



중양한방병원 원장  
임장신

# 늙어 간다는 것!

사람이 늙는다는 것처럼 슬픈 이야기도 없을 것이다. 이는 모든 사람들이 알고 있으면서도 스스로 인정을 하지 않는다. 사람은 누구나 生老病死가 있는 것을... 스스로 인정하지 않으면서 평생을 건강하려하고, 늙는 것을 거부한다.

진료실에서 자주 퇴행성으로 생기는 질환에 대해 환자에게 설명한다. “이건 연세가 드시면서 자연스럽게 올 수 있는 병입니다.” 대부분 깜짝 놀라며.. “내 나이가 이제 몇 살인데.. 아직 그럴 나이는 아닌데요..” 하며 말을 흐린다.

한의학의 최고의 성전인 『황제내경』에서는 인체는 10대에는 잘 달리고, 20대에는 빨리 걷고, 30대에는 잘 걷다가 40대가 되면 오장육부와 십이경맥이 왕성하면서 안정되고 피부가 성기어지기 시작하면서 얼굴에 화색도 없어지기 시작하고 머리와 수염도 희게 변하기 시작하면서 몸의 기혈도 요동하기를 좋아하지 않아 앉아있으려 하는 경향이 생긴다. 50대에는 肝의 氣가 쇠약하기 시작하여 시력이 떨어지고 60대에는 心의 氣가 쇠약하기 시작하여 근심과 슬픔이 많으며 혈기가 쇠약하여 눕기를 좋아한다. 70대가 되면 脾의 氣가 쇠약해지고 피부가 마르고 80대에는 肺의 氣가 쇠약해져 혼백이 안정을 잃어 말 실수를 잘 하게 되며 90대에는 腎의 氣가 쇠약해지고 경맥이 몹시 허해진다고 했다. 즉 한의학에서는 타고난 선천적인 精氣를 점차 소모해 가는 것이 인생의 과정이라고 보는데, 골수와 뼈는 腎의 정기가 뭉쳐서 이루어지며, 사지관절은 脾臟의 濕으로 부드러움을 유지하면서 주변의 인대나 근육은 肝臟의 血로 활

동성을 유지하게 된다.

인체가 늙는 것은 연령의 증가로 자연스럽게 노화가 진행되는 것과 병적 상태로 인하여 신체적 노화가 진행이 되는 것이 있다. 전자의 연령의 증가로 인한 노화는 진시황제도 어쩔 도리가 없었지만 스스로 몸을 혹사시켜 신체적 노화를 진행시키는 것은 누구나 조금만 현명하다면 피해갈 수 있는 것이다. 인체의 노화는 우선 혈액의 노화부터 시작이 된다. 깨끗하지 않고 탁한 혈액이 혈관을 돌면서 혈관의 동맥경화와 협착을 유발하고 불순물이 많은 혈액이 오장육부와 피부의 노화를 진행시킨다. 따라서 자연스럽게 오장육부의 기능은 점차 약해져서 심폐기능과 소화기능 그리고 생식기능이 점차 떨어지기 시작하는 것이다.

따라서 노화는 인체내의 精血이 소모되고 탁한 혈액으로 인해서 오장육부의 기능이 떨어지는 것이므로 소모된 정혈을 보충시켜주고 피가 맑아질 수 있도록 적절한 음식요법과 운동요법을 하면 나이보다 젊은 육체를 자랑할 수 있을 것이다.

경옥고라는 한약이 있다. 약제를 사기항아리에 넣고 닭 우는소리와 개 짖는 소리가 들리지 않는 곳에서 뽕나무 불로 3일 밤을 중탕으로 고아서 천지신명께 제사지내고 나서 따뜻한 술에 타서 먹는다고 한다. 그만큼 정성껏 위생적으로 약을 만들고 먹어야 한다는 뜻이 포함되어 있겠지만 예로부터 노화를 방지하는 좋은 약으로 알려져 있다. 따뜻한 경옥고차를 추운 겨울에 속을 푸는 것도 좋은 방법일 것이다.

상담문의 : 032-5000-176