

# 잘못 알고있는 韓方常識

鄭 洪 周



## 1. 어린 아이때 한약 많이 먹으면 바보가 된다는 속설

가을은 긴 여름 날씨에 지친 몸을 추스리고 겨울을 준비하며 심신을 다지는 시기다. 이럴때 꼭 한번 챙기는 것이 바로 보약이다. 어떻게 먹어야 내 몸에 꼭 맞는 보약을 먹는걸까? 한약을 잘못 먹으면 오히려 건강을 해친다는데... · 잘못 알고있는 한방에 대한 건강가이드 補藥(보약)을 먹어서 힘이 넘친다며 무리하게 일한다면 어리석은 것이다. 한약은 충분히 쉬고 편안한 마음을 가져야 약효도 커진다. 괜히 비싼 보약먹고 애써 힘을 낭비하는 것은 효율적이지 못한일, 특히 한약을 먹을 때는 찬음식이나, 밀가루, 술 등 소화에 부담을 주는 음식은 피해야하며 소화기관에 이상이 생겼으면 보약을 먹어도 효과를 볼 수 없다. 먼저 나빠진 소화장기부터 치료를 한다음 보약을 복용하는 것이 순서일 것이다. 또 감기, 폐렴, 급성간염 등 급성질환에 걸렸을 때는 보약을 먹으면 설상가상으로 증세가 악화된다. 이처럼 보약은 먹는 순간부터 끝까지 주의 사항을 바로알고 지켜야 예상했던 효과를 기대할 수 있다.

그렇기 때문에 올바른 한방상식은 필수이며 우리들이 쉽게 지나치는 한방상식을 몇가지 알아보기로 하겠습니다

## 2. 한약을 먹으면 살이 찐다는데

보기 좋은 보통체형이었는데 한약을 먹은 후에 살이찌서 큰일났다고 말하는 사람이 있다. 과연 한약을 먹어서 체중이 붙은 걸까? 대체로 한약을 복용하면 몸 상태가 개선되고 식욕이 좋아져서 자연스럽게 살이 찌 수 있다. 그렇다면 원래 이 사람은 살이 찌 수 있는 체질이었는데 그동안 몸상태가 좋지 않았든지 어떤 병이 있어서 잠시 살찌는 것이 유보되었던 것이라고 보아야 맞을 것이다. 결국 한약은 몸 상태를 회복시키는데 기여했을 뿐이다. 따라서 통통하게 살이 찌게 한 범인을 한약이라고 몰아붙이는 것은 잘못된 생각이며 반대로 뚱뚱한 사람이 한약을 먹으면 몸의 대사체계가 조절돼 살이 빠질 수도 있다.

## □ 잘못알고 있는 한방상식

단 개소주나 흑염소 같은 것을 무분별하게 복용하면 비만을 초래하고 뱀탕, 지렁이탕, 지방질과다, 육식, 고량진미 등을 많이 먹으면 비만해 질 수 밖에 없다는 것을 알아야 한다.

### 3. 한약은 냉장고에 오랫동안 보관하고 복용해도 괜찮다.

요즘엔 한약을 한약방에서 잘 달여서 진공팩으로 만들어 준다 덕분에 과거에 비해 약을 복용하는데 투자하는 시간이 줄고 달이는 번거로움이 없으며 간편하고 용이하게 먹을 수 있도록 해주며 장기 보관하기도 유리하며 참으로 정말 편리한 세상이다. 하지만 한약을 냉장고에 보관한지 한 달 이상 경과되면 약효도 떨어지고 변질될 수도 있으며 아깝다고 먹게되면 건강에 해롭다고 생각되며 물론 진공팩에 보관된 한약은 크게 상할 걱정은 없지만 그래도 장시간 방치해 두면 부패될 위험성이 높다고 본다. 너무나 오래 보관한 한약은 폐기 시키는 것이 바람직하다.

### 4. 어린 아이가 한약을 많이 먹으면 바보가 된다는 속설

아이를 키우는 부모들 사이에서는 꽤 설득력을 가지는 속설이다. 어떤 경우는 한약이란 말 대신 보약이란 말을 써서 보약은 돌이 지나야 먹일수 있지 그전에 먹으면 큰일난다고들 하는데 그것은 잘못된 속설이다

한약은 대부분 들에서 나는 풀로 이루어진 약, 흔히들 한약은 부작용이 적으며 안전하다고 말하는 이유가 바로 한약이 우리주식과 같은 자연의 산물이기 때문이며 어렸을 때 끓는 물에 데친 나물을 많이 먹는다고 몸에 빨간 신호등이 켜지진 않는다. 한약도 이와같이 생각하면 무리가 없을 것이다

오히려 성장기의 발육진정과 성장호르몬 발달에 도움이 되며 특히 녹용섭취는 예방학적 효과가 뚜렷하다. 감기와 같이 호흡기 질환에 걸리는 횟수가 현저하게 줄고 체력을 강화시키는 역할을 할 수 있다. 또한 발육성장에도 크게 효과가 나타나며 꽃에 물을 주듯이 쑥쑥 아이가 잘 크다.

### 5. 유아기에 한약을 먹이면 머리가 영리해지며 총명하고 피부도 좋아진다.

한약을 먹으면 바보가 된다는 설과 상반되는 의견이다 어릴 때 한약을 많이 먹으면 머리가 좋아진다는 말은 다시말해 녹용은 예방학적 기능 외에 조혈작용을 도와 성장을 촉진하는 효과가 크고 뇌세포의 활성화를 촉진시키며 건강한 두뇌를 만들 수 있으며 오히려 약한 것을 강하게 해주며 발육성장에 상당히 도움이 된다고 할 수 있다. 하지만 잘

크는 아이에게 일부러 아이큐가 좋아진다고 억지로 한약을 많이 먹일 필요는 없고 간혹 가다 한번씩 먹이면 좋다

## 6. 임신중에 한약을 먹어서는 안된다는 속설

한방에서는 임신중에 쓸 약과 써서는 안될 약을 구별하여 쓰며 평소 허약하거나 빈혈을 가진 임산부는 독성이 없는 안전한 한약만을 골라 복용하면 출산을 용이하게 만드는 약, 임신중에 구역, 구토, 임신오조증을 치료하며 임신 감기에 쓰는 약, 입덧이 심하다는 고통을 호소하는 임산부 등 임신중에 양약이건 한약이건 어떤약도 먹어서는 절대 안된다는 생각을 한다. 물론 임산부나 태아에 해로울 가능성이 있는 약은 삼가해야만 한다.

한약은 임신중에 입덧을 하지 않는 약과 1개월부터 10개월까지 임신중에 쓰는 보태약, 태를 편하게하는 안태약, 유산을 방지하는 고태약 등 임신중에 한약을 써도 무방한 약들이 있기 때문에 안심하고 한약을 복용할 수 있다.

## 7. 한약은 오래 달일 수록 좋다는 설

한약은 보약이라는 생각으로 약을 달일 때는 오래 오래 달여서 먹어야 좋다고 생각하기 마련이다. 한약은 무조건 오래 달이면 약성이 파괴되어 약 효력을 잃는 약도 있다. 즉 (방향성약제) 보통 몸을 보호하는 약은 장시간 달여서 약의 성분을 충분히 우려내는 것이 원칙이다 하지만 감기와 같은 표증증상을 치료하는 약은 밖으로 발산시키는 생강, 계지, 麻黃, 葛根 등의 발포제를 쓴다. 따라서 감기약과 같은 발포제 약물은 오래 끓이면 약효가 다 날아가 버린다 한약은 재료의 성질과 쓰임에 따라 용법에 차이가 나고 수침법제가 다르다고 할 수 있는 수칙을 꼭 알아야 한다 한약을 복용할때는 내가 먹는 약이 얼마 동안 어떻게 끓여야 하는지 반드시 전문의에게 물어보고 정확한 복용법을 알고 달여 먹어야 그만큼 큰 효과가 나타난다.

## 8. 나이든 부모님이 보약을 먹으면 돌아가실 때 고통스럽다는 설

일년에 한번은 부모님께 한약을 해드리고 싶다. 하지만 마음처럼 쉽게 결정을 내리지 못한다 나이 드신 분이 보약을 많이 복용하면 돌아가실 때 힘들다는 얘기를 얼핏 들은 기억이 있어서다. 이것 또한 크게 잘못 알려진 상식. 한약은 약성이 강한 약은 되도록 삼가고 부드러운면서도 건강을 증진시키는 약재를 쓰는 것이 기본이다 약성이 강한 약재는 젊은 사람에게도 해롭고 약재를 쓰는 기본원칙을 지켜서 약을 지으면 누구에게나 별

■ 잘못알고 있는 한방상식

우리가 없다. 때문에 그런말에 신경을 곤두세우지 말고 올 가을, 겨울에는 부모님께 보약 한재 지어드리는 것도 효도하는 것이라 생각한다.

•보약 한방보약을 먹을 때는 최소한 2가지 원칙은 지켜서 복용해야 우리 몸에 좋다  
첫째 기, 혈, 음, 양 중 부족한 것이 정확히 무엇인지 체크하고 내몸에 꼭 맞은 보약을 처방하도록 한다.

- ① 에너지 →기가 부족하면 쉽게 피곤을 느낀다.
- ② 혈의 영향 →혈이 모자라면 어지럽고 가슴이 자주 두근거린다.
- ③ 몸의 진액 →음이 빠지면 체중이 줄고 입이타며 식은 땀이 난다.
- ④ 정력 →양기가 부족하면 아랫배가 차갑고 허리나 무릎에 통증이 온다. 또 설사나 조루증이 생길 수도 있다.

둘째 한방 상식을 똑바로 이해하고 약을 복용해야 혼란이 없고 특히 건강정보는 확신이 없으면 실행에 옮기지 말고 어디서 어설피게 주워들은 건강상식으로 해를 입어 몸이 더욱 악화되는 경우가 종종 있다. 이렇게 되면 약을 복용하기 전보다 몸을 해치는 결과를 낳는다.

(경남 마산시 회원구 내서읍 중리 328-1 제명당 한약방 ☎ (0551)231-1776)