

## - 한 약 -

### ◆ 여름철에 한약을 먹으면 땀으로 빠져 나가는가?

**여** 름철에 날씨가 더워지면 땀을 많이 흘리게 되므로 이 때 먹은 한약은 땀으로 빠져 나가 버리므로 소용이 없다고 생각하는 사람들이 있다. 그래서, 어떤 사람들은 지금 당장 아프다고 하면서도 가을이나 되면 약을 먹어야 겠다며 스스로 진단하고 치료 시기를 놓친다.

과연 여름철에 먹은 한약은 모두 땀으로 빠져 나가는 것일까?

간단히 말해 그렇지 않다. 여름에는 땀을 많이 흘리고 뜨거운 햇빛을 받으며 일하는 시간이 많기 때문에 몸이 지쳐 나른해지기가 쉬우므로, 예로부터 민간에서는 닭에 인삼, 황기, 대추 등을 넣어 삼계탕을 해서 먹었다. 그런데 삼계탕을 먹으면서도 이것이 땀으로 빠져나갈 거라는 생각을 하지 않으면서, 단지 한약에 대해서 이런 생각을 한다는 것은 참으로 잘못된 일이며 자기 모순이 아닐 수 없다.



**한** 약은 1년 중 어느 때라도 당시의 건강 상태와 증상에 맞춰 복용하면 되는 것이지 계절에 구애받을 필요가 없다. 때로는 여름의 고온다습한

기후 조건에 따라 더위로 인한 질병이 많이 발생하므로, 보약을 쓸 경우 서늘한 성질을 가진 보약을 써야 할 필요가 있다.

### ◆ 녹용을 먹으면 아이의 머리가 나빠지는가?

**녹** 용은 어린이의 성장, 발육을 촉진하고, 간장 기능을 활성화시켜 빈혈 환자의 조혈(造血)기능을 촉진하며, 쇠약해진 심장 기능을 강화하는 데 현저한 효과를 나타내고, 신경 쇠약이나 병후 쇠약에 사용하면 강장 작용을 발휘한다. 또, 장기의 기능이 강화되면 뇌세포의 활동도 활발하여 머리가 좋아질 수 있다.



그런데 항간에 어린 자녀를 둔 부모들이 녹용을 먹으면 아이 머리가 둔해진다는 말을 듣고는 아이가 허약하여 약을 먹이긴 해야겠다며 난처해 하는 경우가 있다. 물론, 아무리 좋은 약도 적절치 못하게 쓰거나 약효를 믿고 남용(濫用)할 경우 부작용을 일으키게 마련이며, 녹용뿐만 아니라 다른 음식도 예외는 아니다. 그리고, 모든 음식물과 약도 그 사용 한도가 있듯이, 보약도 무조건

많이 먹는 습관은 좋지 않다. 따라서, 녹용을 사용할 때 한의사의 진찰이 필요하다. ♣