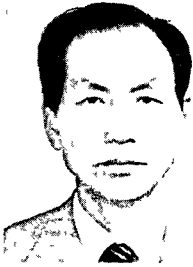


# 補藥의 應用과 올바른 認識 附. 肥滿症과 骨多孔症

金 基 寅



## 1. 健康과 長壽는 인류의 所望이며 영원한 宿題다

예로부터 보약은 한약으로 통한다

한방의 임상경험에 의하면 어린이가 감기에 잘 걸리거나 잔병치레가 많고 식욕부진 등 허약한 경우에 삼귀룡탕(參歸茸湯)등 어린이 보약을 복용시키면 건강이 좋아져 질병이 예방되는 예가 많다

보약은 인류역사이래 경험으로 전해 내려왔으나 이론적으로 체계화한 한의학은 서기 500년경 도은거(陶隱居)가 전해온 신농본초경(神農本草經)으로 정리하였으며 수많은 약품 중 상품(上品)에 속하는 약물을 복용하면 생리기능이 왕성해지고 두뇌가 명석해진다고 했다 뿐만 아니라 병에 대한 저항력이 강해지고 오래 복용할수록 몸이 가볍고 장수한다고 했다 즉 허약한 체질에 기혈(氣血)을 보충하여 인체기능의 형평을 조절함으로써 각종 질병을 예방, 치료작용을 한다

그러나 보약은 흔히 서양의학에서 일컫는 비타민, 미네랄 같은 것이 부족할 때 사용하는 영양제와는 개념의 차이가 있다. 서양의학에서는 인체에 필요한 불가결한 각종 영양소 즉 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민류, 무기염류(미네랄) 수분 등으로 분류하여 그 부족한 영양제를 보충하는데 비해 동양의학(한의학)은 주로 음양기혈(陰陽氣血)의 허약한 부분을 보강함으로써 제반 기능의 조화와 평형을 이루는데 중요목적이 있다.

## 2. 보약(補藥)은 증세, 체질에 맞아야

한약이란 한방약의 준말로서 현행 약사법에 의하면 “동물(動物), 식물(植物), 광물(鑛物)에서 채취(採取)된 것으로 주로 원형대로 건조(乾燥), 단절(斷折) 또는 정제(精製)된 생약(生藥)을 말한다”라고 정의되어 있다 따라서 한약제의 자원은 자연계에서 얼마나 풍부한가를 알 수 있다

동양의학에서는 장수(長壽)의 비결을 양생법(養生法)이라고 밝히고 있는데 이를 정

리하면 정신적인 안정, 음식물의 적당한 섭취, 생활환경의 개선, 기후풍토에 적응하는 생활 등으로 요약할 수 있다

한방의 보약은 소아의 성장촉진과 충명을 위주로 하는 보약, 성인(成人)의 기혈을 보충하여 정력을 증진하는 보약, 오장육부의 기능을 보강하는 보약, 갱년기 또는 노년기 노쇠현상을 예방하고 장수하는 보약으로 나눌 수 있다.

필자의 경험에 의하면 보약은 각종 질병의 저항력을 도와주는 약으로서 엄격한 의미에서 보약(補藥)과 병약(病藥)을 구분하기 어려운 실정이다. 왜냐하면 보약을 지을 때 순수한 보약을 지을 수도 있겠으나 사람에 따라 본인은 무병하다고 하지만 실제 오장육부의 균형이 깨어진 상태에서 식욕부진 등의 증세를 보일 경우 보약에 병약을 가미(加味)함으로써 약효를 높일 수 있기 때문이다.

일반 음식물도 오랫동안 편식하면 건강을 해치는데 더욱이 성분이 강한 약물을 보약이라 해서 함부로 장기 복용하면 곤란하다. 질병이 있을 때 무조건 몸을 돕는 보약을 쓰는 사람이 있는데 이는 오히려 질병을 악화시킬 우려가 있다. 그러나 장기간 만성질병으로 인해 체력이 극도로 쇠약해졌을 때 녹용 등 중한 보약을 겸한 약을 처방하면 빠른 시일내 약효를 볼 수 있다 녹용, 사향, 응담, 해구신 등 값비싼 보약을 몸에 좋다고 해서 무조건 복용하거나 속임수 상술에 넘어가 해피한 것을 보약으로 먹고 되레 그 부작용으로 고생하는 예가 많다 아무리 좋은 보약이라 해도 증세와 체질에 맞지 않으면 독약이 될 수 있기 때문이다.

보약은 계절에 따라 약효의 차이가 없다. 땀이 흐르는 것은 병적인 현상이며, 여름철 땀이 흐르는 것은 체온을 조절하기 위한 생리적 현상이다. 따라서 여름철에 보약을 기피하는 것은 특별한 이유에 근거하지 않으며 잘못된 생각임을 밝힌다 허약한 사람은 대개 여름철에 인체기능이 떨어지므로 이를 방지하기 위해 여름철에 알맞은 보약을 먹는 것이 필요하다

### 3. 보약(補藥)의 응용(應用)

보약을 이용하여 음양허실의 균형을 바로잡아 건강을 지키는 요법을 보약요법이라 한다 이는 허손(虛損)을 보하는 것으로 허증(虛症)에는 광범위하지만 양허(陽虛), 음허(陰虛)로 분류한다

양허는 인체의 양기부족(陽氣不足)으로 인한 각종 기능감퇴를 말하고 음허(陰虛)는 체내의 정혈(精血), 진액(津液)의 부족, 소모를 말한다 다시 임상에서 나타나는 다양한

## ■ 補藥의 應用과 올바른 認識

증후에 의거 허증은 기허(氣虛), 혈허(血虛), 양허(陽虛), 음허(陰虛) 등 네 가지 유형으로 나뉘어지는데 이에 따라 보법(補法)도 넷으로 분류한다

### (1) 기허증(氣虛症)의 보기법(補氣法)

기허증은 권태감으로 무기력하며 말하기를 싫어하고 만사가 귀찮게 여겨지며 얇은 호흡을 하며 열감(熱感)을 느끼는 증세다. 활동시에는 땀을 많이 흘리고 맥은 무력하며 때로는 탈항, 탈장 같은 증세가 나타나고 부인은 자궁하수증이 나타난다 이를 보기(補氣)하는 처방(處方)으로는

- 사군자탕(四君子湯) 참고 : 一兩 = 37.5g, 一錢 = 3.75g 一分 = 0.375g
- 처방 - 인삼(人蔘), 백출(白朮), 백복령(白茯苓), 감초(甘草) 各一錢
- 治 - 보진기허(補眞氣虛), 기단기소(氣短氣少)
- 보중익기탕(補中益氣湯)
- 처방 - 황기(黃芪) 一錢半, 인삼(人蔘), 백출(白朮), 감초(甘草) 各一錢 당귀신(當歸身), 진피(陳皮) 各五分, 시호(柴胡) 各三分
- 治 - 노역태심(勞役太甚), 흑음식실절(或飲食失節), 신열자한(身熱自汗)

### (2) 혈허증(血虛症)의 보혈법(補血法)

대개 안색과 손톱, 입술이 창백하며 머리는 무겁고 어지러우며 귀가 잘 울리고 가슴이 두근거리는 증세가 나타난다. 여자의 경우 월경불순 또는 양이 적어진다

- 사물탕(四物湯)
- 처방 : 숙지황(熟地黃), 백작약(白芍藥), 천궁(川芎), 당귀(當歸) 各一錢二分.
- 治 : 혈병(血病), 조혈약(造血藥)으로 한약의 기본처방이며 특히 부인, 소아에 좋은 약이다.

혈행(血行) 촉진, 빈혈(貧血)에 보(補)하고 피부와 근육을 부드럽게 한다. 단, 소화기능이 약하면 복용 중 설사하기 쉬우며 처방에 감초(甘草)가 없어 쓴맛으로 소아는 복용하기 어렵다.

네 가지 약재로 처방한 약이라 해서 사물탕(四物湯)이라고 하는데 처방이 단조로와 약값이 싸나 증세에 따라 다른 약재를 추가하여 사용하면 효과적이다.

- 귀비탕(歸脾湯)
- 처방 - 당귀(當歸), 용안육(龍眼肉), 산조인(酸棗仁), 원지(遠志), 인삼(人蔘), 황기(黃芪), 백출(白朮), 백복신(白茯苓) 各一錢 목향(木香) 五分, 감초(甘草) 二分

• 治 · 우사(憂思), 노상심비(勞傷心脾), 건망(健忘), 정중(征仲), 매촉(每觸), 유정(遺精)

이 처방은 허약한 사람으로 신경이 날카롭고 빈혈(貧血), 심기항진(心氣亢進), 건망증(健忘症) 不安 또는 大病 후 회복약. 단, 소화불량이나 가슴이 답답하고 위장에 가스가 차며 염증(炎症), 충혈(充血)이 있을 때는 복용을 삼가야 한다

### (3) 음허증(陰虛症)과 보음법(補陰法)

체중이 줄고 입이 마르며 피부가 건조하고 어지럽고 잘 놀라고, 잠을 못 이루고 잠잘 때 땀이 많이 흐르는 남자의 경우 정력감퇴 유정(遺精)이 나타나고 간혹 기침을 하는 수도 있다.

#### ● 육미지황탕(六味地黃湯)

• 처방 - 숙지황(熟地黃) 四錢 산약(山藥), 산수유(山茱萸) 各二錢 목단피(牡丹皮), 백복령(白茯苓), 택사(澤瀉) 各一錢五分

• 治 - 신기허약(腎氣虛弱)으로 인한 모든 질병치료에 효과가 있다

즉 피로, 권태감이 일어나고 무기력하며 소변을 자주 보며 불쾌감이 들거나 손발이 차가우면서 때때로 번열증상(煩熱症狀)이 있고 구갈(口渴), 이명(耳鳴), 시약(視弱), 양기부족(陽氣不足) 등의 증세에 기본약이며 소양인(少陽人)엔 성약(聖藥)이다

단, 위장이 약하거나 소화불량인 사람은 맞지 않으므로 증세에 맞도록 처방을 조절하여 복용해야 한다. 특히 갱년기 남자에 좋은 약이다. 양기부족(陽氣不足), 급만성신염(急慢性腎炎), 고혈압(高血壓), 요통(腰痛)에 응용한다

### (4) 양허증(陽虛症)과 보양법(補陽法)

허리나 무릎이 차고 쉽게 설사를 한다거나 소변을 자주보고, 숨이 차고, 남자는 정력감퇴 또는 조루증이 나타난다

#### ● 십전대보탕(十全大補湯)

• 처방 : 인삼(人蔘), 백출(白朮), 백복령(白茯苓), 감초(甘草), 숙지황(熟地黃), 백작약(白芍藥), 천궁(川芎), 당귀(當歸), 황기(黃芪), 육계(肉桂) 各一錢

열가지 약재로 처방한 약으로 크게 몸을 돕는다고 하여 처방이름을 十全大補湯이라고 한다

• 治 - 氣와 血을 도우는 보약으로 일체의 허손(虛損)피로를 회복하는 약이다

#### ● 녹용대보탕(鹿茸大補湯)

• 처방 : 육종용(肉蓯蓉), 두충(杜仲) 各一錢 백작(白芍), 백출(白朮), 포(炮), 부자(附子), 인삼(人蔘), 육계(肉桂), 반하(半夏), 석곡(石斛), 오미자(五味子), 용(茸), 황기(黃芪), 당귀(當歸), 백복령(白茯苓), 숙지황(熟地黃) 各五分, 감초(甘草) 二分半

• 治 . 허노소기(虛勞少氣), 일체허손(一切虛損)

피로가 심하고 정력감퇴 등 갱년기에 좋으며 수술, 중병 후 회복약으로 좋다

#### 4. 만병통치의 처방(處方)은 없어

이상으로 기혈(氣血), 음양(陰陽), 허증(虛症)에 대한 보약을 처방에 따라 서술하였으며 한방의 기본처방집(基本處方集)인 방약합편(方藥合篇)을 참고하였다

오늘날 생활환경이 윤택해지면서 과거 채식위주의 식생활 패턴이 육식을 즐기게 됨으로써 인체가 갈수록 산성화해 가고 있다 따라서 수백년 전 의서(醫書)의 처방에는 맞지 않는다

종래는 모든 약재가 자연산이었으나 인구가 증가해 날로 한약의 수요가 늘어남으로써 수급조절을 위해 자연히 인공재배 약재가 늘어나고 있는 실정이다 그러므로 약재의 성분이 자연산에 비해 약함을 감안하여 약을 지을 때 분량을 늘려야 한다 그리고 개인의 선천적인 체질에 따라 같은 약일지라도 이로우 수도, 해로우 수도 있음을 알아야 한다

이러한 내용은 사상의학을 참고해야 하며 한의서에 의한 기성처방은 의복에 비유하면 기성복(既成服)과 같다 그러므로 체질(體質)을 불문한 만병통치의 처방은 있을 수 없는 것이다 이러한 이치를 모르고 처방전을 가져와서 약을 지어주기를 원하는 경우가 있다 참으로 안타까운 일이다

한약은 다른 사람에게 좋다고 자기에게도 좋다고 할 수 없다 환자 자신의 건강상태나 질병의 변화에 따라 처방이 달라야 함에도 남들이 좋다는 말만 믿고 약재를 구입해 장기 복용하는 것은 삼가야 한다

처방은 마치 건축설계와 같아 음양오행(陰陽五行) 상생상극(相生相剋)의 원리를 알고 체질과 증세를 참작하여 약성에 따라 한약에 관한 전문지식이 있는 사람만이 올바르게 판단을 내릴 수 있기 때문에 결코 비방이나 고정된 처방이 있을 수는 없다.

한약은 우리 민족의 전통적인 약인데 오늘날 일반 대중들이 한약에 대한 기초지식을 알 수 있는 기회가 거의 없다 또, 이를 쉽게 이해할 수 있는 한의서도 없어 한방 전문인이 아니면 한약을 옳게 쓰기가 어려운 실정이다. 때문에 많은 사람들이 약성이나 이

치를 정확히 모르면서 막연히 남이 좋다고만 하면 온갖 해괴한 것들을 건강식품 또는 조약으로 복용하는 바람에 건강을 해치는 경우가 적지 않다

사약(死藥)이 따로 없다. 예를 들면 중태의 환자는 음양허실(陰陽虛實)에 맞지 않는 반대의 약이라면 순수한 보약도 약 한 첩에 생사가 가름된다

약으로 인한 사고가 났을 때 관계기관에서 복용한 약을 수거하여 유독성 여부를 가려내 처벌하지만 사망한 환자나 그 가족들에게 무슨 도움이 되겠는가

오늘날 날로 가속화되는 과학문명은 서양의학을 바탕으로 질병의 원인분석은 물론 놀라운 수술로써 사경의 환자들을 살려내고 있다 그러나 당초 예기치 못한 공해 및 산업재해로 인한 신종(新種) 질병들이 발생하고 있으며, 인류의 생명(生命)을 위협하는 각종 암이라든가 에이즈 등의 치료에는 서양의학마저 한계점을 드러내고 있다 이를 보강하기 위해 동양은 물론 서양에서도 동양의학의 오묘한 원리를 이용, 각종 난치환자를 성공적으로 치료함으로써 동양의학(한의학)에 대한 관심이 새롭게 높아지고 있다

## 5. 한약(韓藥)에 대한 올바른 인식 필요

한의학은 우리 민족의 역사와 더불어 전해 내려온 전통의학이요, 선대의 문화유산이다. 그러므로 우리는 한약의 종주국 국민으로써 자부심과 긍지심으로 이를 전승, 발전 시키는데 각별한 관심을 기울여야 하겠다.

그러나 아직도 많은 사람들이 한약은 단순한 경험의학으로 속단, 비과학적이라고 인식하는 풍조가 없어야겠다 왜냐하면 대다수 약재가 식물성인 초근목피(草根木皮)이기에 외관상 약품으로서의 품위가 떨어져 약효를 의심하는 예가 많다

사람들에게 귀한 약재로 이름난 인삼(人蔘), 산삼(山蔘), 녹용(鹿茸) 등의 신비한 효능이 아직까지 과학적으로 정확히 규명되진 않았지만 실제 복용하면 놀라운 약효를 보게 된다 이와 같이 한약재는 생약(生藥)으로 분석해도 드러나지 않는 신기한 약효가 있음을 알아야 한다 그러나 오늘날 신약은 지나치게 인위적으로 분석, 가공함으로써 천연(天然)의 약성이 손상되고 있다

간혹 환자 중에 걸보기엔 건강하면서도 체중이 증가되고 숨이 차며 피로가 심해 권위 있는 종합병원에서 수차 진찰을 받고도 그 원인파 병명을 찾지 못해 낙심하는 환자가 있다 참으로 안타까운 일이다 인체는 무려 60억조의 세포가 생동(生動)하여 한 생명체를 유지한다면 어느 정밀기계와도 비유할 수 없는 신비한 생명체임을 알아야 한

다 그러므로 진찰해도 병명이 없는 것은 병이 없는 것이 아니라 병을 찾지 못했다고 봐야한다

보약을 복용하면 무조건 체중(體重)이 증가되어 비만증(肥滿症)이 될 것을 우려하나 잘못된 인식이다 보약은 질병이나 영양실조로 선천적인 체질보다 허약환자는 체중을 증가시켜 정상화하고, 이와 반대로 비만체질이나 병적으로 오는 비만화 된 것은 보약으로 원기를 도와 신진대사를 촉진함으로써 체중이 감소되고 건강이 회복된다. 그러므로 귀중한 약재 복용 등이 들어가는 처방을 조절하여 비만증을 예방함으로써 보약을 복용하면 무조건 비만이 된다는 그릇된 인식은 없어야겠다.

평소 경험에 의하면 각종 만성환자가 종합병원에 장기간 입원했다가 치료가 안돼 퇴원할 환자 중에 한약으로 건강을 회복한 예가 허다하다 그럼에도 불구하고 환자의 말에 의하면 병원에서는 간질환 등 한약을 복용하면 악화된다고 하여 사경에 이르러서야 마지막으로 한방을 찾고 있는 실정이다. 전문분야가 다르다고 한약을 올바르게 인식하지 못하고 무조건 부정하지 말고 올바르게 이해해야겠으며 한의학의 원리와 한약에 대한 상식의 대중화가 아쉽다

# 肥滿症과 骨多孔症

## 一. 肥滿症과 健康

날로 가속화되는 현대문명은 가공할 신예무기, 컴퓨터, 신기한 생활필수품 등이 개발되어 인류역사에 신기원을 이룩하여 현대문명의 혜택을 만끽하고 있다 그러나 매사는 “호사다마지격”으로 산업폐기물, 차량의 급증으로 배기가스, 인구폭발로 인한 음식쓰레기 등으로 대기오염이 심각하고 식수마저 안심할 수 없어 대자연의 생태계 파괴로 물 생명체가 멸종위기에 처하고 만성 호흡기질환, 암, 에이즈 등 무서운 질병이 증가되어 인류의 생명마저 위협받고 있다.

우리나라는 8·15광복 전후에는 굶주림과 영양실조로 폐결핵 등 물 질병에 감염되어 당시 비만체질을 보면 남자는 사장감이요 처녀는 부자집 만며느리감이라고 부러워했다. 그러나 오늘의 세태는 많이 변했다

육체노동보다 정신노동으로, 차량의 이용으로 운동이 부족할 뿐 아니라 치열한 생존경쟁에서 스트레스(기울증)가 쌓여 국제적으로 비만증이 급증하며 인류의 건강은 위협받고 있다

비만증은 만병의 원인이며 어른보다 소아비만, 소아당뇨 등의 합병증은 심각하다  
비만증 원인 증세 치료법을 살펴보면 다음과 같다.

### 1. 비만증(肥滿症)이란?

인체에 과도한 지방질, 수분, 노폐물(濕痰)이 체내에 쌓여 몸이 뚱뚱한 증세를 비만증이라 하며 비만증은 만병의 근원이다

### 2. 비만증의 기준

사람은 인종과 선천적인 체질에 따라 비만증이 다르다 사상의학으로 분류하면 1 태양인 2 태음인 3 소양인 4 소음인중에서 태음인, 소음인의 체질에서 비만증이 많다.

비만증의 기준은 신장(자기 키) - 100 × 0.9를 계산할 수 있는데 표준체중에서 20% 초과상태는 비만증이다 10% 초과하는 체중은 체중과다체중이다

이 시기부터 체중조절이 필요하다 우선적으로 본인의 의지와 꾸준한 노력이 필수적이다



### 3. 비만증의 원인

#### 가. 단순성 비만증

과식, 운동부족, 정신적인 스트레스 등으로 인한 비만증

#### 나. 증후성 비만증

- ㉠ 유전인자(소아비만) 선천적인 체질
- ㉡ 약물 오용, 남용으로 인한 비만(피임약, 신경안정제, 부신피질 호르몬제 등)
- ㉢ 내분비계통의 질환으로 인한 합병증(당뇨병, 갑상선기능 저하증, 만성변비증, 신진대사 기능장애)

#### 다. 식생활 및 환경변화로 인한 비만증

육식을 즐겨 지방질, 당분, 영양과다섭취가 비만증의 원인이다

오늘날의 실정이 편의주의로 차를 많이 이용하여 보행이 줄어들고 육체적 활동이 부족하여 비만증의 원인이 된다.

특히 기울증으로 화병이 생기면 몸에 열이 왕복하면 생리적으로 피하의 지방을 늘여 나게 한다. 자연계에서도 더웠다 식었다 하는데서 생기는 것이 구름, 비, 안개, 이슬같은 현상이 일어나듯이 그러므로 정신적 우울증이 비만의 원인이 된다

#### 라. 한의학적 원인

지방질의 과다섭취로 소화기능인 비위(脾胃)의 운화(運化)작용이 떨어져서 기운이 허하고(氣虛) 열을 발생하여 진액을 마르게 한다.

이로 인하여 음액(陰液)을 손상시켜 음식을 과다섭취하고 신진대사 부진으로 습담(濕痰)이 형성됨으로서 비만해진다

마. 임신후반기, 출산 후 식욕이 왕성하며 운동부족이면서 과식으로 인하여 임부나 태아의 비만증의 원인이 되고 출산후 아이에게 모유를 먹이면 산모의 비만이 예방될 수 있다

### 4. 비만증으로 오는 후유증(합병증)

단명(短命), 활동지장, 만성피로

- ① 고혈압
- ② 심장병, 혈전증, 뇌일혈, 동맥경화증(순환기장애)으로 인한 질환
- ③ 당뇨병(특히 소아비만으로 오는 당뇨는 심각하다)

- ④ 퇴행성 관절염, 신경통, 요통
- ⑤ 간질환(지방간, 간경변), 담석증, 신장병
- ⑥ 불임증(생리불순), 임신중독

## 5. 치료

### (1) 식사요법

- ① 식사회수 3회에 걸쳐 소량씩 음식을 골고루 섭취해야 한다
  - ② 본인의 정상 영양소 필요량에서 체중감소를 위한 열량을 제한해서 섭취한다 (절식 감식)
  - ③ 동 식물성 단백질, 비타민, 무기질은 정상 필요량을 유지하고 지방과 당분의 섭취를 줄인다
  - ④ 인스턴트 식품, 탄산음료수 등 고칼로리 음식은 삼가고 자연 식품을 적당히 섭취한다
  - ⑤ 1주일에 0.5kg이하를 기준으로 조금씩 감량하도록 한다
  - ⑥ 약간 싱겁고 담백하게 먹는 것이 좋다
  - ⑦ 천천히 잘 씹어서 먹는다
  - ⑧ 수분을 너무 많이 먹지 않도록 주의한다
  - ⑨ 스스로 체중감량을 포기해선 안된다.(정신적 쇼크, 불평, 초조)
  - ⑩ 비타민이 풍부한 식물성 기름을 충분히 섭취한다
  - ⑪ 칼로리가 적고 변비해소에 효과가 있는 해조류, 버섯, 야채류의 알칼리식품 등으로 배를 불러 공복감을 이긴다.
  - ⑫ 곡류, 채소, 과일같은 복합 탄수화물이 많은 식품을 섭취한다.
  - ⑬ 백설탕, 백미, 우동, 빵, 비스킷, 옛, 양과자 등의 당질 식품의 섭취를 줄인다.(피하지방 침착)
  - ⑭ 일반적 기분으로 사람은 대략 전체 열량 소모량의 60~70%는 복합탄수화물, 5%는 단순탄수화물(설탕), 15~20%는 지방으로 섭취 비율을 유지해야 한다
  - ⑮ 과일은 비타민, 무기질이 많은 당질식품으로 과식을 삼가고, 먹는 시간도 밤을 피해야 한다.
  - ⑯ 아침밥을 포함한 하루 세끼를 조금씩 다 먹는다
- 인체는 나이에 따라 기초대사량이 저하되므로 중년이후에는 하루 에너지 섭취량을

## ■ 肥滿症과 骨多孔症

줄인다.

× 비만에 좋은 식품 - 검정콩, 미역, 두부, 버섯, 양파, 김, 오이, 사과, 현미, 콩나물, 계란, 시금치, 배추, 무, 깨소금, 참기름, 조기, 보리쌀, 동태

### (2) 생활요법

- ① 체중감량 이유를 적어 결심이 흔들릴 때마다 꺼내 읽어본다
- ② 식사일기를 쓴다
- ③ 음식을 먹을 수 있는 만큼만 준비한다
- ④ 음식은 식탁에서만 한다
- ⑤ 적어도 20번이상 씹는다
- ⑥ 적은 식기를 사용한다.
- ⑦ 식사가 끝나면 식탁에서 바로 일어난다
- ⑧ 식사후 곧바로 양치질을 한다
- ⑨ 배고플 때 시장에 가지 않는다.
- ⑩ 인스턴트 식품이나 간식을 집에 두지 않는다
- ⑪ 모임이나 회식에 가기 전에 배를 약간 채운다.
- ⑫ 간시기 생각나면 대신할 수 있는 취미생활을 한다
- ⑬ 매번 신선한 채소 반찬을 충분히 먹는다
- ⑭ 외식은 중식이나 양식보다는 한식으로 한다
- ⑮ 잠자기 3~4시간 전부터 안먹는다.

### (3) 운동요법 - 유·무산소 운동의 적절한 배합 규칙적으로 꾸준히 시행

- ① 유산소 운동(Aerobic exercise) - 산소가 요구되는 운동(지방분해)  
달리기, 걷기, 사이클, 수영, 스케이트 타기, 에어로빅
- ② 무산소 운동 (Anaerobic exercise) - 신체가 산소없이 할 수 있는 단시간의 작업  
(근육강화 운동)  
역도, 단거리 달리기, 농구, 축구 테니스같은 스포츠와 다른 단기간의 작업
- ③ 수영, 조깅, 산책 등의 유산소 운동이 좋다
- ④ 식후 30~60분 정도가 적당하며 운동은 걷기, 가볍게 뛰기 등이 좋으며 자기체력에 맞게 거리와 속도를 조절하여야 하며, 나이가 많을 수록 무리한 운동은 좋지 않다

〈적당한 운동 방법〉

가 제자리 뛰기 5분

나 윗몸일으키기 20회

다 줄넘기 5분

라 한손 머리위에 대고 옆구리 운동 5분

마 걷기운동(경보) 10분에 1km정도 걷는다.

바 에어로빅을 1주일에 3회 적어도 20분이상 운동한다

(4) 민간요법 - 식사, 운동, 약물요법과 병행하되 반드시 전문의의 지시에 따라 복용한다

① 잣을 하루 10개정도 꾸준히 먹는다.(체내에 남아있는 칼로리 소비, 과식 습관 해소)

② 팔을 부드럽게 삶아 먹거나 즙을 걸러 마신다 (지방제거, 변비치료)

③ 물살인 사람은 울무(4) + 보리(1)로 섞어 미숫가루처럼 하루에 2~3회 마신다  
공복감이 심할 때 우무(한천)을 먹는다

④ 여러 콩요리를 자주 먹는다 (비만방지, 변비해소, 혈압안정)

⑤ 표고버섯을 매일 먹는다 (체내 당분 소비)

⑥ 잘 붓는 사람은 뽕나무 뿌리 껍질이나 우엉씨, 옥수수 수염을 달여 마신다

⑦ 곤약을 요리해서 먹는다 (배변과 콜레스테롤 흡수에 좋다 )

⑧ 잡곡밥과 죽차, 감잎차, 비파엽차를 상복한다

⑨ 날감자 “즙”을 만들어 1일 2~3회 1회량 약 160g 장기 복용함

(5) 한방약물요법

약물치료는 체질과 비만의 원인을 참작하고 전문의에게 상담해야 한다.

한약처방은 신진대사 기능을 활성화하여 체내 지방질, 수분, 습담(濕痰) 등 노폐물을 발산 또는 배출시킨다

처방은 이진탕(二陳湯), 보중익기탕(補中益氣湯), 청폐사간탕(淸肺瀉肝湯) 등을 가미하여 다양하게 활용한다.

비파엽(枇杷葉) 토복령(土茯苓 - 청미래덩굴뿌리) 의이인(薏苡仁)

## 二. 골다공증(骨多孔症)

### 1. 골다공증이라 함은

대사성 골질환중에 뼈를 구성하는 실질조직인 골량이 감소된 상태로 골밀도가 희박해져 뼈의 강도가 약해지는 골조직의 노화현상을 말한다 뼈는 단백질 부분인 골기질과 칼슘과 인의 결정체 부분인 골염이 엉켜서 이루어지는 부분을 통괄하여 '골량'이라고 하며 뼈조직을 구성하고 있다 여기서 골밀도 강도가 신체골격을 유지하고 있다.

골다공증은 갱년기 노년기 질병이며 남성보다 여성이 심하다

### 2. 골다공증의 종류

(1) 속발성 다공증 갑상선 부갑상선 부신피질 기능저하 운동부족(질병으로 장기간 침상생활) 과도한 운동, 기타 만성질환으로 인한 합병증

(2) 특발성 갱년기 이후 노화현상으로 인한 현상

### 3. 한의학적 원인과 치료

(1) 후천적으로 脾胃虛弱症 - 補脾健胃

(2) 血液生成 저장기능 부진은 肝血不足 - 補肝養血

(3) 호르몬 기능을 포괄하는 신장기능 弱化 - 補腎기능 증진

### 4. 골다공증 증상

만성 피로감, 관절통, 요통, 가벼운 충격에 쉽게 骨折, 동맥경화증세 등

### 5. 골다공증 예방

(1) 운동부족, 과도한 운동을 삼가한다

(2) 칼슘 함유량이 풍부한 음식물 섭취(시금치, 미역, 멸치, 우유, 곰탕 등)

### 6. 체질(四象體質)에 알맞는 운동

(1) 태양인 · 탁구같은 운동으로 순발력을 강화하고 유연성 지구력을 양성하여 선천적으로 약한 下體와 옆구리 허리를 강화하는 운동

(2) 태음인 · 배드민턴, 테니스, 수영 등의 운동으로 心肝機能을 강화하고 血液中 산소량 부족과 노폐물이 체내 체류예방을 위한 신진대사 촉진운동을 하고 특히 땀이 많

이나는 운동을 하되 무산소 운동은 피한다.

(3) 소음인 · 소음인은 선천적으로 비뇨기계통 하체가 강한 체질로 걷기, 등산, 줄넘기 운동 등 경쾌한 운동으로 소심하고 신경쇠약, 우울증 성격을 개선토록 노력해야 한다. 단 땀이 많이 흐르는 운동을 삼가한다.

(4) 소양인 · 선천적으로 下體와 비뇨기 기능이 약하므로 신나는 운동으로 팔다리와 골격을 강화시키는 운동을 하여 하체 비뇨기 생식기능을 강화시킨다. 그러므로 울동에 맞추어 에어로빅같은 운동이 좋다

### 7. 골다공증 예방과 치료

평소 임상경험을 통하여 활용하는 처방

鹿角 五加皮 紅花子 各20g 續斷 骨碎補 補骨脂炒 金毛狗脊 各15g 當歸 川芎 熟地黃 山藥 山茱萸 澤瀉 甘草 各7g

체질과 기타 질병이 있으면 上記처방에 加減하여 활용함

(대구광역시 중구 계산2가 23-2 홍제한약방 ☎ 053-257-0771)

### ● 상식 메모

産後에는 먼저 敗血을 除去해야 한다 血滯하면 諸病이 叢生한다 무릇 産後에는 元氣가 虧損하여 運行이 度를 잃으면 瘀血의 停滯를 免치 못한다. 治病은 먼저 逐瘀하고 瘀血이 없어진후에 補해야 한다. 今人이 産後 內虛症이 보이면 急히 蓼苳甘溫之劑를 써서 瘀血의 攻心을 일으켜 卒게 하니 삼가야 한다. - 葉以潛 -