



## 여름 피로 추스리기

이유명호/남강한의원장, 대한여한의사회 부회장

**볼** 행은 한 가지씩 오지 않고 언제나 떼겨지므로 물러오는 경우가 많아 착한 사람들이 많이 사는 아프리카나 우리 남녘 농촌에 더 혹독한 시련을 주지 않았습니까.

더 속상한 것은 해마다 당하는 가뭄, 홍수인데 늘상 하늘빛이나 하고 하천이 짧다느니 일년중 비가 여름 3개월에 한꺼번에 와서 바다로 다 흘러간 다느니 다 아는 이야기만 무성하다는 것입니다.

인구는 세계 26위라는데 석유 소비는 6위라하니 더 늦기전에 에너지와 물을 평평 쓰는 습관을 고쳐야 할 때가 아닌가요.

지구상의 물은 우주에서 오는 것이 아니라 자체내에서 순환합니다. 강물이 증발하여 구름을 만들고 비가 되어 땅을 적시는 과정을 끊임없이 반복하지요.

돈도 되지않는 농사를 포기하고 농지대신 시멘트와 아스팔트로 땅이 뒤덮이게 되면 비가 내려도 땅속에 스며들거나 담아두는 능력이 크게 줄어들니다. 주곡으로서의 쌀농사도 굉장히 중요하지만 논외의 저수능력으로 가뭄과 홍수를 조절하여 줍니다.

또한 논물의 증발로 대기온도를 식혀주는 자연의 에어컨 역할이 공업화로 얻는 이익과는 비교할 수 없이 막대합니다.

단지 눈에 보이지 않는 공짜로 얻는 이익이기에 고마움을 잊고 있는 것이 안타까울 뿐이지요.

그래서 띄어벌에 시름하는 농촌사람들 생각하면 수돗물 써가며 업살부리기가 미안해집니다.

보통 일년에 보름 길어봤자 한달 더위인데 선풍기 30대만큼 전기를 쓰는 에어컨을 틀어놓고 추위에도 더위에도 맥 못추는 나약한 체력들을 만드는 것은 아닌지 생각해 볼 일입니다.

체온이 올라가 땀을 흘려서 진액이 다 빠지고 찬물, 빙과류, 과일만 입에 당기고 밥맛은 없어지는 때일수록 위장도 피곤해지고 위산도 묽어져서 살균력과 소화력이 약해집니다. 이 때 체력이 떨어지거나 과로한 사람일수록 똑같은 음식을 먹어도 설사, 복통 등의 위염, 장염이 오기 쉽습니다.

특히 아침 저녁 날씨가 서늘해지면 여름내 냉한 음식으로 배가 차가와진 후라 살살 아랫배가 아프고 침침하고 머리가 무거운 여름타는 주하병도 흔합니다.

흔히 냉방병이라 하지요. 이 때는 비만한 체질이면 개장국이나 추어탕에 산초로 땀을 흘려 지방층의 노폐물을 몰아낸 후 콩, 두부, 해조류의 담백한 식품으로 서서히 열을 식혀 줍니다.

마르고 진땀이 흘러 더욱 수척한 체질이면 인삼, 황기를 넣은 삼계탕이나 잉어탕이 최고의 여름 보양식품입니다. 약성질이 더운 인삼도 다른 약재의 배합에 따라 진액을 생기게 하고 갈증을 멈추는 묘미가 있습니다.

겨울처럼 생각을 넣는 대신 여름에는 인삼1, 오미자1, 맥문동2의 비율로 달여서 차게 식혀 마시면 진액을 보하고 축늘어진 원기를 살아나게 하는 여름의 으뜸가는 보약-생맥산이 됩니다.

머리, 팔, 다리 등은 시원하게 그러나 뱃속은 따뜻하게 해주는 것이 탈없이 여름을 이기는 건강법입니다.

그래도 계절은 먼저 달이나 입추와 처서도 지나고 이슬이 맺힌다는 백로가 코앞입니다.

어디선가 후끈한 땅의 열기를 식히고 지친 몸과 마음을 추스려 줄 서늘한 소슬바람의 냄새가 스칩니다. 고마운 자연의 선물이라는 생각이 드는군요.

