

한방의학

그린기획

-올바른 한의학 상식-

보통 한약하면 보약을 떠올린다. 그럼 한약은 정말 보약일까?

한의학에서는 환자의 증세를 실증과 허증으로 구분한다. 몸의 저항력이 떨어져 있는 상태를 허증이라 하고 저항력은 살아 있으나 몸에 병이 들어와 있는 상태를 실증이라 한다. 허증에는 저항력을 키워 주기 위해 침, 뜸, 한약 등의 처방 등을 하게되는데 이를 보(補)한다고 한다. 반대로 실증일 경우에는 병을 직접 공격하여 몰아내는 처방을 하는데, 이를 사(瀉)한다고 한다. 따라서 한의학에는 몸을 보해 주는 한약만 있는 것이 아니라, 병을 직접 공격하여 사하는 한약도 있다. 한약은 보약이다. 이는 한의학의 일부분만 보는 것이다.

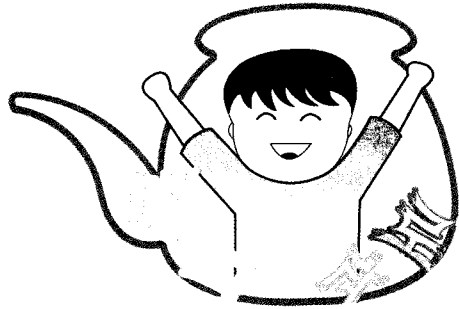
● 아이가 녹용을 먹으면 머리가 나빠지나요?

뇌세포를 활성화시켜 오히려 머리가 좋아진다.

항간에는 어린 아이가 녹용을 많이 먹으면 뇌 기능이 저하되어 머리가 둔해진다는 얘기가 있다고 한다. 녹용은 원기부족이나 중병후의 건강회복에 효과가 있는데, 특히 허약한 어린이의 성장을 촉진시키고 건강한 몸으로 만드는데 좋다. 그런데 체질이나 병중에 맞지 않는 사람도 있을 수 있으므로 한의사와 상의하여, 쓰는 것이 바람직하다

● 시춘기에 보약을 먹으면 이성에 대한 생각이 강해져 공부를 제대로 할수 없다

시춘기에 먹는 보약은 성장을 촉진시키고, 피로를 이겨낼 수 있도록 도와주며, 마음을 안정시키고 사고력 향상에 도움을 준다.



정신적·육체적 과로나 심한 스트레스 속에 생활하고 있는 수험생은 성장기에 있기 때문에 더욱 한약이 필요하다. 한약은 기혈을 보충시켜 원만한 성장이 이루어지도록 도와주며, 체력 보강으로 피로를 이겨내어 더 열심히 공부할 수 있게 해주고 마음을 안정시켜 집중력과 사고력을 높여준다. 보약은 특정시기보다 몸의 상태에 따라 복용하는 것이 더욱 중요하다.

● 한약을 먹으면 살이 찐다.

체질이지 한약 때문이 아닙니다.

한약은 평소 소화기가 약한 사람의 위장을 튼튼하게 해주고 밥맛이 좋아지게 하고 소화가 잘되게 하여 살이 찌는 경우가 있으나, 모든 한약이 살을 찌게 하거나 한약 자체가 살이 되는 것은 아니다. 오히려 한약으로 병적인 비만을 치료하여 효과를 얻는 경우가 많다.

● 여름철 한약은 효과가 없다.

여름에 오히려 몸을 보해주어야 한다.

항간에 여름에 한약을 먹으면 땀으로 다 빠져나가기 때문에 약효를 볼 수 없다고 생각하여 여름철에 몸보신을 위해 흔히 삼계탕이나 보신탕들을 먹는데, 속설대로라면 이런 것들도 다 땀으로 배출되어야 한다. 여름철에는 땀을 많이 흘리고 체력이 떨어지며 기력이 약해지므로 보약을 먹어야 할 경우가 더 많다. PPFK