맞다 맞아 살찌는 체질 베스트

이유명호/남강한의원장, 〈살에게 말을 걸어봐〉저자

첫째 습허 체질

이런 사람은 살이 많으니 힘이 좋을 것 같아도 실은 손끝 하나 까닥할 기운도 없는 경우다. 이런 사람에게 무조건 운동하라면 '심한 말'이 된다. 〈보중익기탕〉 〈삼계탕〉 〈황기백숙〉을 많이 먹어서 부족한 원기부터 채워서 몸의 시동을 걸어야 한다. 갑상선 기능이 떨어져서 생긴 비만인 경우가 많다. 〈갑상선 기능 촉진 호흡법〉을 익히면 큰 도움이 된다.

둘째 습담 체질

항상 속이 미식거리고 느글거려서 토할 것 같다. 안 먹어도 목까지 꽉 막힌 듯 하거나 목에 뭐가 걸린 듯한 이물감을 느낀다. 어지럼증이 많고 머리가 자주 아프며 눈이 빠질듯하고 팔과 다리에 기운이 하나도 없고 몹시 무겁다. 이런 체질은 꼭 한의학적인 도움을 받아야 한다. 쉽게 구할 수 있는 것으로는 생강, 귤껍질 탱자를 달여 먹고 음료수와 설탕을 끊는 것이 도움이 된다.

셋째 습열 체질

주로 상체 가슴 등 목덜미에 살이 찐다. 비위에 열이 많아서 기능이 항진되어 무엇이든 먹을 게 들어가면 금새 소화가 되버린다.

그래서 과식을 하게 되고 위가 늘어나고 커져서 또 배를 채우려고 먹게 된다. 먼저 위열을 식혀서 꺼야 한다. 심화도 많아서 젖가슴이 커져서 괴롭고 얼굴이 걸핏하면 시뻘겋게 잘 달아 오른다. 열체질에 습사를 겸한 체질이다. 치자 황금으로 심위열을 식힌다.

넷째 습냉 체질

복부 허벅지 엉덩이 등 하체가 비만하다. 뚱뚱해도 늘 춥다고 으슬으슬 떠는 사람이다. 손발이 차고 파랗게 질릴 때가 많으며 아침에 부어서 신이 잘 안 들어갈 때도 많다. 다리가 잘 아프며 무릎도 시리고 등도 몹시 시려한다. 손에 찬 땀이 나서 식으면서 더 꽁꽁언다.

몸의 발열장치에 이상이 있어 체열 발산이 어려워 습사에 한체질을 겸한 것이다. 김치, 인삼, 건강 홍삼이 도움이 된다.

그밖에 문명병으로 〈 습맛 체질〉이 있다. 특별한 체질상의 병은 없지만 지나치게 먹는 것을 밝히는 경우다. 먹는 게 좋으니까 먹기 위해 일을 잘 벌인다. 업무상 핑계대고 술도 많이 마시기 때문에 뱃살이 볼록하게 나온다.

마지막으로 요즘 늘어나는 특수체질이 있다. 컴퓨터, 자동차, 리모콘 등 온갖 기계장치를 좋아하여 버튼 누르는 손가락 운동에 탐닉한다. 몸을 써서 하는 일은 극도로 싫어하는 〈습게체질〉.

비싼 돈 들여 하는 것만 운동이라 생각한다. 몸의 병이라기 보다는 정신건강의 문제. 이 병엔 약도 없으니 남들은 할 수 없는 비싼 쪽집게 과외나 지방흡입술, 근육퇴축술 등의 과격한 방법을 사용하고 이를 '신분과시'로 여긴다. 조금 있으면 보통 사람은 감히 할 수 없는 위를 잘라내는 '위절제술' 같은 엽기적인 방법을 쓰면서 돈 자랑을 할 것 같다.

자기 힘으로 치료해 보자. 햇볕에 말려야 동태가 북어 되고 나무도 땔감이 된다. 그러면 가벼워진다. 핀란드 사람과 필리핀 사람을 비교 해보라. 답이 나온다. 몸을 뽀송뽀송 말리는게 살풀이다.