동의신경정신과 학회지
J. of Oriental Neuropsychiatry
Vol. 16. No. 2, 2005

식생활이 정서에 미치는 영향에 대한 고찰

방정균
상지대학교 한의과대학 원전・의사학교실

The observation on eating impact on psychological aspect

Jung-Kyun Bang
Dept.of Oriental Medical Classics and History, College of Oriental Medicine, Sangji University, Wonju, Korea

ABSTRACT

Object : This paper is designed to inquire into the influence of eating habits on the emotion of modern people.

Method : The methodology is used that searches for materials such as books and treatises on the relationship between eating habits and emotion.

Result : Meat used for fast food comes from cows that are fed the feed containing growth hormone and antibiotic. Growth hormone extremely supplements fire or yang within the body while antibiotics undermines the process of yin, leading to an accumulation of damp-heat and inflammation of ministerial fire. Additives contained in instant foods also impinge on the process of yin, leading to poor digestion, damp-heat toxins and ministerial fire. Excessive consumption of meat results in incomplete combustion of fat and hinders the formation of essence. Subsequently, ministerial fire becomes hyperactive as a result of the lack of yin energy. Increased meat consumption in the human diet is coupled with unhealthy eating pattern in which people eat too much for dinner and too quickly. Eating too much disturbs digestion, making it slow and incomplete, leading to excess damp-heat conditions, insufficient amount of vital essence and eventually hyperactive ministerial fire. Milk is considered a catalyst of faster growth, making it suitable for calves. Milk intake rapidly increases the balance of yang and eventually cause hyperactivity of ministerial fire.

◆ 투고:10/19, 수정:11/6, 채택:11/9
이 논문은 2005년도 상지대학교 교내연구비 지원을 받았습니다.
교신저자 : 방정균 강원도 원주시 우산동 660번지 상지대학교 한의과대학 원전의사학 교실(220-702)
TEL:033-730-0666, FAX:033-730-0653, E-mail: bjkdcw@sangji.ac.kr

Conclusion : It is estimated that the eating habits of modern people cause the process of yang, making them feel restless, impatient and aggressive.

Key words : process of yang(陽化), ministerial fire(相火), essence(精)

Ⅰ. 緖 論

얼마 전 언론 보도에 의하면 한국 사회는 이미 고령화 사회로 진입을 하였고, 2020년 무렵에는 초 고령화 사회로 진입할 것이라고 한다. 이는 평균 수명이 늘어나고 또 한편으로 출산율이 떨어지는 것이 그 원인으로 지적되고 있다. 현대인의 평균 수명이 늘어난 것은 여러 수치를 참고 해 볼 때 의심의 여지가 없다. 이와 같이 수명이 연장 된 원인에 대해서는 여러 가지 원인이 있겠지만, 50여 년 이상 전쟁이 없었고 또한 의료 기술의 발달로 영아기의 사망 율이 급속하게 줄어 든 것이 주된 원인이라고 할 수 있다. 그러나, 수명의 연장이 곧 바로 삶의 질 향상으로 이어지는 것은 아닌 것 같다. 달리 말하자면 수명은 연장되었으나 오히려 살아 있는 동안의 삶의 질은 과거에 비해 낮아졌다고 속단 할 수는 없는 것이다. 많은 사람들이 중년 이후 여러 가지 질병에 시달리고 있는 사실은 수명 연장이라는 좋은 허울 속에 감춰진 인류의 또 다른 문제인 것이다. 이에 대해 박찬국은 방부제 등에 오염된 식품과 환경 오염에 노출된 조건에서 성장한 戰後세대들은 精이 약하게 되어 여러 가지 질병에 잘 걸릴 것이고, 심지어는 수명도 줄어들 소지가 있다고 주장하고 있다[1].

그렇다면 精 부족을 야기 시키는 조건들은 무엇인가 하는 문제를 살펴볼 필요가 있다. 이에 논자는 여러 가지 원인 가운데 식생활의 문제점을 제기해 보고자 한다. 음식물의 섭취는 그를 통한 영양소의 공급, 즉 형질과의 관계성에 대한 연구가 주를 이루고 있다. 이는 인간의 생존이 주로 精에 의지하고 있고, 음식물의 섭취는 精 가운데 後天之精을 생성하는 것이라는 이론에 근거하는 것이다. 논자는 이에 대해 음식물의 섭취가 육체적인 면뿐만 아니라 정신적인 면에도 영향을 끼칠 수 있다는 지견을 얻었기에 보고하는 바이다.

Ⅱ. 本 論

1. 현대인의 식생활의 문제점

1) 인스턴트 음식의 문제점

인스턴트 음식은 공장에서 다량으로 생산된 음식과 여러 패스트푸드점에서 판매되는 패스트푸드를 아울러 말하는 것이다. 특히 패스트푸드는 'junk food' 라고 불리고 있는데, 즉 쓰레기 음식이라는 뜻이다. 그러나, 현대인은 아이러니 하게도 이 쓰레기 음식에 종속되어 가고 있는 실정이다. 얼마 전 보고에 의하면 미국인 4명중에 1명이 패스트푸드 음식점을 찾고 있고, 패스트푸드점 가운데 가장 높은 시장 점유율을 차지하고 있는 맥도널드는 6개 대륙의 100여 개의 나라에 3만개의 지점을 운영

하고 있고, 매일 전 세계 4,600만 명 이상이 그들의 제품을 먹고 있는 것으로 나타나 있다. 특히, 아시아권의 국가에서는 성인들에 비해 청소년들의 섭취량이 더 높은 비중을 차지하고 있는 것으로 나타나 있다. 이와 같이 전 세계적으로 많은 수의 인구가 패스트푸드에 노출되어 있고, 그 결과 많은 문제점이 제기 되고 있다. 지금까지는 패스트푸드를 포함한 인스턴트 음식이 인체에 미치는 해악과 관련하여 신체적인 영향에 대한 연구가 주류를 이루어 왔다. 그러나, 이들 식품은 정서적인 면에도 좋지 않은 영향을 미치게 되는데, 박선주 등은 인스턴트 음식에 의해 정서불안과 난폭성이 나타나게 된다고 주장하고 있다[2]. 이 보고서는 주로 폭력, 절도 등과 관련된 비행 청소년 104명(남자 52명, 여자 52명)을 대상으로 설문 조사를 하여, 비행의 위험도를 증가시키는 식품을 조사한 결과, 가공 식품과 인스턴트 음식이 비행의 위험도를 증가시킨다고 보고하고 있다[3]. 이 보고서는 1979년 미국에서 화제가 되었던 한 살인 사건의 변론에 기초를 두고 있는 것으로, 정크푸드의 과다한 섭취가 우울증을 악화시키고 뇌에 이상을 일으켜 살인을 저질렀다는 "정크푸드 이론"에 근거하고 있다. 이러한 주장은 비단 미국에서만 제기되는 것이 아니라, 가까운 일본에서도 제기되고 있다. 일본의 오사와 히로시는 인스턴트 음식으로 인해 체내에 알루미늄·납·카드뮴등의 중금속이 쌓이고, 또한 설탕으로 인해 저혈당이 유발되어 결과적으로 공격적인 성격의 변화를 유발한다고 하였다[4]. 이들 보고서는 인스턴트 음식으로 인해 초래된 저혈당증의 상태가 뇌신경에 영향을 미쳐 우울해지거나 화를 참지 못하는 폭력적인 감정의 변화를 야기한다고 설명하고 있다. 이에 논자는 다른 각도에서 인스턴트 음식의 폐해를 지적해 보고자 한다.

주지하는 바와 같이 패스트푸드는 저질의 육류를 사용하고 있다. 여기에서 지적하는 저질의 육류란 방목된 상태가 아닌 사료를 먹고 자란 소에게서 채취한 고기를 말한다. 사료를 먹고 자란 소가 문제가 되는 것은, 그 사료 안에 다량의 성장촉진호르몬제와 항생제가 함유되어 있기 때문이다. 자연계에 존재하는 모든 생물은 각기 나름대로의 生長化收藏의 싸이클을 가지고 있다. 그러나, 사료 안에 함유된 성장촉진호르몬제와 항생제는 소의 정상적인 생리 싸이클을 깨트리게 된다. 또한 현대인이 쉽게 찾게되는 인스턴트 음식에는 다량의 방부제와 설탕이 함유되어 있다. 이들 성분들이 인체에 끼치는 악성의 변화를 한의학적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 성장촉진호르몬제의 피해이다. 성장촉진호르몬제는 陽化작용을 촉진시키는 것이라고 볼 수 있다. 여기서 陽化작용이라고 하는 것은 형질의 성장을 촉진하는 것이라고 볼 수 있다. 사료에 성장촉진호르몬제를 첨가하는 이유는 좀더 많은 육질을 확보하기 위한 방법이라고 볼 수 있는데, 비정상적으로 형질을 키우게 되면 정상적인 육질에서 확보할 수 있는 영양분을 기대할 수 없게 되고, 도리어 陰이 부족한 영양 결핍의 육질을 얻게 되는 것이다. 陰陽論에서 陽은 발생과 성장을 주관하고 陰은 수렴과 저장을 주관하는데, 이 陰陽論을 기초로 하여 본다면 성장의 촉진은 陽化작용의 촉진이라고 볼 수 있는 것이다. 『素問·陰陽應象大論』에서는 "陽化氣, 陰成形"[5]이라고 하였는데, 이를 요약하여 설명하면 陽은 氣를 베풀어 발산작용을 하게되고, 그 발산되어 나가 있는 곳에서부터 陰이 수렴작용을 시작하여 형체를 이루게 된다는 것이다. 이와 같이 陰陽은 정상적인 상황에서는 相互互根작용이 있게 되는데, 陽化작용이 지나치게 되면 陰陽의 균형상태를 깨트려 陰의 수렴작용이 부족하게 되고, 형체를 이룬다 해도 그 형체를 길러줄 陰, 즉 精이 부족해지는 상황이 생기는 것이다. 精이 부족해지면 체내는 陰虛로 인한 虛熱, 즉 相火가 치성해지게 된다. 陰陽論의 관점에서 본다면 과다한 성장촉진호르몬제의 섭취는 체내에서 과도한 陽化과정을 유발하게 되

어, 결과적으로 精不足으로 인한 相火의 치성을 초래하게 된다고 볼 수 있다.

둘째, 항생제의 폐해이다. 서양의학에서 항생제는 다양한 용도로 사용하는데, 주목적은 염증을 치료하는 것이다. 한의학에서는 염증과 관련된 치료를 함에 있어 그 상태에 따라 消·托·補의 치법을 선별해서 사용하는데 비해[6], 서양의학에서는 항생제를 주로 곪지 않게 하는 목적으로 사용하고 있다. 곪는다는 것은 한의학적으로 陰化의 과정으로 볼 수 있으니, 항생제는 陰化의 기전을 억제하는 것으로 볼 수 있다. 한의학에서 陰化의 의미는 陽化의 작용에 의해 發散된 기운을 수렴하고 저장하는 것이라고 할 수 있다. 즉, 팽창의 의미를 가지는 양의 작용과 반대로 수축의 의미를 가지는 것인데, 수축의 과정을 통해 자연과 인간은 精을 갈무리하게 되는 것이다. 그런데, 陰化의 양태는 다양하게 나타날 수 있는데, 가을의 肅殺之氣로 필요 없는 찌꺼기를 태워 없애 精微로운 물질만 남게 하는 것도 陰化의 의미라고 볼 수 있다. 또한, 胃의 腐熟기능과 같이 썩히는 과정도 陰化의 과정으로 볼 수 있는 것이다. 일부 항생제의 경우 성장을 촉진시킨다는 보고가 발표되었는데, 이는 체내의 陰化작용을 억제함으로 인해 상대적으로 陽化작용이 항진되어 나타나는 결과라고 볼 수 있다. 이와 같이 항생제의 다량 섭취는 인체의 陰化작용을 억제하여 상대적으로 陽化작용을 항진시킨다고 볼 수 있다.

셋째, 방부제의 폐해이다. 공장에서 제조된 대부분의 인스턴트 음식에는 다량의 방부제가 함유되어 있다. 방부제는 그 사용 목적이 부패하는 것을 방지하는 것이니, 이 경우도 항생제와 마찬가지고 체내의 陰化작용을 억제하는 것이라고 볼 수 있다. 방부제의 작용으로 陰化작용이 억제된다는 것은 체내에 들어온 음식물이 완전 연소되지 않는 상황을 초래하게 된다는 것을 의미한다. 胃에 들어온 음식은 胃의 腐熟作用을 통해 충분히 소화되어야 비로소 인체를 營養할 수 있는 영양분이 생성되게 된다. 그러나 방부제가 함유된 음식물은 썩는 과정, 즉 腐熟과정이 제대로 진행되지 않게 되고, 그 결과 체내에 병리적인 濕熱이 쌓이게 되는 상황을 초래하게 된다. 음식물이 제대로 소화되지 않아 濕熱이 쌓이게 되면 결과적으로 음식물을 통해 생성되는 後天之精의 부족 현상이 나타나고 최종적으로 相火가 치성하게 되는 결과가 나타나게 된다.

넷째 설탕의 폐해이다. 설탕은 이당류 이므로 정제 설탕(수크로오스)을 먹게 되면 생화학적 소화 반응을 겪지 않고, 이당류 상태로 곧장 腸으로 도달하여 혈액 속으로 흡수되어 결과적으로 체내 균형이 깨지게 된다. 즉, 설탕 섭취로 인한 체내의 혈당을 낮추기 위해 췌장의 내분비샘에서 인슐린을 과다하게 분비하여 혈당을 내리게 된다. 그러나, 한번 설탕에 길들여지게 되면 인간은 이전 보다 더 강렬하게 설탕을 요구하게 되고, 체내에서는 혈당치가 높아 졌다 낮아지는 상황이 반복되게 되는 것이다. 이러한 과정에서 뇌는 멍한 느낌과 환각에 빠지게 되고, 불안정하고 신경이 날카로워지며 병적으로 과민해지게 되는 것이다. 일부 의사는 정신분열증 환자에게 설탕의 섭취를 제한하는 식이 프로그램을 제시했는데, 이는 설탕과 뇌손상의 상관 관계를 지적한 것이다[7]. 이와 같은 설탕의 폐해를 한의학적으로 살펴보면 다음과 같이 설명할 수 있다. 설탕은 五味 가운데 주로 甘味의 속성을 가지게 되는데, 『素問·藏氣法時論』에서는 "肝苦急, 急食甘以緩之"[8]라고 하여 甘味의 작용을 肝이 急한 것으로 고통 받을 때 기운을 완만하게 해 주는 것으로 설명하고 있다. 이 문장에 대해 백유상은 다음과 같이 설명하고 있다. 봄이 되어 만물이 소생되어 氣를 퍼뜨리는 것에 상응하여 인체는 겨울동안 潛藏되어 있던 精을 化하여 氣를 돌리게 되는데, 아직 氣가 성대하지 못하여 마음만 급한 것이 '肝苦急'의 현상이다. 이때는 끈적끈적한 성질이 있어 속도를 늦추고, 에너지원으로서 우리 몸의 氣를 돌려주어

편안함을 느끼게 해주는 甘味를 쓰게 되니, 이것이 '急食甘以緩之'의 의미이다[9]. 여기서 중요한 의미를 가지는 것은 甘味가 氣를 돌려주는 작용을 가지고 있다는 것이다. 『素問·陰陽應象大論』에서는 "氣味辛甘發散爲陽, 酸苦涌泄爲陰"[10]이라고 하여, 辛味와 甘味는 발산하여 陽의 작용을 하는 것으로 설명하고 있다. 체내에서 적당한 발산작용은 氣血의 순환을 원활하게 해 줌으로써 건강상태를 유지시켜 주지만, 과도한 발산작용은 陽化작용을 촉진시켜 火를 일으킬 소지가 있다. 비행 청소년의 경우 매운 음식에 대한 기호도가 높다는 연구 결과[11]는 결국 과도한 陽化 작용으로 인한 火의 치성으로 해석할 수 있다. 그러므로, 인스턴트 음식에 과도하게 노출 될 경우 설탕의 섭취 량이 늘어나게 되고, 과도한 설탕의 섭취는 과도한 陽化작용으로 이어져 종국에는 火가 치성한 상태에 이르게 되는 것이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 성장촉진호르몬제, 항생제, 방부제, 설탕은 체내의 陽化작용을 항진시키고 濕熱을 축적시켜 결과적으로 精不足을 초래하게 되어 체내에 相火가 치성하게 되는 악성 변화를 유발 할 수 있게 된다.

2) 과다한 육류 섭취의 문제점

해방 이후 우리 사회는 급격한 산업화를 거쳐 눈부신 경제 성장을 이루어 냈고, 정치·문화·사회적으로 서구화되어 가는 특성을 보여 주고 있다. 이러한 영향으로 우리의 식생활은 많은 변화를 나타내고 있는데, 그 중 대표적인 것이 육류 섭취의 증가이다. 전통적으로 한국을 비롯한 중국, 일본 등 동아시아 국가는 쌀을 주식으로 하는 식단이 주를 이루었고, 육류는 부수적인 것에 불과하였다. 『孟子』에서도 70이 되어 氣力이 떨어진 노인을 위주로 육식을 했다는 내용이 있고[12], 또한 굳이 古代 사회로 소급해 가지 않더라도 불과 20~30년 전만 해도 고기를 먹는 것은 잔칫날이나 특별한 날 외식을 할 때 이외에는 드물었던 일이었다. 그러나, 현대 사회는 주된 외식 코스가 고기 집이고 집에서 먹는 식사의 식단에도 고기는 주된 반찬으로 자리 잡고 있다. 그렇다면 이와 같이 육류의 섭취가 증가된 현대인의 식단은 영양을 충분히 공급하여 건강을 담보할 수 있는 식단이라고 할 수 있는가? 이에 대해 마쿠우치 히데오는 일본 사회에서 중년층의 短命化에 대해 육류가 주식이 된 戰後의 식생활 변화를 가장 중요한 원인이라고 결론지으면서 "불완전연소" 이론을 제시하고 있다. 즉, 육류 위주의 식단은 오히려 영양 실조를 유발할 수 있다는 것이다[13]. 마쿠우치 히데오의 주장을 정리하면 과도한 육류 섭취는 완전한 소화 과정을 거치지 못하여, 그 결과 체내에 濕熱이 쌓이게 되는 결과를 초래한다는 것이다. 앞에서도 언급하였듯이 체내에 濕熱이 쌓이게 되면 氣血 순환이 원활해지지 못하게 되고, 결과적으로 後天之精의 부족 상태가 되어 相火가 치성하게 되는 결과를 초래하게 되는 것이다.

『素問·金匱眞言論』에서는 五畜인 鷄·羊·牛·馬·彘를 五行인 木火土金水에 배속하고 있다[14]. 『內經』의 이 구절은 五畜도 각각 五行의 속성을 가지고 있으므로, 하나의 잣대로 설명할 수 없다는 것이다. 실제로 이에 대해 박찬국은 소와 돼지를 비교하면서, 소는 陽的이기 때문에 소화가 되기 쉽고 열량 흡수가 용이한 반면에, 돼지는 陰的이기 때문에 소화가 잘 안 되고 열량 흡수에 시간이 걸린다고 설명하고 있다[15]. 胡天雄의 경우도 木의 속성을 가지고 있는 닭은 火를 生하기 쉬운데 胃火가 치성한 환자에게 잘 못 복용하게 되면 火를 더욱 조장하게 되어 결국은 狂症에 이르게 할 수 있다고 보았다[16]. 이러한 설명은 五畜을 五行的 속성, 크게는 陰陽의 속성으로 구분하여 이해하려는 시도이다. 그러나, 『素問·藏氣法時論』에서 "五穀爲養, 五果爲助, 五畜爲益, 五菜爲充"[17]이라고 하였듯이, 육류는 精血을 보태는 기능, 즉 체내에 열량을 보충하는 기능을 가지고 있다. 즉, 정도의 차이는 있겠지만, 육류는 대체로 많은 열량을 함유하고 있다. 그런데 이와

같이 열량이 높은 육류를 과다하게 섭취하게 되면, 완전한 소화 과정을 거치지 못하여 精을 소모시켜 相火를 조장하는 결과를 초래하는 것이다.

3) 식습관과 관련된 문제점

부적절한 식습관이란 편식, 인스턴트 음식 및 육류의 과다 섭취 등이 문제가 될 수 있으나, 본 단락에서는 식사 속도 등과 관련된 문제를 다루기로 하겠다. 현대인은 모두 급박하게 돌아가는 사회의 변화에 적응하기 위해 바쁜 생활을 하고 있다. 과거 농경 사회와는 다른 생활 환경 속에서 현대인은 자신도 모르게 잘못된 식습관에 빠져들고 있는 것이다. 한 보고에 의하면 학령 전 아동의 80.3%가 하루 중 저녁 식사에 가장 큰 비중을 두고 있고, 또 식사 속도가 빠르고, 이 두 가지가 원인이 되어 과식을 하는 것으로 나타나 있다[18]. 이 보고서는 학령 전 아동을 대상으로 하고 있으나, 전반적인 현대인의 식습관과 별 차이가 없을 것으로 보인다. 그렇다면 이와 같은 식습관이 미치는 영향은 무엇인가? 현대인들은 바쁜 생활 속에서 아침 식사를 거르기가 쉽고, 저녁 식사에 높은 비중을 두는 경우가 많다. 이 경우 과식을 하기 쉬운데, 저녁에 과식을 하게 되면 胃에서 충분히 소화할 시간적 여유가 없게 되어 불완전한 소화 상태에서 수면을 취하기가 쉽다. 이렇게 되면 체내에 濕熱이 쌓이게 되는 결과를 초래하게 된다. 또한 식사 속도가 빨라지게 되면, 치아의 저작활동이 부족하게 되어 胃에서 음식물을 제대로 소화할 수 없게 된다. 이와 같이 현대인의 식습관은 胃에서 음식물을 충분히 소화하기 힘든 상황을 초래하게 되고, 그 결과 체내에 濕熱이 쌓이게 하는 결과를 낳게 된다. 앞에서도 여러 차례 언급하였듯이, 濕熱이 적체되면 精이 제대로 생성되지 않게 되고 그 결과 相火가 치성하게 되는 것이다.

4) 분유와 우유 섭취의 증가

현대인은 우유에 대해 건강을 담보할 수 있는 완전 식품으로 인식하는 경향이 높다. 그러나, 근자에 들어 우유가 정말 건강을 증진시키는 완전 식품인가에 대한 의문이 제기되고 있다. 우유에 대한 의문이 제기되면서 자연스럽게 嬰兒期때 섭취하게 되는 분유에 대한 의문점도 함께 제기되고 있다. 한 보고서에 따르면 일반 청소년과 비교할 때 비행 청소년의 경우 분유를 섭취한 비율이 더 높게 나타나는 것으로 보고되고 있다[19]. 이러한 결과는 분유가 어린 아이의 인성 형성에 일정 부분 영향을 미칠 수도 있다는 가정을 가능케 한다. 이에 논자는 한의학적 관점에서 그 내용을 살펴보고자 한다.

우리가 먹게 되는 우유와 분유는 대부분 소에게서 취하게 된다. 소에서 취한 우유나 분유가 인체에 미치는 영향을 살펴보고자 한다면, 소와 인간의 生長 상태를 살펴봄으로써 그 실마리를 찾을 수 있다. 인간은 태어나서 성인으로 성장하기까지 많은 시간이 소요된다. 이에 비해 소는 인간 보다 극히 짧은 시간만에 최고의 성장점까지 도달하게 된다. 즉, 인간에 비해 소는 월등히 빠른 생장 싸이클을 가지게 되고, 이와 같은 빠른 생장 싸이클에 도움을 주는 것이 우유라고 할 수 있다. 생장 싸이클이 빠르다는 것은 한의학적으로 陽化 과정이 빠른 것으로 설명할 수 있다. 즉, 우유는 급속한 陽化 과정이 필요한 어린 소에게 적합한 영양소가 들어 있는 것으로, 이 우유가 인간에게도 어린 소에서와 마찬가지로 적합한 영양소를 공급할 수 있는 것인가에 대해서는 재고해 볼 필요가 있는 것이다. 즉, 인간은 嬰兒에서 成人에 이르기까지의 생장 싸이클이 소에 비해 그 속도가 매우 늦고, 이러한 생장 싸이클에 적합한 것은 산모에게서 제공되는 모유라고 할 수 있다. 그런데 이 모유를 분유로 대체하게 되면 정상적인 생장 싸이클에서 벗어나 과도한 陽化 작용이 일어나게 된다. 아울러 우유의 섭취도 분유와 마찬가지로 陽化 작용을 유발하게 되는데, 앞에서도 언급하였듯이 과도한 陽化 작용은 체내에 火를 조장하는 원인이 된다고 볼 수 있는 것이다.

2. 식생활과 정서의 관계

위에서 살펴본 바와 같이 현대인의 식생활은 대체로 陽化작용을 항진시키거나, 체내에 濕熱을 적체시켜 精不足을 야기 시키고, 종국에는 相火를 조장하는 것으로 볼 수 있다. 陰陽論의 관점에서 본다면 陰은 수렴과 저장을 하고 陽에 비해 안정적인 것이라고 볼 수 있다. 이에 비해 陽은 發散과 成長을 주로 하고 陰에 비해 활동적인 것이라고 볼 수 있다. 이 같이 서로 相反된 성격을 가진 陰陽은 정상적인 상황에서는 서로 균형을 유지하고, 또한 상대방이 활동할 수 있는 근간으로 작용을 하니 이를 "陰陽互根論"이라고 부른다. 그러나, 이러한 陰陽의 균형 상태가 깨지게 되면 인체에는 병리적인 상태가 나타나게 되는데, 陰陽 가운데 어느 것이 偏勝했느냐에 따라 다른 병리기전이 나타나게 된다. 본 논문에서는 현대인의 식생활로 인해 陽의 방향으로 偏勝된 상태를 주로 살펴보았다. 그렇다면 이와 같은 陽의 偏勝은 인간의 정서에 어떠한 영향을 미치게 되는가?

『素問·生氣通天論』에서는 "陰不勝其陽, 則脈流薄疾, 幷乃狂"[20]이라고 하였고, 『素問·至眞要大論』에서는 "諸燥狂越, 皆屬於火"[21]라 하여, 陽 혹은 火가 치성하게 되면 狂症이 발생함을 설명하고 있다. 물론 『內經』에서 제기하고 있는 狂症이 현대 의학에서 이야기하고 있는 정신분열증의 범주에 속하는 것인가 하는 것은 더 논의가 있어야 한다. 그러나, 박찬국은 陰의 수렴, 안정하는 힘이 陽의 발산, 推動하는 힘을 이기지 못하여 陽이 亢盛하여 나타나는 것을 狂症이라고 하였고[22], 吳崑은 狂症에 대해 "登高而歌, 棄衣而走"[23]라고 표현을 하여 陽의 치성으로 인한 정신적인 병리상태를 狂症으로 설명하고 있다. 이를 陰陽論의 입장에서 살펴보면, 陽이 偏勝하게 되면 陰의 정서에 해당하는 안정감, 인내심 등이 부족하게 되고, 그에 상반되게 불안감이 증가되고 인내심이 부족해지며 폭력적이고 공격적인 정서를 가지게 되는 것으로 볼 수 있다. 근자에 들어 아이들의 정서가 불안하고 참을성이 없으며, 또한 폭력적인 성향을 가지는 경우가 많은 것에 대한 걱정이 늘어가고 있는 실정이다. 아이들뿐만 아니라 부모를 죽이고, 지하철을 방화하는 등 불특정 다수를 대상으로 하는 폭력적인 범죄가 사회 문제로 대두되고 있는 실정이다. 이러한 사회 문제는 그 원인을 여러 가지로 살펴 볼 수 있겠지만, 火를 조장하는 식습관도 그 원인 중 하나일 것으로 추정해 볼 수 있다.

金元四大家의 한 사람인 朱震亨은 "陽有餘陰不足"의 이론을 제기하면서, 모든 병의 주된 원인을 相火의 치성으로 귀결짓고 있다. 朱震亨은 妄動한 相火를 다스리기 위해서 收心·養心을 해야 한다고 주장하면서 主靜論을 강조하고 있다[24]. 아울러 그는 "茹淡論"을 제시하면서, 담백한 음식을 섭취함으로써 相火의 치성을 막을 수 있다고 주장하고 있다[25]. 이러한 주장은 相火의 치성이 인체의 形質 뿐만 아니라 정서에도 영향을 미칠 수 있다는 것이니, 靜工夫를 통해 收心·養心 함으로써 相火의 치성을 조절하여 안정된 상태로 회복할 수 있다는 것이다. 그리고 음식의 조절을 통해 相火의 치성을 예방할 수 있고, 그 결과 안정된 정서를 유지할 수 있다고 주장하는 것이다. 그는 「滋幼論」에서 소아의 경우는 收心·養心의 靜工夫를 수행하기 어려우므로 음식을 통해 養德할 수 있다고 하였으니[26], 이러한 주장은 음식이 정서에 미치는 영향을 언급한 것이라고 볼 수 있다.

건강과 장수는 현대인의 화두가 되었고, 이 건강과 장수를 실현하기 위해 많은 사람들이 음식에 메 달리고 있다. 그러나, 적합한 식습관은 육체적인 건강뿐만 아니라 정신적인 건강에도 영향을 미칠 수 있음을 잊지 말아야 한다. 건전한 식 습관을 통한 정서적인 안정은 개인의 건강을 담보할 뿐만 아니라 많은 사회적 문

제를 해결할 수 있는 방편임을 상기하고, 火를 조장하는 음식물을 멀리하는 식습관을 유지해야 한다.

Ⅲ. 結 論

현대인이 주로 이용하는 패스트푸드를 포함한 인스턴트 음식은 간편하다는 이면에 많은 문제점을 가지고 있다. 패스트푸드는 사료를 먹고 자란 저질의 육류를 사용하는데, 그 사료 안에는 많은 양의 성장촉진호르몬제와 항생제가 함유되어 있다. 성장촉진호르몬제는 체내에서 과도한 陽化작용을 일으키게 되고, 항생제는 체내에서 陰化과정을 억제하여 濕熱을 적체시키고 그 결과 相火를 조장하게 된다. 인스턴트 음식에 다량 함유된 방부제도 腐熟의 과정, 즉 陰化과정을 억제하여 완전한 소화기전을 방해하여 체내에 濕熱을 적체시키고 결과적으로 相火를 조장하게 된다. 한편, 설탕의 경우도 發散을 위주로 하는 陽的인 작용을 가지고 있는데, 이것을 과다하게 섭취할 경우 체내에 火를 조장하는 결과를 낳게 된다.

과거와 비교해 볼 때 현대인 식단의 가장 큰 변화는 육류의 섭취가 증가했다는 것이다. 육류는 열량을 다량 함유하고 있어 체내의 精血을 보충하는 의미를 가지고 있지만, 과도한 육류 섭취는 오히려 불완전연소를 유발하여 精의 생성을 방해하여 결과적으로 陰不足으로 인한 相火의 치성을 초래하게 된다. 한편, 현대인의 식습관을 살펴보면 저녁식사의 비중이 높고 식사 속도가 빨라졌으며, 이로 인해 과식을 하는 경우가 많은 것으로 보고되고 있다. 이러한 식습관은 충분한 소화과정을 거치지 못하게 되어, 체내에 濕熱을 적체시켜 精의 생성을 방해하고 결과적으로 相火의 치성을 유발하게 된다.

현대인은 嬰兒期 때 모유보다는 분유를 섭취하는 비중이 높아지고 있고, 또한 우유를 완전식품으로 맹신하는 풍조가 있다. 그러나, 우유는 빠른 생장 싸이클을 가지고 있는 소에게 적합한 것으로, 이것을 인간이 섭취하게 되면 체내에서 빠른 속도의 陽化과정을 초래하게 되어 결국 相火가 치성하게 되는 결과를 낳게 된다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 현대인이 주로 섭취하는 음식물은 대체로 相火를 조장하는 것이 많다. 체내에 相火가 치성하게 되면 육체적인 변화뿐만 아니라 정서적인 면에도 영향을 미치게 된다. 근자에 들어 폭력적이고 공격적인 범죄가 증가하고, 아이들의 정서가 불안하고 인내심이 부족한 등의 문제는 음식과도 관계가 있으니, 많은 음식물들이 체내에 相火를 조장하기 때문이다. 陽인 火는 발산과 성장을 주로 하고 활동적인 특성을 가지게 되는데, 이것이 과도하게 되면 불안감을 가중시키고 인내심이 부족하게 되며 공격적인 성향을 가지게 되는 등 정서에 영향을 미치게 되는 것이다. 元代 醫家인 朱震亨이 相火의 치성을 막기 위해 收心·養心의 靜工夫를 주장하면서, 아울러 담백한 음식의 섭취를 강조하였던 것을 상기해 볼 필요가 있다.

參 考 文 獻

1. 朴贊國. 『黃帝內經에 의한 現代醫學의 檢證』. 大韓韓醫學原典學會誌. 2004. 17(4). 1-2
2. 박선주, 최혜미, 모수미, 박명윤. 『비행청소년과 일반청소년의 식생활 비교 연구』. 대한지역사회영양학회지. 2003. 8(4). 512-513
3. 박선주, 최혜미, 모수미, 박명윤. 『비행청소년과 일반청소년의 식생활 비교 연구』. 대

한지역사회영양학회지. 2003. 8(4). 512
4. 박정훈. 『잘먹고 잘사는 법』. 1판. 경기도. 김영사. 2004. 93-109
5. 洪元植. 『精校 黃帝內經素問』. 서울. 東洋醫學硏究院. 23
6. 洪元植, 尹暢烈. 『新編 中國醫學史』. 초판. 대전. 주민출판사. 2004. 305-306
7. 윌리엄 더프티 지음, 이지연·최광민 옮김. 『슈거블루스』. 1판. 서울. 북라인. 2004. 59-60, 81-82
8. 洪元植. 『精校 黃帝內經素問』. 서울. 東洋醫學硏究院. 88
9. 白裕相. 『內經 運氣篇의 氣味 運用에 대한 硏究』. 慶熙大學校 大學院 博士學位論文. 2002. 6-7
10. 洪元植. 『精校 黃帝內經素問』. 서울. 東洋醫學硏究院. 23
11. 박선주, 최혜미, 모수미, 박명윤. 『비행청소년과 일반청소년의 식생활 비교 연구』. 대한지역사회영양학회지. 2003. 8(4). 517
12, 『孟子』. 대전. 學民文化社. 1990. 乾 39
13. 마쿠우치 히데오 지음, 김욱송 옮김. 『초라한 밥상』. 1판. 서울. 참솔. 2003. 95-98
14. 洪元植. 『精校 黃帝內經素問』. 서울. 東洋醫學硏究院. 20-21
15. 朴贊國. 『한의학 특강』. 1판. 서울. 집문당. 2000. 17-18
16. 胡天雄. 『素問補識』. 1판. 北京. 中國醫藥科技出版社. 1991. 27
17. 洪元植. 『精校 黃帝內經素問』. 서울. 東洋醫學硏究院. 89
18. 박현서, 안선희. 『학령전 아동의 식습관과 사회적 행동과의 관계』. 韓國營養學會誌. 2003. 36(3). 299. 301
19. 박선주, 최혜미, 모수미, 박명윤. 『비행청소년과 일반청소년의 식생활 비교 연구』. 대한지역사회영양학회지. 2003. 8(4). 515
20. 洪元植. 『精校 黃帝內經素問』. 서울. 東洋醫學硏究院. 16
21. 洪元植. 『精校 黃帝內經素問』. 서울. 東洋醫學硏究院. 304
22. 朴贊國. 『懸吐 國譯 黃帝內經素問注釋』. 서울. 慶熙大學校 出版局. 1998. 50
23. 吳崑. 『黃帝內經素問吳注』. 1판. 北京. 學苑出版社. 2001. 14
24. 方正均. 『丹溪 養生論 硏究』. 大韓韓醫學原典學會誌. 14(2). 85-89
25. 朱震亨. 『丹溪醫集·格致餘論·相火論』. 1판. 北京. 人民衛生出版社. 1993. 40-41
26. 朱震亨. 『丹溪醫集·格致餘論·滋幼論』. 1판. 北京. 人民衛生出版社. 1993. 15