돼지고기와 한약 상극 "낭설"

◈ 지방유 걸러내면 진액 돕는 최고의 약
◈ 파두 오매 대황등과는 피해서 먹어야
◈ 서늘한 성질꺼져 열많은 소양인 최적

"한약 먹으면서 돼지고기 먹어도 되나요?"

필자를 포함한 모든 한의사들이 가장 많이 듣는 질문 중의 하나이다.

이러한 질문을 흔히 접하게 되는 이유는 돼지고기가 맛도 좋고 손쉽게 구할 수 있어 우리 식단에서 자주 취급되는 식품이기 때문일 것이다. 근래 비만, 고지혈증, 동맥경화증 등의 성인병에 대한 사회적 관심이 증대하면서 콜레스테롤 함량이 높은 식품들을 무조건 피하려는 경향이 있는데, 이 때 가장 쉽게 예를 드는 것이 돼지고기다. 나아가 한약복용시의 금기음식에도 돼지고기가 대표적 음식이라고 오해하는 경우가 흔하다.

돼지고기 자체는 필수아미노산, 필수지방산이 풍부하고 특히 비타민B_1의 함량이 높아 단백질, 비타민의 주공급원 역할을 한다. 문제는 돼지고기에 함유된 기름기이다. 한방에서 바라보는 돼지고기는 무엇인가.

돼지고기의 기미를 살펴보면, 그 성질은 서늘하며 맛은 달고 짜다. 돼지고기는 비(脾), 위(胃), 신경(腎經)으로 들어가 음을 자양하고 건조한 것을 촉촉히 적시는 효능이 있다. 따라서 열병에 의한 체액분비이상, 당뇨병 등에 의해 허약한 경우나 마른 기침, 변비 등의 치료에 응용될 수 있다. 한방고서 중 하나인 「온열경위」에 의하면 오래된 병에 사기가 이미 쇠하였는데(정기도 부족하여) 체액이 돌지 못하는 증상에 신선한 돼지고기 몇 근을 큰 덩이로 썰어 강한 불에 국으로 삶아 위에 뜬 지방유를 걷어 내고 식혀 수시로 마시면 진액을 돕는 최고의 약이 된다고 하였다. 「수식거음식보」라는 책에 의하면 진액이 말라 난산이 될 때, 진액이 부족하여 혈액조차 말랐을 때, 열로 인해서 몸이 건조해지고 갈증이 나거나 마른 기침, 변비 등이 있을 때 돼지고기를 달여 지방을 제거하고 마시라고 하였다.

단, 예로부터 돼지고기가 습을 조장하고 땀을 생성하기 쉬운 성질 때문에 상풍 · 상한(감기 등의 의감병)이나 병이 막 나은 사람은 피하는 것

이 좋다고 하였는데, 상풍 · 상한에 피하라 하는 것은 돼지고기가 기육을 튼튼히 하고 피부를 튼실히 하므로 피부에 머물러 있는 사기를 해산하는데 방해가 되기 때문이다. 병이 막 나은 경우 돼지고기를 피하는 것은 장위가 오랫동안의 허약으로 인해 돼지고기의 농후함을 받아들이기가 부담스러울 수 있기 때문이다. 또 비록 돼지고기가 담을 조장하기 쉽다고 하여 내부에 담이 있는 경우는 피하라고 하나 이는 풍담 · 습담 · 한담의 경우일 것이고, 노인들처럼 조담건해인 경우에는 부드럽고 농후한 음식이나 약으로 촉촉히 해주어야 할 필요가 있으므로 돼지고기가 담을 조장한다는 이야기만을 고집해서는 안되는 것이다.

이와 같이 병증에 따라 피해주어야 할 경우 이외에 복용하는 한약재와 맞지 않아서 피해야 하는 경우도 있으니, 파두, 오매, 대황 등이 그 예이다. 이러한 소수의 한약재가 포함되지 않은 경우에도 한약 복용시 너무나 광범위하게 돼지고기를 금기하는 것은 옳지 않다.「본초비요」에서조차 돼지고기에 대하여 말하기를 "여러 학자의 음식 금기설에는 이런저런 금기가 많지만 고서에 실린 증에는 그에 적용되는 증이 없고 그대로 실행해 보아도 효과가 없다"고 한 대목이 눈에 띈다.

한방에서는 예로부터 "食藥一切, 藥食同源"이라 하여 음식섭생의 중요성과 음식궁합을 통한 효율적 섭취를 강조하여 왔다. 예를 들면, 표고버섯은 양질의 식이섬유가 많아 돼지고기 기름의 체내 흡수를 억제하는 효능이 있고 표고버섯의 독특한 향은 돼지고기의 역한 냄새를 완화시켜 맛을 부드럽게 한다. 또, 새우젓은 단백질 분해효소가 있어 고단백, 고지방식품인 돼지고기의 소화흡수를 돕는다. 따라서 돼지고기를 섭취할 때 위와 같은 방법을 이용하면 좋다. 지방에는 가시지방(눈에 보이는 지방)과 비가시지방(눈에 보이지 않는 지방)이 있는데, 육류의 경우에는 가시지방의 함유율이 중요하다. 따라서 한약복용기간에도 돼지고기를 섭취할 때 비계부분을 떼어내고 살코기 위주로 섭취를 하게 되면 훌륭한 영양소를 섭취할 수 있다. 다만, 돼지고기는 성질이 서늘하므로 속이 차가워지기 쉬운 소음인보다는 내부에 열이 많고 마른 사람에게 보탬이 되므로 소양인에게 더욱 적합한 것이다.

결론적으로 한약복용시 돼지고기 금기는 속설일 뿐 섭취해도 무방하다.

최형완 회장(대한한의사협회)

◈ 한약과 음식 금기 ◈

음식 금기에 관하여 한의학 문헌에는 "지황과 하수오는 파 · 마늘 · 무우를, 박하는 자라 고기를, 꿀은 생파를, 복령은 초(醋)를 피해야 한다"고 했다. 또한 생 것, 찬 것, 기름지고 느끼한 것, 비린내가 나는 것, 쉽게 소화되지 않는 것, 자극성 있는 음식 등을 피해야 한다.

일반적으로 숙지황이 들어간 약을 먹을 때는 무를 피하라고 하는데, 이는 이들이 상극 관계에 있어서 약효를 떨어뜨리기 때문에 나온 말이며, 생 것으로 먹지 않는 한 별 이상은 없다는 것이 실제 임상을 하는 한의사들의 공통된 의견이다.

돼지고기와 닭고기는 다른 고기에 비해 기름기가 많으니 그것을 피하라는 뜻이며, 체질에 따라 복용하는 것은 무방하다.

녹두는 본래 그 성질이 서늘한데다가 해독 작용이 있으므로 일반적으로 온화한 보약을 먹을 때는 그 약효를 떨어뜨리며 작용을 중화시킬 우려가 있어서 피하는 것이 좋다. 물론 술 특히 차가운 맥주 등은 속을 차갑게 하여 복통이나 설사를 일으키는데다가 정신까지도 흐트려뜨리므로 반드시 금해야 한다.