

한방시리즈

바로 알고 먹읍시다!

6



신준식

대한추나의학회 회장
본 협회이사

보하고 기를 늘인다.

▲이슬: 이슬은 기미가 달고 평하며 독이 없다. 소갈을 그치게 하며 몸을 가볍게 하며 주림을 모르게 하며 얼굴색을 좋게 한다.

▲우물물: 井華水(새벽에 제일 먼저 떠내는 물)는 기미가 달고 독이 없다. 酒後에 熱痢를 다스리며 사람이 크게 놀라 기실한 때 물을 얼굴에 뿌린다. 심장을 진정시키고 구취를 다스린다.

▲약수: 기미가 달고 평하며 독이 없다. 사람의 몸을 원활히 하며 모발을 희지 않게 한다.

▲열갈번민(熱渴煩悶)한데: 지장(깨끗한 곳의 흙을 3尺쯤 파서 흙속에서 나온 물을 가라앉은 것)을 1잔 마신다.

▲곽란으로 토하지도 않고 설사도 않고 창통이 심한데: 지장 3~5잔을 마시면 즉시 낫는다.

▲토틀을 먹고 중독이 된데: 지장을 마신다.

▲술 마시고 치통이 나는데: 우물물로 자주 양치질을 한다.

▲홍터를 없애는데: 여름에 얼음으로 자주 문지른다.

▲소변불통: 솥물을 갈아 그 물을 한잔 마시면 유효하다.

▲크게 놀랐을 때: 찬물을 마신다.



물은 네모진 그릇에 담으면 네모지고 둥근 그릇에 담으면 둥글게 담기고 그릇이 차면 넘친다. 한방을 익혀 떨어지는 물방울은 바위를 뚫는 힘을 가지며, 한방을 익혀 떨어지는 물방울이 모이면 유유히 흘러가는 대하를 이루고 바다와 합쳐져 大洋을 이룬다. 그래서 옛 선인들은 물에서 인생을 배운다고 했다. 또 사람이 물을 다루되 물과 땅의 본래의 성질을 익혀 자연의 순리에 따라야 하며 합부로 막고 나서면 재해를 입는다고 조상들은 우리에게 治水방법을 가르쳐 왔다. 本草綱目的 첫머리에 「물은 萬化의 源이며 모든 만물의 母」라고 했다. 즉 飲과 食의 근원을 水과 土에서 구한다고 했다.

사람은 숨을 쉴 공기가 없으면 한 순간도 살지 못하는 물뿐이지만 물도 사람이 취하지 못하면 단 2~3일에 문제가 생긴다. 사람은 식량을 얻지 못해도 몇주일을 살지만 물 없으면 바로 死境에 이른다.

「사람이 소비하는 모든 영양분중에서 물은 여러가지 종류의 생명이 바로 이어지는 것으로 없어서는 아니되는 영양분이다」라고 과학자들은 말하고 있다.

물은 너무 흔해서 고마움과 소중함을 자취 잊기 쉬운데 생활환경이 날로 오염되는 요즘, 물에 대한 간단한 상식을 다져 보는 것도 좋을 것이다.

물은 우리 생명유지에 필수적인 물질이며 우리 몸의 70%가 물로 구성되어 있다는 사실만으로도 물의 역할이 얼마나 중요한지는 짐작이 갈 것이다. 그 역할을 몇가지 예를 들어보자면 첫째, 혈액에 유입되어 혈액순환을 원활히 하고 둘째, 세포액과 조직액의 신진대사를 원활히 하고 셋째, 섭취한 음식물의 영

양소를 녹여 혈액으로 유입, 각 세포와 조직에 영양을 공급하는 등 많은 일을 하나 그중 가장 중요한 것은 섭취한 음식물의 소화과정에서 발생하는 산성의 독소나 각 조직과 기관에 쌓이는 노폐물을

물의 역할을 몇가지 들어보자면 첫째, 혈액에 유입되어 혈액순환을 원활히 하고 둘째, 세포액과 조직액의 신진대사를 원활히 하고 셋째, 섭취한 음식물의 영양소를 녹여 혈액으로 유입, 각 세포와 조직에 영양소를 공급하는 일이라 하겠는데 보다 중요한 것은 독소와 노폐물을 신장을 통해 몸밖으로 배출하는 역할이다.

첫째 신장을 통해 몸 밖으로 배출하는 역할이다. 곧 사람이 물을 마시지 않고는 살 수 없다는 것은 몸속에서 발생한 독소를 몸 밖으로 배출하지 못하여 체내에 자가중독을 일으켜 사망하게 된다는

배출함으로 도합 2,500cc 정도의 물을 매일 잃어버리고 있다. 고로 잃어버리는 물을 공급받기 위해서는 규칙적으로 섭취하는 물의 양이 3끼 식사를 합으로 약 500cc의 수분을 섭취하며 남은 2,000

cc 즉 2리터 정도의 물은 매일 차나 음료, 생수를 섭취해야만 우리 몸에서 잃어버리는 수분을 보충해야 인체의 각 기관과 조직에 괴로움을 주지 않고 원활히 움직여 나갈 수 있다.

정도의 물을 마시며 매식사 20분전 1컵, 취침 20분전 1컵 정도의 물을 마시고 매 시간마다 반컵 정도의 물을 마시는 것이 가장 좋은 방법인데 매일 아침 물 2컵 정도를 1개월만 마시면 아무리 오래 된 변비도 없어진다.

세계적인 생체학 및 영양학 박사인 알렌 E. 바니크 박사에 의하면 우리가 통상 성인병이라고 하는 고혈압, 동맥경화, 당뇨병, 신장결석, 담석증, 비만, 뇌졸중(중풍) 등의 만성적이고 치명적인 각종 질병은 우리가 섭취하는 음식물과 물에서 온다고 한다. 예를들면 고혈압과 동맥경화는 물속에 함유되어 있는 무기광물질과 섭취한 음식물에서 발생하는 요소들이 혈관 내벽에 내포되어 있는 콜레스테롤에 퇴적되어 혈관 내벽을 축소시켜 병목현상이 일어나 좁아진 혈관을 통과해 나가는 압력에 혈압이 올라가는 상태가 고혈압이며, 4차선 도로에서 2차선 도로로

충분한 물 섭취량을 경우 무老현상 와 매일 아침 2점의 물이 변비 없애 차, 음식, 생수등 매일 2,500CC 물 섭취해야

우리가 일상생활을 하면서 호흡하는 과정에서 성인 기준으론 볼때 1일 약 600cc의 물을 상실하며 우리 몸의 9,600만개의 땀구멍으로 느끼지 못하는 사이에 약 500cc의 수분을 잃어버리고 있다. 우리가 알지 못하는 사이에 잃어버리는 수분 즉, 불감증설이 1일 약 1,100cc정도이며 개인의 차이는 있겠으나 대소변으로 약 1,400cc정도를

충분한 물을 섭취하지 않는다는 것은 신체의 조직과 기관의 퇴화를 빨리 오게 하며 무老현상을 오게 하며 늙어보이는 것도 수분을 잃어버린 현상의 하나라고 하겠다. 그러므로 심한 운동을 하거나 설사를 하게 되면 많은 물을 보충하지 않으면 안된다.

물은 1일 한되 정도의 물을 섭취하여야 하는데 아침에 잠에서 깨어나자마자 1~2컵

증가하는 현상에 차가 일시 정차되는 상태와 같이 혈액이 흐르지 못하고 정지되는 상태에서 혈전이 생겨 피멍치가 좁아진 혈관을 막는 상태가 동맥경화인 것이다.

한방에서는 물을 여러가지 형태에 따라 구분을 짓고 그 효과도 달리보고 있는데 몇 가지만 소개하면 다음과 같다.

▲빗물: 빗물은 기미가 짜고 평하며 독이 없다. 속을

사단법인 한국성인병예방협회

국 6층 03호 ● 전화 392-4722, 4744
사무처주소 서울 서대문구 중정로 2가 8-2 (중정로우체
*기차차세한 사항은 협회사무처로 문의하시기 바랍니다.

1, 협회사무처에서 배부하는 소정양식의 입회원서를 제출하
여 理事會의 동의를 받아야 함.
2, 입회비는 입회비 및 年會費를 동시에 납부하여야 함.

◆入會節次

1, 正會員: 협회의 목적과 사업에 찬동하고 이에 참여하는
성인병관계학자 및 전문가 또는 협회발전에 功이 있는 자
2, 特別會員: 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자
진 참여하는 사업체(自營者 포함)의 長 또는 단체의 대표자
3, 일반회원: 협회의 목적과 사업에 찬동하고 협회사업에 자
진 참여하는 자

◆會員의 자격

- 1, 성인병의 예방 및 치료에 관한 기술개발 및 보급
- 2, 성인병의 예방 및 치료에 관한 지도 계몽
- 3, 성인병에 관한 연구 조사 및 기술의 평가
- 4, 성인병에 관한 의학의 연구 개발
- 5, 성인병 치료를 위한 전문의료기관의 설치 운영
- 6, 성인병 예방 및 치료를 위한 건강증진에 관한 연구 및 성인
- 7, 기타 목적달성을 위한 부대 사업

◆事業

시기 바랍니다.
지하고자 하는바, 관심있는 분들의 적극적인 참여와 협조 있으
고, 지도계몽을 통하여 국민보건향상과 복지사회구현에 이바
기에 따라 본회는 成人病의 예방 및 치료기술을 개발 보급하
적인 중대제로 등장하게 되었습니다.
물론 국가적 인력자원 손실을 초래함으로써 바야흐로 사회
중적으로 활약 중인 3 / 40代에서 주로 발병하여 개인적 불행은
병·뇌혈관질환·간경변증·만성간장염·비만증(은 사회각계에서
불이 급격하게 증가하고 있는 成人病(암·당뇨병·고혈압·심장
최근 경제성장에 따른 산업화·도시화·식생활의 변화와 더

회원입회안내