한방상식

건강하게 사는 법

사상의학

6. 한방요법

오가피장척탕(五加皮壯脊湯)

이 처방은 태양인의 표증(表證), 즉 피부나 코를 통해 병(病)이 침범하여 오한(惡寒), 두통, 발열, 해수(咳嗽), 맥이 뜨는 증상(浮脈)에 사용하면 탁월한 효과를 발휘한다.

미후등식장탕(獼猴藤植腸湯)

이 처방은 태양인의 병(病)의 원인이 장부(臟腑), 혈맥(血脈)에 침범하여 구갈(口渴), 복통, 설사, 소변이 잘 나오지 않을 때에 가장 이상적인 처방이다.

7. 적합한 식품

다래, 조개, 붕어, 오징어, 포도, 모과, 감, 앵두, 사과, 메밀, 멥쌀 등으로 채소류는 될 수 있는 데로 많이 섭취하는 것이 좋으며 지방질이 많은 음식은 피하는 것이 좋다.

8. 금기식품

쇠고기, 돼지고기 등 지방질이 많은 음식과 무우, 마늘, 설탕, 조기, 고추 등과 같은 자극성이 강한 음식은 될 수 있으면 삼가는 것이 태양인에게 좋다.

9. 식사습관

식성이 아주 까다롭거나 아주 무심한 편인 2가지 타입이 있다.

담백하고 냉한 음식을 좋아하는 편으로 자극성이 있거나 뜨거운 기름기 음식은 피한다.

10. 적합한 직업

사리판단이 명확하고 두뇌가 발달되어 있어서 태양인 중에는 천재형의 발명가, 과학자가 많으며 혁명가, 전략가 등이 많다.

11. 직장 대인관계

일에 대한 의욕이 강하고 열심히 일하며 창의력이 뛰어나서 업무에서는 인정받는 타입이다. 그러나 동료애는 부족하고 작은 일에도 크게 화를 내고 자기가 주장한 일은 꾸준히 관철시키려는 왕소고집이 있다. 상사의 명령에도 반발하기 때문에 상사로부터 미움을 사기도 하지만 동료에게는 영웅의 대접을 받기도 한다.

태양인의 부하직원을 둔 사람이라면 자존심을 건드리지 않고 그의 능력을 인정해 주는 것이 중요하며, 상사를 둔 사람이라면 인간적인 면보다는 업무면에서 인정받으려는 노력이 필요하다.

그러나 태양인은 약한 자에게는 강한면이 있으므로 너무 비굴하게 아첨하거나 하는 것은 좋지 않다. 당당하고 뛰어난 능력만이 태양인의 호감을 얻는 비결이다.

자존심과 우월감이 가장 강한 유형이 태양인이므로 부하직원을 특히 잘 다루어야 하며 누구보다도 출세욕이 강하므로 태양인을 부하로 둔 상사라면 노력과 경계를 게을리해서는 안될 것이다.

12. 옷차림

태양인은 다른 유형의 사람과는 달리 옷차림에 대한 관심이 적은 것이 특징이다. 옷의 색깔도 검은색이나 흰색 등 단순한 색의 옷을 즐겨입고 때로는 어떠한 목적을 위해 마음과는 별개의 옷을 입기도 한다.

그러나 태양인은 하체의 발달이 미약한 편이므로 너무 꼭 맞는 청바지 차림등은 피하고 하의를 두껍게 입는 편이 좋다.

13. 평상시 생활요법

분노하는 감정이나 슬퍼하는 감정을 되도록이면 억제하고 항상 마음을 맑게 하고 명랑한 생활태도를 가져야 한다. 사소한 일에는 신경을 쓰지 말고 자극성이 강한 음식은 피한다.

또한 대변은 묽고 덩어리가 크며 분량은 많게 보고 소변은 자주 보도록 한다.

····태음인에게 좋은 더덕····

태음인(太陰人)

수(水)의 기(氣)가 있으며 소(牛)와 같이 점잖하고 의젓한 성품으로 지닌다.

1. 용 모

용모는 의젓하고 신중하다. 하체는 발달되어 있고 상체는 조금 허약한 편이나 근골(根骨)의 발육이 좋아서 걸음걸이는 느리고 안정성이 있다. 얼굴은 원형 또는 타원형으로 피부색은 검고 건실한 듯하나 약하다.

몸은 대개 비만하고 충실하다. 태음인 중에서도 마른 사람이 있으나 골격만은 발달되어 있으며 목덜미가 가늘고 키가 커서 서 있는 자세가 꼿꼿하다.

2. 성격

활동적이고 과묵한 반면에 은거하기를 좋아하고 가정을 중시하며 안일한 것을 좋아해서 게으른 사람이 많다. 인내심이 강하고 기쁨과 슬픔의 감정을 밖으로 표현하지 않아서 다른 사람과 문제를 일으키는 수도 있다.

태음인은 탐욕심, 사치심이 많으며 사업성취능력이 좋으나 교만하고 음흉하며 일을 제때에 처리하지 않고 서두르는 경향이 많다.

3. 내장기능

폐소간대(肺小肝大)하여 간(肝)이 실(實)하고 폐(肺)가 허(虛)하다.

4. 자주 걸리는 병

태음인이 위(胃)에 한(寒)을 받으면 머리가 아프고 허리, 골절이 쑤시며 오한(惡寒)이 나게 된다. 이때에[illegible] 땀이 나지 않고 숨이 차[illegible] 이런 증상을 가만히 두면 장질부사가 된다.

또 간(肝)에 열(熱)을[illegible]으면 얼굴에 비단무늬 같은 붉은 반점이 나타나는 [illegible] 티푸스에 걸리게 된다.

그밖에 고혈압, 저혈압, 대장염, 맹장염, 변비, 천식(喘息), 심장병, 노이로제에 걸리기 쉬우며 문둥병, 두드러기 등 피부병을 자주 유발한다.

〈다음호에 계속〉

회 원 가 입 안 내

최근 경제성장에 따른 산업화, 도시화 식생활의 변화와 더불어 급격하게 증가하고 있는 成人病(암, 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌혈관질환, 간경변증, 만성간장염, 비만증)은 사회각계에서 중견으로 활약중인 3~40代에서 주로 발병하여 개인적 불행은 물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로서 바야흐로 사회적인 중대문제로 등장하게 되었습니다.

이에 따라 本會는 成人病의 예방 및 치료기술을 개발 보급하고 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바지하고자 하는 바 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조 있으시기 바랍니다.

◈事 業

1. 성인병의 예방 및 치료에 관한 기술개발 보급 및 지도계몽
2. 성인병에 관한 연구조사 및 기술의 평가
3. 성인병에 관한 의약품의 연구개발
4. 성인병진료를 위한 전문의료기관의 설치운영
5. 성인병예방·및 치료에 관한 도서의 출판 및 보급
6. 기타 목적 달성을 위한 부대사업

◈會員의 자격

1. 正会員 : 협회의 사업에 찬동하고 이에 참여하는 성인병 관계학자 및 전문가 또는 본협회 발전에 功이 있는者
2. 特別會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진 참여하는 사업체(自營者포함)의 長 또는 단체의 대표자
3. 一般會員 : 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자진참여하는 성인병에 관심을 가진자
4. 法人團體會員 : 협회목적과 사업에 찬동하고 성인병예방사업에 자진참여하는 법인 또는 단체

◈入會節次

1. 協會사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하여 理事會의 동의를 받아야 함
2. 입회시는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함

※기타 자세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.
사무처주소 : 서울서초구 서초동 1600-3(대림빌딩 6층)
전 화 번 호 : 588-1461, 1462

사단법인 한 국 성 인 병 예 방 협 회