



조금 특별한 한의학 이야기

함재도 원장 · 한의사

지금 이 글을 읽고자 하는 여러분은 분명 자동차와 관련이 되어 있을 것이다. 또한 건강에 크고 작은 차이는 있겠으나 무슨 문제가 있을 것이다. 그 문제는 정신적이거나 육체적이거나 아니면 둘 다 일 것이다. 현대인들 중 과연 건강한 사람은 얼마나 많은지, 무엇이 진정 옳은 건강법인지 수많은 의학정보 속에 혼란만 거듭될 뿐 나에게 맞는 것이 무엇인지, 건강해 지고자 택했던 길이 자신에게 맞지 않아 도리어 건강을 해치게 되는 예가 허다하니 실로 가슴 아픈 이야기이다.

필자는 여러분에게 올바른 판단을 할 수 있게끔, 전문성을 띤 용어는 가급적 피하고 갖가지 예를 많이 들어 이해하기 쉽게 다섯 차례 정도에 걸쳐 형식에 치우치지 않고 마음가는 데로 글을 써 보고자 하니 재미있게 읽어 주시기 바란다.

필자는 고등학교 졸업 후 바로 미국에 유학 가서 서양의학을 전공하고자 하였으나 고등학교 3학년 때 여러 가지 정신적 갈등에 시달리다 건강에 문제가 생겨 여러 병원에 가서 치료를 받아보았으나 전혀 호전이 되지 않던 중 아버님의 권유로 요가를 수행하게 되었는데 반년동안 낮지 않던 병이 불과 보름만에 완전히 낫게 되었던 것이다. 이때가 70년대 초였으니 우리 나라에 요가가 처음 보급되던 시절로 거의 대부분 사람들이 요가가

무엇인지 몰랐던 시절이다. 그 시절 최고 명문 학교였던 경기고등학교에 재학 중이던 필자의 눈에는 낙후된 것으로만 보였던 동양문명이 전혀 새롭게 보이게 되었던 것이다. 그리하여 미국 유학 길을 포기하고 한의학을 전공하고자 결심하여 경희대 한의학과에 입학하게 되었다.

대단한 자부심도 가져보며 한의학 공부를 하고자 하였으나 그저 그 내용들이 구름 잡듯 무슨 말인지 이해를 도무지 할 수가 없었다. 그래서氣수련을 해서 한의학의 원리를 터득코자 마음 맞는 몇몇 친구들과 함께 대학 내에 서클을 결성하여 갖가지 무술 및 기공수련을 열심히 하였으나 어렵קות한 그림자만 보일 뿐 명쾌한 답을 얻지 못하고 지내던 중 6년이란 세월은 흘러 졸업이 다가오고 또한 국가고시도 치러야 할 때가 다되어 가는데 앞으로 병든 환자를 어떻게 치료해야 할지 실로 막막하였다.

정말 한심할 뿐이었다. 너무도 괴로워서 하던 공부 다 중단하고 조용히 마음을 가라앉히고 명상을 하다가 문득, 아주 문득 6년 동안 얻지 못했던 그 답을 얻게 되었고 나아가 인간이란 존재의 의미는 무엇이며, 우주란 무엇이며 등등 본질적인 문제에 이르기까지 앞으로 무엇을 공부해야 되는지를 알게 되었다. 그러나 그 역시 빙산의 일각도

아닌 일각 위의 작은 눈 입자 하나라고나 할까.

하여튼 필자는 아는 건 없어도 그 방향만큼은 잡아놓았다고 말할 수 있는 것 같다. 그래서 감히 여러분께 그 본질적 문제에 대해 조금 얘기 해 보고자 한다.

[보약에 대한 올바른 이해]

한의학에서는 사람에 있어 살아가는데 꼭 필요한 세 가지 보물이 있다하여 그 하나가 '정(精)' 이고 또 하나가 '기(氣)' 이고 또 다른 하나가 '신(神)' 이라고 한다.

이를 무선 조정되는 로봇으로 비교하자면 로봇 기계부속은 '정(精)' 이고 전기에너지를 주는 배터리는 '기(氣)' 이고 원격조정기로 받은 전파를 '신(神)' 으로 보면 이해하기 쉽다. 즉, '정(精)' 은 물질적 기초를 말하고 '기(氣)' 는 생리작용의 기초, 그리고 '신(神)' 은 모든 생리활동의 통괄을 맡고 있다고 보면 된다. 흔히들 말하는 보약은 대개 '정(精)' 을 보충해주는 약으로 진하고 끈끈한 성질을 갖고 있다. 그러나 아주 드문 예를 제외하고는 이러한 류의 보약이 필요한 사람은 의외로 적다. 최근 들어 우리 나라의 경제력이 막강하게 성장하여 못 먹어서 병이 들던 시절과는 완전히 딴 세상이 되었고 현재는 대부분 영양과잉으로 마치 자동차는 넘치는데 도로는 좁은 꼴이 되어 버리고 말았다. 더불어 헤어날 수 없을 정도의 오염에 몸과 마음이 모두 찌들어 있는데 피곤하다 하여 진한 보약을 먹으면 어떻게 되겠는가. 남편의 건강을 생각하여 부인이 애뜻한 마음에 비싼 돈을 들여 혼자 한의원에 가서 남편은 진찰도 받지 않고 보약을 지어 왔다가 그 돈이 아까워 억지로 먹고는 도리어 건강이 상하게 되는 수도 있다. 어느 곳 어느 분야를 보아도 양심적인 사람, 비양심적인 사람들이 모여있다. 우리사회의 오염도는 심한 편이니 여러분의 현명한 판단이 필요할 뿐이다.

자, 그럼 보약은 언제 필요한지 쉽게 얘기 해

보겠다.

우선, 충분한 휴식을 취해 보아서 피로가 얼마나 풀리는 지를 보아야 한다. 잠을 마음껏 충분히 자고 좋은 음식을 먹고 나면 체력의 회복이 잘 되지만 조금만 힘들면 금방 지칠 때에는 보약이 필요한 것이다.

그리고 보약에는 크게 보아 두 가지로 분류가 되는데 그 하나는 기질적 보약으로 농도가 짙은 편이어서 소화력은 좋지만 피부는 윤기가 적고 마른 듯한 체형에게 어울린다고 볼 수 있다. 소화력이 약한 사람에게는 비록 피부의 윤기가 적고 마른 편이라 하더라도 몸에 좋기는커녕 해가 더 되는 수가 허다하다. 어떤 양방의사들이 말하기를 '한약을 자주 먹으면 간이 상한다' 라고들 하는데 엄밀히 말하자면 틀린 이야기이며 '자주 먹으면' 이 아니고 '잘못 먹으면' 으로 바꾸어 말해야 한다. 양약을 자주 먹으면 어떻게 될까 에 대해 바른 생각을 할 줄 아는 사람이라면 그 답을 알 것이다. 그러나 여기에서 또한 얘기하지 않을 수 없는 것이 한약을 잘못 먹으면 간이 상한다는 것이다. 그 이유가 있으니 세 가지 정도로 말할 수 있겠다.

첫째, 간이 좋지 않은 사람은 굉장히 피로를 느끼게 된다. 특히 눈의 피로가 심하고 뒷머리가 개운치 않고 술이 잘 받지 않는 등등 이때 정확한 진찰도 받지 않고 피곤하니까 보약이나 좀 먹어보아야겠다고 함부로 복용하면 문제가 더 심각해지게 된다. 일상생활에 큰 지장이 없을 정도의 간 질환 환자는 한약으로 비교적 좋은 치료 성과를 올리고 있으니 그 자료가 필요한 사람은 한의과 대학 부속 한방병원에서 얻을 수 있겠다.

둘째, 한약재의 품질에 있어서 불량품들이 있다. 수입하는 약재들 중 수송기간 중 부패를 막고자 각종 방부제를 사용하게 되는데 약재뿐 아니고 과일 및 식품에 있어서도 역시 많은 문제점들이 있다. 그래서 국내산을 사용하게 되면 큰 문제는



없게 되니 항상 우리모두가 조심해야 할 부분이다. 각종 마스크를 통하여 지나치게 저렴한 가격으로 소비자를 유혹하는 광고들이 많은데 짚고 넘어가야 할 문제들이 여러 가지 있다고 본다.

그리고 셋째, 통계로 뽑아낸 수치에는 상당히 허점이 많을 수 있다는 것이다. 간 질환을 앓고 있는 환자를 대상으로 한약을 먹어본 적 있느냐 설문조사를 한다면 이는 그 결과가 조금 웃기는 것 같다. 얘기는 다시 앞에서 이어지는데 기질적 보약이 무엇인지, 어느 때 필요한지는 어느 정도 판단이 되리라 본다.

또 하나는 기능적 보약으로 이는 정(精)을 보충하는 의미보다는 기(氣)의 작용 즉, 생리기능을 활발히 해주는 것으로 그 대표적인 것이 인삼이다. 이 인삼을 잘 보면 그 모양이 특이한데 이 모양이 극대화 된 것이 산삼으로 자세히 살펴보면 마치 벼락의 형태, 신경조직이나 혈관계의 모습과도 매우 흡사함을 알 수 있다. 그래서 이를 복용하면 신체 구성구석까지 의기혈순환을 좋게 하며 숨도 또한 길어지게 하는 효능이 있어 오래 살고 싶어하는 사람들에게 예로부터 꾸준히 사랑을 받고 있어 보약중의 왕이라 칭호까지 얻고 있으나 산삼은 몰라도 인삼은 더운 성질을 갖고 있어 몸이 뜨거운 사람은 복용하면 안되고 그 맞는 비율은 전체인구의 3분의 1로 보면 된다. 홍삼은 그 부작용은 적은 듯도 하나 역시 인삼이 맞지 않는 사람이 장복 해서는 좋을 게 없다.

정(精)이 부족해지면 일단은 좋은 음식을 잘 선택하되 과식은 좋지 않고 힘든 일을 삼가 하고 휴식이 필요하며, 정신적으로 불안 초조함을 느끼기 쉬우니 커피, 술, 담배 등... 기호품을 멀리함이 필요하다. 특히 성적 흥분제는 대단히 해로우니 신중하게 판단해야 한다. 정(精)이 부족하면 정의 진수인 정액이 부족 되어 성욕감퇴는 물론 성감이 떨어지게 되니 이게 자기자신의 문제인지 모르고 상대방 탓으로 돌려 외도를 일삼는 사람들이 많으

니 각성해야 한다.

얼굴이나 피부의 윤기는 좋은데 정력이 약하다고 느껴질 때에는 일단 기의 이상으로 보면 되는데 체력적으로 순발력이 떨어지고 배와 엉덩이 처지게 되니 이때는 무엇보다 운동이 필요하다. 그러나 숨을 많이 차게 하는 격한 운동은 심장의 노화촉진을 재촉하는 꼴이니 권할 바 못되고 한의학 적 입장에서 볼 때 심신이완을 겸한 기공운동, 태극권, 한국춤, 단학, 요가 등이 좋고 스포츠로서는 수영이 괜찮으나 수질이 좋아야만 하고 시간이 허락되면 골프가 좋으나 역시 올바르게 하지 않으면 건강에 해롭고 특히 내기 골프는 감정을 상하게 하는 바가 많으므로 현명한 사람이 할 짓이 못 된다. 그리고 골프 라운딩 후 남녀노소 불문하고 목욕한 뒤에는 한시간 이상 충분한 휴식이 필요하니 시간이 없을 때에는 세수정도로 끝내는 것이 좋다. 특히 나이 많으신 분들은 특별한 주의가 요구되며 여름과 겨울에는 더더욱 조심해야 한다.

이로써 '정(精)'과 '기(氣)'에 대한 설명으로 미흡한바 있겠으나 어느 정도는 윤곽을 잡았으리라 본다.

그 다음으로 '신(神)'에 대해 얘기해 보자. 쉽게 생각해서 뇌를 중심으로 뻗어있는 신경계통의 기능으로 이해하면 되는데 이 기능이 약화되면 대표적으로 기억력이 많이 감퇴되니 이 현상이 오래 갈 때에는 전신적으로 신경쇠약으로 인한 여러 가지 증상이 나타나니 이때는 녹용이 가장 좋은 효능을 보여주게 된다.

이렇듯 보약이 어느 때 필요한지에 대해 이야기 해 보았는데, 실제로 한의학의 가장 큰 특징은 허(虛)와 실(實), 즉 오장육부 각 기능간의 불균형을 조절하여 병증을 치료하는 것으로 서양의학에는 이러한 개념이 없기에 만성병의 치료에 있어서 장벽에 부딪힌 바 현재 미국을 중심으로 한 서양 여러 나라가 대체의학이라는 이름으로 동양의학 등을 연구하고 있는 실정이다.

개업을 하여 환자를 치료하며 겪게 되는 일 중 어이없는 일들이 상당히 많은데 그중 대표적으로 요사이 유행하는 독감환자들 중 2~3개월 낫지 않고 고생하다 한약으로 불과 3~4일에 치료되는 것을 보고 놀라는걸 보고 나도 놀랐다. 양약에는 현재까지 감기치료제가 없다. 얼마 전 개발했다는 뉴스를 보았는데 일년 후부터 시판한다는 소식이었는데 아무튼 좋은 효과가 있기를 바란다.

이번 호에 주로 보약에 대한 이야기를 하었는데 이는 대부분 사람들이 알기를 한의원 하면 보약이나 지어주는 곳으로 잘못 인식들 하기에 이를 바로 잡아주고자 하는 의도였고 성인이 된 후 갱년기 이전까지는 보약을 꼭 써야할 케이스가 의외를 많지 않음을 분명히 알아야 한다. 또한 몸에 좋을 걸 찾기 이전에 해로운 것부터 삼가할 줄 아는 현명함이 현대인들의 건강을 지켜주는 지름길임을 마음속에 새겨야 한다.

얼마 전 TV를 보던 중 인간의 수명과 수면시간과의 관계에 대한 통계자료가 있었는데 하루 8시간 수면하는 사람들이 가장 오래 살고 그 다음이 4시간, 그리고 6시간 수면하는 사람들의 수명이 가장 짧게 나왔다. 왜 이럴까 한번만 생각해보자.

8시간 잘 수 있는 사람은 몸과 마음이 편한 사람들이고 4시간만 자는 사람들은 굉장히 절제된 생활을 하는 것으로 볼 수 있고 6시간을 자는 사람들은 더 자고 싶으나 억지로 일어나야 하는 사람들로 그들의 생활방식은 한마디로 엉망이며 대단히 많은 사람들이 여기에 속하니 역시 좋은 습관이 좋은 건강을 만들어 준다는 것을 보여주는 것이다.

그래서 다음 호에는 자동차 운전을 많이 할 수 밖에 없고 정신적, 물질적 공해 속에 살아가는 현대인들이 운전중이나 혹은 아무 때라도 수시로 하기 쉬운 운동법 및 기공수련법 등에 대해 얘기해 보고자 한다.

〈필자 소개〉

- 경희대 한의학과 졸업
- 중국 중의연구원 진수과정 수료
- 중국 길림성 조선족민족의학 연구소 연구원 역임
- 태극권 국제연맹 대한민국 총회 이사 역임
- 중화양생익지공 고급공법 3부공 수료
- 현재 부산 해운대 신도시 “함재도 한의원” 개업 중