때였다. 군사들이 갈증으로 고통스러워하는 모습을 본 조조는, '저 산만 넘으면 살구가 있다'고 용기를 주었다.

신맛이 나는 살구를 생각하는 순간 병사들의 입에는 침이 가득차 갈증을 잊고 무사히 후퇴했다고 한다.

신맛이 나는 음식 중엔 신김치가 있다. 나는 원래 육식을 좋아하지 않는다. 오직 시어 꼬부라진 김치와 냉수만 있으면 그만이었기에 신김치가 빼놓을 수 없는 정력제 중의 하나라고 자신있게 이야기한다.

들이쉬는 숨을 길게 하는 단전호흡법, 식물과 동물성 기름, 일절의 씨(種子) 종류, 습지에서 자라는 식물류도 마른 체질에 도움이 된다. 수

분이 많아 뚱뚱하고 냉한 체질은 이와 반대로 응용하면 된다.

한 아주머니가 찾아와 남편의 정력을 감퇴시키는 약을 요구했다.

남편이 바람을 피워 속상하다며 비상수단으로 고사리와 버섯 종류의 나물을 매일 밥상에 올리고 있다고 했다.

버섯이나 고사리가 스님들의 정력감퇴음식이란 말을 지나가는 말로 들었나보다.

하지만 그녀의 남편이 냉하고 뚱뚱한 체질이라면 정력감퇴의 효과가 있을까, 늘씬하고 정열적인 제비족 스타일이라면 오히려 불난 집에 부채질을 하는 격이다.

축축한 바위 그늘에서 자라는 고사리와 버섯, 습한 땅 속에서 살고 있는 지렁이, 굼벵이, 뱀은 갈비씨에게나 보약으로 적합하지 뚱보에겐

오히려 해(害)가 된다는 사실을 염두에 두어야 돈 버리고 몸 버리는 우를 범하지 않을 듯 싶다.

단, 뱀이 정력에 좋다 하여 날로 먹는 것은 절대로 금해야 한다. 뱀의 70~80%는 '스파르가르눔'이라는 균을 보유하고 있기 때문이다.

실지렁이 같이 생긴 이 균은 사람의 입 안으로 감염된 후 몸 구석구석 파고들지 않는 곳이 없고 약을 복용해도 박멸되지 않아 반드시 수술을 해야만 한다. 이 균이 뇌속에 자리잡으면 뇌졸중 증세를 일으키고 눈에 기생하면 실명할 우려도 있다.

'스파르가르눔' 균의 감염이 확인되기 전까지 오진 내지는 원인 불명으로 인한 고통은 당해 본 사람말고는 아무도 모른다. 머느리도 아들도 남편조차도 모른다. [2]