

## 봄철 건강관리

서정욱

안성의료생활협동조합  
안성농민한의원 원장

유난히도 춥고 눈이 많이 왔던 겨울이 지나고 봄이 오고 있다. 도시에서는 태양력에 따라 한겨울에 1년이 시작되지만 시골에서는 음력 1월, 추위가 풀리기 시작하며 1년이 시작된다.

한의학의 고서인 황제내경에 따르면 겨울철에는 일찍 자고 늦게 일어나며 마치 딴 생각을 품고 있는 사람처럼 몸을 사리고 추위에 노출되지 않도록 조심하고, 봄이 오면 일찍 자고 일찍 일어나며 봄기운을 받아들이기 위해 자연 속으로 산책을 하고 마음가짐도 봄의 생기가 올라오는 것처럼 매사에 화를 내기보다는 너그러운 마음을 가지는 것이 좋다고 했다.

한의학의 기본을 이루는 개념으로 오행이 있다. 오행(五行)이라고 하는 것은 금(金, 아름답고 차고 굳고 두드리면 소리가 나며 불에 녹을 수 있는 성질을 가진 물질), 목(木, 부드럽고 잘 소통하며 끈기 뻗어 나가는 성질을 가지고 흔들리는 현상이 있는 물질), 수(水, 차고 다른 물질을 습윤시키는 성질이 있으며 높은 데로부터 낮은 데로 흐르는 성질을 가진 물질), 화(火, 뜨겁고 작열하며 불 붙으며 그 기운이 위로 올라가는 성질을 가지는 물질), 토(土, 물질을 자양하고 영양하며 성질이 온후하고 변동이 적은 물질)의 5가지 물질을 말하며 행(行)이란 이 물질들이 변화하고 움직인다는 것을 의미한다.

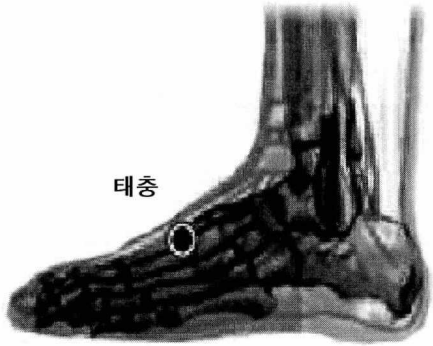
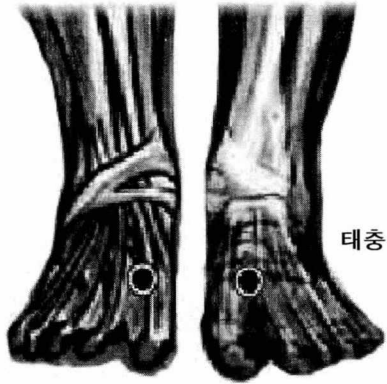
각각의 개념들은 사물이 나고 자라서 쇠퇴해가는 변화를 단계별로 상징하고 있으며 봄은 오행

중 목(木)의 기운이 가장성한 시기로서 마치 개구리가 겨울잠에서 깨어나듯이 겨우내 움츠러졌던 양기가 올라오면서 본격적인 성장을 위해 준비하는 시기라고 할 수 있다.

목(木)기운이란 부드럽고 잘 소통하며 끈기 뻗어 나가는 성질을 가지고 흔들리는 현상이 있는 물질들로 새싹이 돋아 나무가 자라나는 성장과 발산의 기운으로 인체에서는 간(肝)에 해당하고 담, 눈, 힘줄 등을 소속시키고 있는데, 이것은 간장에 생긴 생리, 병리적 현상들이 곧 이와 같은 장기계통들에 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미한다. 예를 들어 간장에 장애가 발생하여 야맹증 등 눈에 여러 가지 변화가 생겼을 때에는 눈과 함께 간을 동시에 치료해야 잘 나올 수 있다.

색깔로는 푸른 색(靑)이고 맛은 신맛(酸)이며 방위는 동쪽(東)이고 자연현상으로는 바람(風)이고 어진(仁) 마음과 놀라고 성내는(驚怒) 감정이 이에 해당한다. 따라서 봄이 오면 만물은 청색으로 변하고 봄의 나물이나 곡식은 신맛을 띄게 되며 어진 마음씨를 갖게 되면서 잘 놀라고 화내게 된다. 이때 인체의 기운은 간으로 모이므로 간에 병이 나기도 쉽고 간병을 고치기도 쉽게 된다.

간을 도와주는 대표적인 혈자리로 태충(太衝)혈이 있다. 태충혈을 발끝에서 몸통쪽으로 강하게 자극함으로써 간의 기가 흐르는 간경락을 강화시켜서 간을 튼튼하게 한다. 간은 눈과 연결되어 있어서 간이 튼튼해지면 눈도 맑아지게 된다.



반대로 간의 기운이 너무 강해서 작은 일에도 놀라고 화내어 감정 조절이 안 된다면 태충혈을 위에서 아래쪽으로 강하게 자극해 주면 된다.

봄이 되면 찾아오는 반갑지 않은 증상으로 입맛도 없고 몸도 나른해지는 춘곤증이 있다. 춘곤증은 인체의 신진대사가 봄을 맞아 활발해지면서 체력소모가 많아져서 생기는 것으로 생각할 수 있다.

한방에서는 춘곤증의 원인을 겨우 내내 움츠리고 있던 양기가 활발하게 활동을 시작하는 반면 양기의 짝을 이루는 음기는 이것을 따라가지 못해서 나타나는 증상으로 생각한다. 이런 춘곤증은 약을 이용해서 치료할 수도 있겠지만 몸의 상태가 빨리 균형을 잡을 수 있도록 활동을 늘리고 가벼운 운동을 하는 것이 좋다.

하지만 춘곤증에 무엇보다 좋은 것은 봄에 나오는 봄나물을 이용하는 방법이라고 할 수 있다. 봄에 나오는 봄나물은 씹싸름한 맛으로 입맛을 돋굴 뿐 아니라 풍부한 무기질과 비타민 등의 영양소로 우리 몸의 부족한 부분을 채워주는 역할을 한다.

봄나물들은 모두 목기운을 가지고 있으므로 간에 좋지만 특히 권할 만한 것으로 냉이를 들 수 있다. 동의보감에 따르면 냉이는 성질이 따뜻하고[溫] 맛이 달며[甘] 독이 없고 간기를 잘 통하게 하며 속을 고르게 하고 오장을 편안하게 한다고 한다. 특히 냉이씨를 가루내어 먹거나 냉이뿌리로 국을 끓여 먹으면 간이 좋아지면서 눈이 밝아진다고 한다. 오래두고 먹을 수 있는 방법으로는 냉이를 잘 말려서 가루로 만들어 조미료처럼 국이나 찌개에 넣어 먹으면 항상 봄내음을 맡으며 식사를 할 수 있다.

겨울과 봄의 중간이 되는 환절기에는 마치 나무에서 새순이 올라오듯이 겨울에 움크리고 있던 양기가 몸의 곳곳으로 퍼져 나가면서 몸이 풀어지게 된다. 겨우 내내 추위를 방어하기 위한 방어체제가 약간 느슨해진다고 할까.

이렇게 몸이 풀어지게 되면 입맛이 떨어지고 나른한 느낌이 드는 이른바 춘곤증이라는 상태가 나타나기도 하고 방어체제가 약해지고 느슨해진 탓에 갑작스레 나타나는 꽃샘추위에 새순이 다치는 것처럼 약간의 추위에도 감기나 다른 병들이 나타나기 쉬워진다. 이 계절에 아지랑이 피어나는 논둑을 따라서 냉이를 캐러 나간다면 그야말로 자연과 함께 하는 건강 지키기라고 할 수 있겠다. ☺