



봄철 건강보약

예로부터 봄철은 인체의 간장에 비유하여 '간장의 계절'이라고 했다. 봄은 간장 활동이 가장 왕성해지는 계절이기 때문이다. 봄에는 겨우내 움츠리고 있던 정기를 힘차게 회복시켜 다시 활동하게 하려고 간장에서 많은 일을 하게 된다. 그래서 과거부터 간장을 보호해주는 봄철 보약을 많이 선호하게 되었다.

인간의 수명은 원래 120~150세인데 천수를 다하지 못하는 것은 도중에 수명에 방해가 되는 질병으로 인해 단축되기 때문이라고 말하는 사람도 있다. 실제로 세계의 장수 마을을 살펴보면 평균 수명이 백세 이상인 경우가 많으므로 적지않게 놀랄 수밖에 없다.

그러나 장수하는 것만이 바람직한 것은 아니다. 사는 날까지 건강하고 편안하게 사는 것이 우리가 바라는 것이지 결코 보약만으로 장수를 영위하려고 해서 안 될 것이다.

건강하게 사는 사람들의 공통점은 우선 마음이 편했다는 말을 한다. 마음을 편하게 해주는 보약만큼 훌륭한 보약은 없다고 말해도 좋은 것이다.

기운없고 피곤하면 몸부터 관리하자

약이 있는 병은 큰 병이 아니지만 약도 없는 병은 정말 큰 병이다. 이름하여 「기슴앓이 속병」. 스스로 감정조절을 잘할 줄 아는 사람이 최상의 보약을 복용하고 있는 사람이라는 것을 일깨워 준 말이다. 자신의 감정을 잘 조절한 후 그런 다음에 육체적, 정신적으로 피로해 있다면 봄철 보약도 조금은 도움이 될 것이다.

우리 몸의 혈액은 120일이 되면 모두 새 피로 바뀌어진다. 간장과 비장에서 청혈 작용을 하여 헌 피를 버리고 폐속에서 다시 좋은 피를 만들어낸다. 이렇게 새로 만들어진 피의 수명도 120일밖에 안된다고 생각하면 된다.

그러나 간장이 몹시 피곤해지면 혈액속의 노폐물과 대사 산물들을 걸러내는 작용이 둔해지므로 혈액이 탁한 채로 그냥 전신을 돌아다니기 때문에 기운이 없고 피로해지는 것이다. 이런 때는 우선 간장을 편하게 해주며 간장의 열을 식혀 주어서 정상적인 청혈 작용을 하게 해



신 준 식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

약력 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문외과대학 외래교수, 中國 제1군외대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인외과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한 항노화학회 회장, 경원대학교 한의학과 외래교수, 경희대학교 한의학과학연구원 수석연구원 역임

주어야 한다.

평소에 속이 냉하여 설사를 자주 하는 40대의 중년 부인이 있었다. 찬 음식을 먹으면 속이 불편해지고 헛배가 부르며 소화가 잘 안 되었다. 추위도 잘 타는 편이고 특히 손과 발이 몹시 차기 때문에 누가 손만 잡아도 깜짝 놀랄 정도라고 했다. 또 감기에 들면 보통 보름 정도는 가니 힘이 여간 드는 것이 아니었다.

체질을 보니 소음인 냉증이었기에 우선 봄철 보약도 좋지만 속을 데워 주어 위장의 주무르는 힘을 키우고 흡수력을 높인 다음 보약을 들 것을 권했다. 흐트러진 기운을 바르게 해주고 허약해진 위장 기능을 끌어올려주는 요법으로 가감처방을 하여 복용케 하였더니 감기가 들어도 3~4일 앓고 난 후에 거뜬히 감기가 낫는다는 것이었다. 그리고 웬만큼 찬 음식을 먹어도 전과같이 설사를 하지 않게 되었다며 따뜻해진 손을 만져보며 흐뭇해하는 것이었다.

소음인 체질로 속이 냉하거나 비위가 약한 사람에게는 우선 속을 데워주어 흡수력을 높이는 것이 급선무이다. 그 자체가 보약이지 특정한 고급 약만이 보약은 아니다.

내 몸의 음양, 허실, 표리를 알고 거기에 맞는 보약을 먹자


약의 구성에는 어떤 특정한 질병을 치료하는 것이 있는 것이 아니라, 수(水)를 올려주고 화(火)를 내려 줌으로써 오장육부가 스스로 회복하려는 자생력과 면역능력을 키워주어 병을 이겨내게 하는 것이다.

속에 열이 있어서 숨이 차며 입이 바짝바짝 마르고, 변비가 있고 눈이 충혈되며 머리가 아프고 가슴이 답답하고 두근거리는 증세가 있다면, 두통약과 심장약, 천식약, 변비약, 눈약을 먹을 것이 아니라, 모든 원인은 화(火)이며 열증이기 때문에 속열을 풀어주기 위한 약성이 찬 약으로 속열을 풀어야 한다. 그러면 변비는 물론 두통, 가슴 두근거리는 증세와 상기감이 없어져 숨찬 증세와 눈이 충혈되는 것이 없어진다. 즉 병의 원인인 화와 열만 치유해도 모든 증상이 사라지는 것이다.

보약의 개념은 넘치는 것은 빼어주고, 모자라는 것은 보태주고, 더운 것은 식혀주고, 차고 냉한 것은 데워주는 자연의 이치와 부합하는 치료법인 것이다. 꼭 부족한 것만 보태주는 것이 보약의 개념은 아니다.

무릇 세상에 태어난 것은 그 시기에 순응한 것이요, 죽는다는 것도 천명에 순응하는 것이다. 시간의 흐름에 몸을 맡기고 운명에 순응한다면 슬픔이나 기쁨도 내 가슴을 비집고 들어올 수 없는 것이다.

슬픔과 고뇌의 생활속에서는 건강을 지키는 노력이 허사가 되기 쉽다. 가장 편안한 마음을 갖도록 노력하는 수고야말로 가장 커다란 기쁨을 맛볼 수 있는 기회를 주는 것이다.

바로 여유라는 보약이 자신을 살찌우고 가족을 살찌우고 더불어 바라보는 사람에게 편안한 휴식을 주는 것이다. 함께 사는 인생 진정으로 사랑하며 살다 가자. 사랑하고 싶은 사람을 사랑하면서. 

문의 : 자생한방병원 02-3218-2000(www.jaseng.co.kr)