



류은경 | 대한한방비만학회 회장

보약은 아무 때나 먹어도 좋은가?

가을비가 촉촉히 아스팔트를 적셔 주며 가을을 재촉할 때쯤이면 감기환자가 많아진다. 소풍이나 수학여행 등을 다녀와서 콧물을 흘리는 애 때문에 속상해 하는 엄마들을 보노라면 앓아가면서 커다란 할머니들의 말씀이 생각나곤 하다.

환절기가 되면 평소보다 감기를 앓는 사람이 많아지지만 독감이 유행한다고 해서 모든 사람이 다 걸리지는 않는다. 정기(正氣)가 부족하고 면역력이 약한 사람이 질병 확률이 높다는 것은 주지의 사실이다. 기후의 연교차와 일교차가 심하여 생기는 한량(寒涼)의 급격한 변화는 인체의 기온 적응력을 약화시켜 병이 나게 한다.

특히 어린아이들은 체온조절이 미숙하기 때문에 어른보다 감기에 쉽게 걸린다. 그러나 이러한 기후 변화에도 면역력이 강화되어 있으면 병이 생기지 않고, 기후의 큰 변화가 없어도 저항력이 약해 따듯한 날씨에도 감기로 고생하는 경우도 있다.

감기는 일반적으로 90% 이상이 바이러스 감염으로 발생한다. 특히 호흡기 증상 외에도 발열, 전신권태감, 두통, 근육통, 관절통 등이 심하게 나타나는 유행성 인플루엔자, 바이러스 감염증에 의한 독감이 있다. 그러므로 유행성 독감이 만연할 때에는 사람이 많이 모이는 곳이나, 환기가 원활하지 않은 공공장소는 피하는 것이 좋으며 외출 후

에는 꼭 손발을 씻도록 한다.

만병의 근원은 감기라는 말이 있듯이, 감기치료를 소홀히 해서 기관지염, 폐렴 등으로 발전하는 경우를 종종 접하게 된다. 허약한 체질은 실내 단열시공이 잘된 환경에 살아도 발병률이 높으며, 이것으로 인해 다른 병과 합병되어 중증으로 발전되는 경우가 많다.

또한 공기감염으로 아파트 등에서는 한기(寒氣)와 접촉하지 않아도 감기에 걸리기 쉽다. 감기를 상한(傷寒), 상풍(傷風)이라고 하는데, 외부사기(外部邪氣)의 침습으로 폐기숙강(肺氣肅降)이 실조되어 발생한다. 폐(肺)는 코로 통하고 밖으로는 피모(皮毛)와 합하였기 때문에 외사(外邪)가 먼저 폐(肺)에 침범하면 그 증상이 코막힘, 오한, 발열, 해소, 인후통 등으로 나타난다. 감기 초기 치료법으로 땀을 내게 하는 방법을 주로 쓰는데, 이는 호흡기 기체교환 작용은 폐호흡뿐만 아니라 피부 호흡으로도 이루어지기 때문이다. 증상이 가벼운 초기에는 파뿌리나 생강차만 끓여먹어도 나올 수 있지만 시일이 경과하면 병(病)의 경중(輕重)과 진행을 살펴 약을 써야 한다.

감기치료에 있어 한약과 양약의 차이는 두드러지는데, 양약은 감기에 걸린 첫 날이나 한 달이 지난 뒤라도 증상이 비슷하면 그 투여되는 약이

같은 반면, 한약은 초기와 시일이 경과했을 때의 처방이 판이하다. 계절에 따른 처방의 변화 또는 치료 효과를 극대화한다. 즉, 봄철 감기와 가을, 겨울에 쓰이는 약재가 다른데, 바로 한의학(韓醫學)의 매력이나 치료의 묘미이기도 하다.

늘 감기를 달고 산다는 어린이의 경우는 체온조절이 원활하지 않고 발한 처리가 잘 이루어지지 않는 경우가 대부분이므로, 옷을 너무 두껍게 입히지 말고 땀을 많이 흘렸을 때 옷을 갈아 입혀 주는 배려가 필요하다.

흔히 봄, 가을에 보약을 먹어야 되는 것으로 인식하고 있는데 이는 원칙이 아니라 환절기가 되면 신체 적응에 무리가 오기 쉽기 때문이다. 그러므로 환절기 뿐만 아니라 섭생이 잘 이루어지지 않아 신체 면역력이 떨어진다고 느낄 때 적절한 한약을 복용해 자체 면역기능을 높이는 것이 좋다.

반면, 보약을 남용해서도 안되는데, 진단을 정확히 받지 않고 인삼, 녹용 등을 함부로 복용하여 음양(陰陽)의 균형을 깨뜨리는 결과를 초래하기도 한다. 반드시 체질과 장부(臟腑)의 허실(虛實)을 감별하여 보약을 복용해야 한다. 일례로 감기 치료제인 패독산을 투여하는 경우, 면역력을 증강시키는 쌍화탕과 곁해 음용하면 시일이 오래 지난 감기에도 효과가 빠르다.

▣ 약력

- 대한한방비만학회장
- 자인한방병원장
- 한의학 박사
- 031-9303-114

