

한의학 이야기

KIOM 소셜 기자단
우수글 모음집



한의학 이야기

KIOM 소셜 기자단
우수글 모음집

KIOM 소셜 기자단 소개

KIOM 소셜 기자단은 한의학과 관련된 자유주제의 기사를 개인 블로그에 작성하고, SNS를 통해 다양한 한의학 지식정보를 공유하는 한국한의학연구원의 대표 온라인 참여프로그램입니다.

한의사, 한의대생, 한방군의관 등 한의학 전공자와 일반 시민이 함께 참여하는 KIOM 블로그기자단은 2009년 겨울, 1기를 시작으로 2013년 8기까지 약 240여명이 참가하였으며, 3,000개 이상의 재밌고 유익한 한의학 콘텐츠가 온라인을 통해 공유되었습니다.

2014년부터는 기존 블로그기자단 활동에 SNS활동까지 더해진 'KIOM 소셜 기자단'으로 확대 · 개편되었습니다. KIOM의 최신 연구성과, 일상생활 속 유용한 한의학 상식, 건강정보, 전문지식 등 다양한 소재를 바탕으로 직접 체험하고, 취재 · 인터뷰 해 만들어진 소중한 글들이 블로그와 SNS 그리고 이번에 발간되는 우수글 모음집을 통해 더 많은 독자들과 만날 수 있기를 기대합니다.



한국한의학연구원(Korea Institute of Oriental Medicine)은

우리나라 전통의학인 한의학을 창조적으로 계승하고 새로운 가치를 더해 인류의 건강한 삶에 기여하고자 1994년에 설립된 한의학 분야 국가핵심 연구기관입니다. 한의학의 과학화, 표준화, 세계화를 위해 다양한 분야와의 융 · 복합 연구를 수행하고 있으며, 이를 통해 선조들의 지혜가 담긴 한의학을 현대 과학과 발맞춰 발전시키고, 더불어 국민 보건 향상에 기여하여 인류가 꿈꾸는 건강한 미래를 만들어가고자 합니다. 전통의 새로운 가치! 한국한의학연구원이 만들어 가겠습니다.

※ 본 책자에 수록된 내용은 'KIOM 소셜 기자단'의 창작물로 한국한의학연구원의 입장과 다를 수 있습니다.

CONTENTS

목 차

1 역사이야기

- 06 - 한옥 자연과 함께 노닐다
- 08 - 400년전 한의학 한류열풍 '조선통신사'
- 10 - 통섭의 지식인 정약옹의 발자취에서 한의학을 쫓다
- 12 - 옛 여인들의 피부 관리법
- 14 - 21세기에 동의보감을 펼쳐보는 이유
- 18 - 완벽한 세종대왕에게 딱 하나 부족한 것! '몸매'
- 22 - 성질 급한 숙종의 죽음을 불러온 간과 경락이야기
- 26 - 비운의 왕 광해군의 가슴에 맺힌 한 '화병'
- 30 - 한나라 여후와 치질

2 일상이야기

- 34 - 미션! 허브나라에서 한약재 찾기
- 36 - 패밀리 레스토랑에 한약재가 있다
- 38 - 한의대 신입생에게 들려주고 싶은 이야기
- 40 - 치맥 좋아하시나요? 닭 이야기
- 44 - '군진한의학'을 아시나요?
- 46 - 약이 되는 술, 전통주의 약리작용
- 48 - 다가오는 한의공학의 미래 '맥진기'
- 52 - 전국 한의학박물관, 어느 곳으로 가볼까?
- 56 - 천연 한방 연고 '자운고' 만들기

3 건강이야기

- 62 - 나는 왜 피곤할까? 만성피로의 원인과 생활 개선책
- 66 - 환절기 목감기에 좋은 달큰한 배짚 만들기
- 68 - 왜 우황청심환만 있고 우황온심환은 없을까?
- 70 - 겨울철 돌연사 1위 심근경색, 어떻게 예방할 수 있을까?
- 72 - 교통사고 후유증의 한방 치료
- 74 - 항염, 항균, 보습에 탁월한 자초 립밤 만들기
- 76 - 영화 '관상'속 눈의 피로를 풀어주는 감국(甘菊)
- 78 - 어린이와 여성에게 추천하는 영양만점 복령두부선 만들기
- 80 - 여드름에 좋은 차, 민들레차의 효능

1

역사
이야기

06 - 한옥 자연과 함께 노닐다

08 - 400년전 한의학 한류열풍 '조선통신사'

10 - 통섭의 지식인 정약응의 발자취에서 한의학을 쫓다

12 - 옛 여인들의 피부 관리법

14 - 21세기에 동의보감을 펼쳐보는 이유

18 - 완벽한 세종대왕에게 딱 하나 부족한 것! '몸매'

22 - 성질 급한 숙종의 죽음을 불러온 간과 경락이야기

26 - 비운의 왕 광해군의 가슴에 맺힌 한 '화병'

30 - 한나라 여후와 치질

01

한옥, 자연과 함께 노닐다

**한의학적 관점으로 인간은 하나의 소우주이며
대우주인 천지와 상응하며 살고 있다.**

소우주인 인간은 대우주의 사계 변화와 날씨 등에 영향을 받으며 인체의 생리, 병리적 변화가 일어나는 것이다. 자연과의 조화를 중시하고 그 안에서 섭리를 따르며 병이 생기지 않도록 섭생하는 동양 철학과 과학은 한의학의 깊은 뿌리이기도 하다. 한국 전통 건축인 한옥은 매우 훌륭한 자연법칙이 숨어있으며 소우주인 인간이 생활하는 거처이기 때문에 한의학의 원리와 통한다.

한의학적으로 보는 한옥은 그 구조가 폐쇄적이지 않고 자연을 받아들이는 순환적이고 역동적인 면을 들 수 있다.

땅에 뿌리를 두고 올라간 한옥은 뒷마루부터 안채에 이르기까지 문을 열면 안과 밖의 경계가 나누어져 있지 않고, 공기와 바람이 순환한다. 여름에는 문을 활짝 열어놓아 자연을 가까이 들어 선풍기 같은 냉방기가 없어도 더위를 식하는 것이 가능하며, 겨울에는 문을 닫고 온돌에 불을 지펴 방을 따뜻하게 함으로써 따뜻한 공기가 저절로 순환되어 체온을 유지하게 하는 과학적 원리가 숨어있다.

특히 한옥은 배산임수의 풍수지리를 따르고 있는데 이렇게 앞이 트이고 뒤가 산으로 막혀있으면 여름에는 물이 흐르는 개천의 시원한 기운이 흐르고 겨울에 북서풍이 부는 바람을 차단시킨다. 또한, 흙으로 벽을 쌓고 나무기둥으로 집 전체를 받쳐주는 역할을 하며 지붕은 햇볕을 적절히 들이고 차단하는 역할을 한다. 자연스럽게 바람이 들고나는 유기체적 역동성을 그대로 가진 한옥은 구조의 흐름에 따라 인간의 삶에 영향을 미친다.



이렇게 한옥의 건축물들이 서로 영향을 주고받으며 흐름을 지닌 면은 한의학적으로 인간의 장상학*개론과 일맥상통한다.

인간의 오장육부는 독립되어 있지 않고 서로 영향을 주고받는다. 음양오행의 이론에 따라 오장인 간-심-비-폐-신은 각각 木-火-土-金-水에 속하고 서로 상생, 상극하며 모자란 부분은 상생하며 채워주고 지나친 부분은 제어하며 극한다.

따라서 인간이 병에 걸렸을 때 그 장기 하나만을 국소적으로 치료하는 것이 아니라 그 장기와 영향을 미치는 다른 장기와 근본적 원인을 함께 치료함으로써 전반적인 인체의 흐름을 정상적으로 복귀시켜 놓는 것이다. 이렇게 한옥과 인체는 정체되어 있는 것이 아니라 살아 숨 쉬듯이 끊임없이 움직이고 순환하는 자연과 닮아있다.

요즘은 서구적 주거형태인 아파트로 지어진 폐쇄적 건축물 안에서 순환되지 않은 오염된 공기와 카페트, 침대 등이 일으키는 집 먼지 진드기 등이 아토피 피부질환을 높이고 있다.

이러한 상황에서 흙을 밟고 자연을 들이며 사는 형태인 한옥의 장점을 우리는 적절히 활용할 필요가 있다. 병의 치료가 아닌 예방이 중요한 한의학적 입장에 한옥은 천인상응(天人相應)의 가장 완벽한 주거공간이기 때문이다.

장상학*

사람의 육안으로는 볼 수 없는 인체 내부 기관(오장육부)의 생리기능, 병리 변화, 상호관계를 각 장부와 상응하는 외부 기관(경락과 경혈)이나 조직에 나타나는 현상과 증후를 통해 알 수 있도록 연구하는 학문



02

400년전 한의학 한류열풍 ‘조선통신사’

아시아를 넘어 전 세계로 뻗어 나가는 한류.
K-POP을 비롯해 영화, 드라마, 게임 등 한국의 문화가
세계적으로 널리 퍼지며 인기를 얻고 있습니다.

그럴 때 항상 빠지지 않는 것이 'K-medi'라 할 수 있는 우리나라의 전통의학인 한의학인데요, 외국인 환자의 한의학에 대한 호기심과 더불어 효과에 대한 신뢰가 늘어남에 따라 대형 한방병원 등의 해외 진출이 활발해지고 있습니다.

한 의학을 우리나라의 대표 관광 상품으로 지정하려는 움직임들도 있는데요, 외국인들도 한의학의 매력을 알아간다는 사실은 참 기쁜 일입니다. 그런데 이미 400년 전에 우리나라의 의학에 열광한 사람들이 있었다는 사실, 알고 계셨나요?



1

바로 이분들. 조선통신사와 관련이 있습니다.

조선통신사는 조선시대 조선에서 일본의 막부(幕府) 장군에게 파견되었던 공식적인 외교사절로서 양국가간의 문화교류에 많은 도움을 주었습니다. 특히, 섬나라이면서 쇄국정책을 펴던 당시의 일본은 선진문물을 받아들이기 힘든 상황이었기 때문에 조선통신사는 이들에게 상당히 중요한 존재였습니다.

의학도 마찬가지였겠죠? 당시 조선의 침구술은 중국 이상의 수준을 자랑하고 있었고, 동의보감의 출간과 농업생산력 증대에 따른 약재시장의 활성화로 인해 한의학의 대중화가 이루어진 상황이었습니다. 따라서 당시 일본의 의원, 침의(침구사) 등은 조선의 의사들이 가지고 오는 의술을 받아들이는 데 열광적이었다고 합니다. 그 인기가 어느 정도인지 짐작할 수 있는 내용이 있습니다.

2



1. 조선통신사 행렬도
2. 당시 일본 의사들의 필수 학습 교재였던 『이림찰요』, 양예수 저술.

『증정교린지』와 조선통신사 의학문답에 실린 기록을 보면, '일본의 사들은 당시 의료선진국이었던 조선 의사들에게 정보를 얻기 위해 면담을 신청했고, 그 내용을 〈兩東唱和後錄(양동창화후록)〉에 기록하였다. 예우가 대단하여서, 일본사람들이 의학문답을 나누고자 열광하였고, 자신들이 만들거나 간행한 의학저술의 서문이나 발문을 써주기를 간청하였다. 이는 그 저술의 가치를 매우 높이는 일이었기 때문이었다.' 라는 내용이 나와 있습니다.

조선통신사를 따라간 의사들은, 양의(良醫)와 의원(醫員)으로 나뉘었다고 합니다. 이들을 선발할 때, 일본에서 우수한 의사를 요청했기 때문에 전의감, 해민서 등에서 뛰어난 자를 양의와 의원에 임명했습니다. 우리 의학사에 구체적 기록이 남아있지 않은 것은 안타깝지만, 의원이 천대받던 시절이었기 때문일 것으로 짐작하고 있습니다.

당시 통신사를 수행했던 의원들은 서얼 출신이어서 통신사 내에서 중간 정도의 계급이었고, 그다지 높은 대우를 받지 못했다는 점은 참 안타깝습니다.

삼사(三使)는 무엇일까요?

삼사는 조선통신사에서 가장 높은 직급이었는데, 이들 중에는 유의(儒醫)가 많았다고 합니다. 의학은 유학을 지탱해주는 좋은 도구였기 때문에 송나라 이후 중국에서 유의가 많이 늘어났고, 이 영향을 받아 조선의 사대부들도 의학을 많이 공부했다고 합니다.

또한, 가족의 건강과 자기수양을 근본으로 삼았기 때문에 의술을 공부하는 것을 규범으로 여겼다고 합니다.

따라서 조선을 대표해서 통신사로 간 분들은 의학에 조예가 깊은 사람이 많았고, 실제로 일본의 의사들과 토론을 하고, 일본의 의학은 어떤 수준인지 관찰하여 기록을 남기기도 했습니다.

“제약법이 오묘하다. 화중산, 통성산 류의 약이 많다. 사람들의 성질이 조금하여 기빠함과 성념이 편벽되고 또 덥고 따뜻한 지방에 살기 때문에 병이 대부분 담, 화, 체 같은 율병에서 생긴다. 이 때문에 그들이 사용하는 약방문이 통화이중(通和理中)하는 화제에 치중했다.”

자세한 관찰력을 엿볼 수 있는 대목이죠? 알아보다 보니 재미도 있고 우리나라 의학사도 깊게 연구할 가치가 있는 것 같습니다.

참고자료

- '18세기 조선통신사 의관과 유의의 역할 : 의학문답을 중심으로'
- 함정식, 김남일, 안상우, 박상영, 차웅석(한국한의학연구원 논문집 2007)



03

통섭의 지식인 정약용의 발자취에서 한의학을 쫓다

●
KIOM 소설 기자단
한동재

다산 정약용.
여러분에게 정약용은 누구입니까?



1

2



3



1. 정약용 초상
2. 마과회통
3. 정약용의 학습법을 현대적 관점으로 평가한 명저 '다산선생 지식경영법'

18세기 실학사상을 집대성한 실학자라고만 알고 계신가요? 국가사상을 연구하며 경세유표(經世遺表)를 쓴 사회학자, 인간과 관리의 참된 도리를 연구하며 목민심서(牧民心書)를 쓴 인문학자, 정조의 명을 받아 수원 화성을 중건하는 데 큰 힘이 된 거중기를 발명한 공학자, 자신의 수많은 저술을 154권에 담은 저술가, 배우고 익히는(學習) 올바른 길을 찾는데 온 힘을 쏟았던 지식경영자. 모두 그를 설명하는 말입니다.

다재다능하며 각 학문 분야 간의 통섭에도 능했던, 이론과 현실 사이의 아슬아슬한 줄타기에서 균형을 잃지 않았던, 존경스러운 선조 정약용. 오늘은 정약용 선생의 또 다른 관심 분야, 의학의 도에 대해 그의 관점에서 논해보고자 합니다.

정약용은 기술로 천대받던 의학을 하나의 학문으로 보고 의학서 저술과 의학 공부에도 일찍이 관심을 가졌습니다. 그 중 가장 대표적인 저작으로 '마과회통(麻科會通)'이 있습니다. 마과회통은 홍역(마과)에 대해 소개한 책입니다. 이 책은 당시 홍역에 대해서 동아시아 최고 수준으로 설명된 책으로, 허준 및 허준 이후의 의가들의 홍역에 대한 각종 연구들을 한 책에 모아 치료하는 방법을 적어둔 내용을 기반으로 하고 있습니다.

정약용의 의학관에 대해 흔히 알려진 것 중 하나가 전통 한의학을 비판하였다는 점입니다. 물론 그는 기존 한의학에 대해 개선이 필요하다는 입장을 취하였습니다. 하지만 정약용의 의학관을 살펴보면, 위 내용은 단순히 '전통의학은 틀린 것이니 버리고 서양의학

을 받아들여야 한다'는 내용이 아니라, 한의학을 해석하는 방법을 달리해야 한다는 제언으로 해석하는 것이 바람직합니다.

그의 주장에는 한의학을 바라보는 관점을 오운육기, 음양오행과 같은 전통적 해석 대신, 조금 더 합리적인 방법을 도입하자는 점, 당시 어려운 나라 상황 속에서 많은 가짓수의 약재를 필요로 하는 기미론에 의존하는 처방 대신 최소한의 약재를 필요로 하는 단방(單方) 위주의 처방을 하자는 점, 침구보다 처방과 방제 위주의 치료를 하자는 점 등이 있습니다. 이는 당시 혼란한 사회 상황에 바로 쓸 수 있는 것을 연구하는, 즉 실사구시를 중요시했던 실학계의 풍조를 따라갔다고 볼 수 있습니다.

실학사상을 바탕으로 한 유의(儒醫)로서, 임상에 나서는 의사로서의 이러한 자세는 후대 실학자인 홍대용에게도 전파되어 해부학과 생리학의 관점으로 파악하자는 논의가 이루어지게 됩니다. 이러한 비판은 고방과 이론 위주에 충실했던 당시 의사들에게 새로운 변혁을 주문하는 것으로 이해할 수 있습니다. 또한 정약용의 비판은 실학자들이 논리 전개에 사용했던 정, 반, 합 의 변증법의 관점을 의학에도 적용해 더 나은 합을 통해 의학을 발전해 나가야 한다는 주장이라고 생각할 수 있겠습니다.

조선시대 최고의 실학자라고만 생각했던 정약용. 그러나 방대한 그의 관심분야답게 의학에서도 그의 발자취를 찾을 수 있었는데요. 다양한 관점에서 의학을 보아야 한다는 이러한 선배 의학자의 가르침을 우리 후배들도 따라가도록 노력해야겠습니다.

04

옛 여인들의
피부 관리법

조용히 찾아온 하얀 눈 덕분에 나뭇가지에
매달린 설화(雪花)를 감상하는 깊은 겨울이 찾아왔다.

하지만 매서운 바람에 여인의 피부는 날로 생기를 잃어가고 푸석 푸석해진다. 예나 지금이나 여인의 소원은 곱고 윤이 나는 피부를 갖는 것. 요즘이야 각종 화장품이 발달하여 추위로 인해 균형을 잃기 쉬운 피부에 영양을 주지만 옛날 여인들은 규방에서 어떤 재료를 가지고 피부 관리를 했는지 궁금해 직접 자료를 찾아 나섰다. 겨울철 여성들이 꼽은 피부 고민 중 하나는 바로 수분 부족과 당김 현상이다. 수분이 부족해지면 버짐이 핀 것처럼 하얗게 각질이 일어나고 주름을 만들어 노안으로 만들 수 있기 때문에 우리 선조들 역시 수분 부족을 아름다운 피부의 적으로 생각했다.

순조 9년(1809) 빙허각 이씨가 쓴 가정살림에 관한 책 <규합총서>에 따르면 옛 여인들은 면지법과 도화면으로 윤기 있는 피부를 가꾸었음을 알 수 있다.

면지법은 '겨울에 얼굴이 거칠고 터지는데 달걀 세 개를 술에 담가 붓하여 4~7일쯤 두었다가 얼굴에 바르면 트지 않을 뿐더러 윤이 나고 옥 같아진다. 얼굴과 손이 터 피가 나면 돼지기름에 괴화(회화나무 꽃봉오리)를 섞어 붙이면 낫는다.'라고 설명되어 있다. 여기서 보면 달걀은 얼굴에 영양을 주고 술의 알코올 성분은 피부를 소독하고 다음 단계의 흡수를 도와주는 아스트린젠트와 같은 효과를 나타낸다. 한의학에서는 달걀의 성질을 평(平)하며 달다고 하였는데 열을 제거하여 오장을 편하게 해주고 피부에 바르면 기미 예방과 영양을 공급한다고 한다. 돼지는 수(水)에 속하는데 발 역시 수에 속하니 돼지 발은 수의 성질이 강하다.

따라서 돼지발에는 피부 재생을 도와주고 활성화 시켜주는 쫄득한 수의 성분 콜라겐이 가득하고, 회화나무의 꽃가루에는 각종 비타민과 미네랄이 풍부하고 자외선 차단 기능까지 있어 '괴화 콜라겐 자외선 차단 영양 크림'이라 불려도 무방할 것이다.



1

● KIOM 소셜 기자단
김예린

또한, 도화면은 '북제(北濟) 노사침의 아내 최씨가 봄날 복사꽃을 흰 눈(雪)에 섞어 아이들 얼굴을 씻기면 빛이 나고 윤기가 있으며, 홍화(紅花)를 따다가 얼굴을 씻기면 고와진다고 했다.'라고 기록하고 있다. 이른 봄부터 꽃이 지는 계절까지 활용할 수 있는 피부 관리법으로 꽃이 주재료로 쓰인다.

꽃에는 비타민과 미네랄이 풍부해 천연 영양수의 역할을 톡톡히 했을 것이다. 시든 꽃잎에 물을 주면 생기가 살아나듯 우리 피부 역시 수분과 영양을 공급해주면 자연스러운 생(生) 윤기가 흐르게 된다. 옛 문헌을 살펴보면 이렇듯 놀랍도록 세세한 피부 관리법이 기록되어 있는 것을 볼 수 있는데, 단장하여 꾸미는 것보다 정결하게 가꾸는 것을 미덕으로 꼽았음을 알 수 있다.

몸을 정결히 하는 첫 번째로 세안을 들 수 있는데 '세수할 때 입과 코로 소리가 나게 하지 말고 물을 자리에 뿌리지 말고 물을 벽에 튀기지 말고, 얼굴 다듬기를 더디게 하지 말 것이다.' 조선시대 실학자 이덕무는 세안할 때도 이렇게 흐트러짐 없는 단정함을 강조했

다. 비누가 귀하던 시절 세안제로 사용했던 자연 재료는 바로 녹두, 팔 등으로 이들 곡물을 곱게 갈아 문질러 사용했다. 팔이나 녹두가 세안제로 사용되었던 가장 큰 이유는 이 속에 함유된 '사포닌' 성분이 때를 빼주는 세정의 중심 역할을 하기 때문이다. 삶지 않은 팔을 맷돌에 갈아 껍질을 벗기고 다시 갈아 체에 쳐내면 고운 가루만이 남게 되는데 이것을 피부에 직접 문질러 사용했다고 한다. 하지만 곡물 비누는 까다로운 수작업으로 이루어지기 때문에 정월의 해일(亥日)에 1년 치를 만들어 두고두고 썼다는 기록이 전해진다.

이렇게 자연 그대로의 것을 가공하지 않고 아름다움을 갖들인 옛 여인들의 피부 가꾸기에서 선조들의 지혜와 가치를 엿볼 수 있었다. 귀한 한방 성분을 담은 정성스러운 옛날식 미용법은 피부를 섬기고 바탕을 탄탄하게 하는데 부족함이 없어 보인다.

이러한 외부로 드러나는 피부의 다스림과 함께 체내의 균형을 유지할 수 있도록 노력하는 것이 진정한 피부 섬김이 아닐까.



2

1. 옛 화장대
2. 현대 한방화장품

05

21세기에
동의보감을
펼쳐보는
이유

작년에 한의대에 입학하고 2학기가 되던 때였습니다.
우리 과 학생들은 필수로 글쓰기 강의를 들었는데
그때 교수님께서 이런 질문을 하셨습니다.

“왜 한의학에서는 항상 ‘동의보감’을 이야기하는 걸까요? 한의학적
효능이나 설명을 할 때 동의보감이 빠지지 않고 나오는 이유가
무엇인가요?”

교수님은 한의학을 전공하지 않은 일반인 입장에서 정말 궁금하다
고 하셨습니다. 사실 우리 모두 동의보감이 대단한 책이라는 것은
익히 들어서 알고는 있지만, 무엇이 대단한지 또 오늘날 어떤 의미
를 가졌는지에 대해서는 잘 모릅니다. 동의보감은 발간된 지 400년
을 맞았고, 2009년에는 유네스코 세계기록유산으로도 등재되었습
니다. 지금부터 우리의 소중한 유산인 동의보감에 대해 좀 더 깊이
있게 알아보도록 하겠습니다.

우리나라의 의학서적 동의보감이 2009년에 유네스코 세계기록유
산으로 등재되었습니다. 세계기록유산이란 인류가 보존하고 전승
할 가치가 있는 기록물을 말합니다.

2014년 현재 우리나라는 동의보감을 포함해 훈민정음, 조선왕조실록,
승정원일기, 직지심체요절, 고려대장경판, 조선왕조 의궤, 일성록, 난
중일기, 5·18민주화운동 기록물, 새마을운동 기록물 등 총 11점의
세계기록유산을 보유하며 아시아에서 가장 많은 기록 유산을 가
진 나라가 되었습니다.

동의보감이 등재된 이유는 먼저 당대 의학지식들이 방대하게 축적
된 점, 국민의 건강을 위해 국가차원에서 이루어진 점, 건강관리시
스템에서 예방의 중요성과 공중 보건을 중시한 점, 그리고 질병 치
료뿐만 아니라 사람, 우주 등에 대한 전반적인 이해가 녹아 있다는
점 등이 있습니다.

동의보감은 1596년 허준이 왕명을 받아 정작, 이명원, 양예수 등과
의 집필을 시작으로 14년만인 1610년(광해군2년)에 완성하여 1613
년(광해군5년)에 간행되었습니다. 동의보감이 편찬된 이유와 의미
는 동의보감 서문에서 확인할 수 있습니다.

‘우리 선조대왕께서 몸을 다스리는 이치로써 백성을 구제하는 어진
마음을 미루어 의학에 마음을 두시고 백성들의 고통을 크게 걱정
하셔서 일찍이 병신년(1596년)에 태의인 허준을 불러 말씀하시길,



근래 중국의서들을 보니 모두 베껴 모으고 평범하고 자질구레하니
볼 것이 부족하다. 여러 의서들을 모아 한권의 책으로 만들라 하시
고, 사람의 질병은 모두 조리와 섭생이 부족해서 생기니 먼저 수양
에 대한 내용을 앞에 두고 약물이나 침석을 그 다음에 놓으며 모
든 의서들이 넓고 번잡하니 그 요점을 택하는 데 힘쓰고 공한 마을
이나 궁벽한 시골에 의원이나 약재가 없어서 일찍 죽는 자들이 많
건마는 우리나라는 향약이 많이 생산되나 사람이 능히 잘 알지 못
하니라 이를 분류하고 향약명을 나란히 기록하여 백성들로 하여금
쉽게 알게 하라 하시라.’

선조는 국가가 나서서 의서를 제작할 필요성을 느끼고 당시 유명
한 내의들에게 편찬하도록 명을 내렸습니다. 그러나 정유재란이 일
어나 의원들이 흩어져 중단되었고 다시 선조가 허준에게 혼자 작
업을 하도록 명을 내렸습니다. 작업이 다 끝나기 전에 선조임금께
서 승하하시고 광해군이 즉위하고 나서야 비로소 동의보감이 완
성되었습니다.

동의보감은 이렇게 임금과 신하의 노력이 합해져서 이루어진 사업
이었습니다. 동의보감이 방대한 작업임은 책을 제작하는 데서도 확

인할 수 있는데요. 동의보감은 목활자로 간행되었습니다. 동의보감
25권이 장수로 따지면 1574판인데 이것을 각 분야의 장인들이 나눠
서 작업을 하는데도 엄청난 인력과 시간이 들어갔습니다.
이러한 노력과 정성 덕분에 오늘날 우리가 훌륭한 유산을 물려받
을 수 있게 되었습니다.

동의보감의 가장 대표적인 특징은 바로 독창적인 편집입니다.

동의보감은 목록 2권, 내경편 4권, 외형편 4권, 잡병편 11권, 탕액편
3권, 침구편 1권으로 모두 25권으로 구성되어 있습니다. 이러한 구
성은 당시 중국 의학서들과 크게 구별되는 특징이며 허준의 놀라
운 정리 기술을 알 수 있습니다.

방대한 의학 지식들의 출처를 일일이 밝히며 다시 체계적으로 정리
한 모습은 기존의 의서와는 전혀 다른 모습이었습니다. 또한 동의
보감에 목록 편이 2권이나 되는 것을 보고 동의보감을 백과사전식
으로 된 책이라 표현하기도 합니다.

즉 언제든지 우리가 필요한 내용을 찾는 데 매우 편리하고 유용
하다는 것입니다. 내용을 바로 찾아가는 데 잘 정리된 목록은 정말
중요하죠. 그럼 나머지 목차와 내용에 대해 간략하게 살펴볼까요?



1. 동의보감 책, 세계기록유산 등재
2. 유네스코 세계기록유산 등재(2009년)

먼저 내경편(內景篇)이 있습니다. 중요한 것은 앞에 등장하는 법이죠. 허준이 생각하기에 우리 몸을 다루는 데 가장 중요한 점이 여기에 들어있습니다. 허준은 도가(道家)의 양생술을 강조했는데요, 내 몸을 수양하는 것을 중요하게 생각했습니다. 그래서 이 편에서는 다양한 양생법이 등장합니다. 또한 여기서는 우리 몸에 대한 한 의학적 사고를 읽을 수 있습니다. 내경편은 동양의학에서 몸을 어떻게 이해하는지를 파악하는 데 중요한 가치를 지닙니다.

내경편 신형(身形)을 보면 ‘도(道)로 병을 치료한다(以道療病)’는 내용이 있습니다. ‘병을 치료하려면 먼저 그 마음을 다스려야 한다. 반드시 그 마음을 바로잡아야 도도에 도움이 된다. 환자로 하여금 마음속에 있는 의심, 걱정, 모든 망념, 불평, 모든 차별을 없애고 평소 잘못된 점을 뉘우치고 깨달아야 한다. 그리하여 몸과 마음을 편안하게 해서 자신의 세계와 사물의 세계가 일치하게 한다. 그렇게 오래 하면 결국 정신이 통일되어서 자연히 마음이 편안해지고 성품이 화평해진다.’

그 다음 외형편(外形篇)이 등장합니다. 여기에는 머리, 얼굴, 눈 등 우리 몸 바깥에서 보이는 부위에 생기는 질병을 세세하게 분류하고 그에 대한 치료법도 소개하고 있습니다. ‘심장에 열이 있으면 혀가 터져서 혈고... 비기(脾氣)가 막히면 혀에 눈 같은 백태가 낀다. 비(脾)에 풍사(風邪)가 있으면 입술이 푸들거리고 한사(寒邪)가 있으면 오그라들며, 열이 있으면 말라 터지고 혈이 허하면 화색이 없고 기가 멎치면 헐면서 붓는다.’

세 번째 잡병편(雜病篇)은 11권으로 내용이 많습니다. 그만큼 병에 대한 이야기도 많이 실려 있는데요, 질병이 생기는 원인에서부터 그 증상, 그리고 이것을 진단하고 치료하는 방법이 들어있습니다. 오래전부터 차곡차곡 누적된 임상 경험들이 한 곳에 녹아 있다고 생각하시면 됩니다.

탕액편(湯液篇)은 약물에 대한 내용입니다. 약물이 어떻게 작용하는지, 약물을 어떻게 다루어야 하는지부터 분류된 약재들에 대한 각각의 특징 등을 자세하게 다루고 있습니다.

마지막으로 침구편(針灸篇)에서는 침과 뜸에 대한 내용이 실려 있습니다. 경락, 혈자리, 침의 종류, 침을 놓는 법, 뜸을 이용하는 법 등이 기록되어 있습니다.

동의보감은 우리나라뿐만 아니라 외국까지 간행되었고 현재도 계속 출판되고 있습니다. 중국에서는 13차례나 발간되었고 일본은 1723년에, 대만은 1959년에 처음 간행되었습니다.

400년의 역사를 지닌 동의보감 속에는 동아시아 전통의학의 모습과 그 가치가 녹아 있으며 우리가 관심을 가지고 동의보감을 펼쳐 봐야 하는 이유도 여기에 있습니다.

동의보감에 대한 연구도 꾸준히 이어지고 있습니다. 한국한의학 연구원에서는 동의보감에서 얻은 아이디어를 기반으로 융합연구를 통해 효능이 있는 새로운 치료물질을 도출하는 연구가 진행되고 있습니다. 또, 발간 400년 만에 동의보감을 전면적으로 수정·보완하는 ‘신동의보감’ 편찬사업을 진행 중에 있습니다. 이는 동의보감의 업적을 계승하면서 편찬 이후 현대 과학적 연구 성과를 집

대성하기 위한 것으로, 한의학연에서는 이 사업을 통해 현대 한의학의 임상적, 과학적 성과를 반영한 통합형 한의학 지식을 제공하고자 합니다.

또 동의보감 속에 들어있는 동양의학의 의미와 가치 그리고 나아가야 할 방향에 대해서도 모색하고 있습니다. 동의보감은 의학뿐만 아니라 다양한 분야에서 연구가 이루어지는데 16세기 전, 그 후의 사회, 문화, 사상을 살피는 자료로도 다양하게 활용되고 있습니다.

동의보감은 아직도 숨겨진 보물이 많은 우리의 유산입니다. 숨겨진 보물을 꺼내 빛을 보는 일은 바로 우리의 손에 달려있습니다. 찬란한 유산을 더욱 빛내기 위해 지속적으로 관심을 가지고 또 펼쳐보아야 할 것입니다.

참고자료

- KBS 유네스코 세계기록유산 등재 기념 특집
- ‘동의보감 몸과 우주 그리고 삶의 비전을 찾아서’ – 고미숙
- ‘한 권으로 읽는 동의보감’ – 신동원, 김남일, 여인석



06

완벽한 세종대왕에게 딱 하나 부족한 것! ‘몸매’



● KIOM 소셜 기자단 차지윤

세종대왕은 우리 민족의 역사와 떼어놓을 수 없는 위대한 성군이시죠.

아마 이 분이 계시지 않았다면 저는 지금쯤 한문으로 포스팅을 하고 있었겠죠? 아아, 생각만 해도 끔찍합니다. 한의대에 와서 한문으로 줄줄 쓰인 원문이나 국·한문 혼용체의 교과서를 볼 때마다 세종대왕께서 만드신 위대한 한글에 대한 경외심과 그리움을 동시에 느끼고 있습니다. 그런데 우리 민족의 성군 세종대왕께서 어찌된 일로 KIOM 소셜 기자단 기사에까지 나오게 되셨을까요?

세종대왕이 아닌, 인간 이도(李祹)의 라이프스타일

세종은 어려서부터 무섭게 책을 읽는 독서광이었다고 합니다. 어릴 적 읽은 세종대왕 위인전 중에서 아직도 생각나는 일화가 있는데요. 세종대왕이 어린시절에 병에 걸린 일이 있었답니다. 그런데 병에 걸려서도 밤낮으로 책을 읽어대느라 몸을 돌보지 않았다고 해요. 이 소식을 듣고 화가 난 세종의 아버지, 태종은 “당장 충녕대군(세종)의 방에서 책을 모두 치워버려라!”고 명했다고 합니다. 삶의 낙(?)인 책을 모두 빼앗아가자 세종은 매우 상심했는데, 우연히 병풍 뒤에 한 권의 책이 떨어져 있는 것을 발견했습니다. 어린 세종은 크게 기뻐하며 병으로 방에 앉아누운 동안 그 책을 수십 번을 읽었다고 합니다. 이 정도면 거의 활자중독 수준의 어마어마한 책 사랑인데요. 재위 후에도 이렇게 엄청난 열정으로 책을 읽고 나랏 일에 몰두했다고 하니 ‘워커홀릭’이라고 불릴 만합니다.

게다가 세종은 어릴 때부터 엄청난 ‘고기마니아’였다고 하네요. 오죽하면 세종이 다 커서 왕위에 오른 뒤에 상왕인 태종이, “주상(세종)이 고기가 아니면 식사를 못하니, 내가 죽은 후 상종이라도 주상에게 고기를 들게 하라.”라고 따뜻한 배려(?)의 말씀을 하셨다고 <조선왕조실록>에 기록되어 있습니다.

여기에 운동은 싫어해서 하루 종일 거의 걷지도 않았다고 하니, 세종은 비만이었을 가능성이 아주 높다고 합니다. 당대에는 드물었던 성인병도 가득 가지고 있었고요, 비만이라니! 송중기가 연기한 꽃미남 세종대왕의 이미지는 물거품처럼 사라지네요.



세계는 비만과의 전쟁 중

우리는 ‘체내에 지방조직이 과다한 상태’를 비만이라고 부릅니다. 먹지 못해서 병에 걸리는 사람보다 과식해서 병에 걸리는 사람이 많아진 현대에는 비만이 큰 건강화두이기도 합니다. 세계보건기구(WHO)는 비만을 ‘장기 치료가 필요한 질병’으로 규정하기도 했습니다. 전 세계적으로 비만이 가장 큰 문제가 되고 있는 나라는 역시 미국인데요. 경제규모가 큰 만큼 많은 비만 인구와 선진국형 질병’이라고 불리는 성인병 환자들이 많이 있습니다. 어느 정도로 심각하나요?

개인의 건강문제는 물론이고, 비만 인구의 증가로 의료비 지출은 물론 교통수단의 연료비용(몸무게가 많이 나가는 사람을 싣기 위해)까지 증가해서 미국 경제를 짓누를 정도라고 합니다.

이 때문에 정부에서 직접 나서서 비만 퇴치를 위해 패스트푸드 회사와 싸움을 벌일 정도입니다. ‘테러와의 전쟁’이 아닌 ‘비만과의 전쟁’을 벌이고 있는 미국. 그런데 우리나라 역시 비만인구가 꾸준히 증가하고 있어 비만 문제는 이제 먼 나라의 이야기가 아니게 되었습니다. 비만은 왜 해로울까요? 비만은 모든 병의 근원이 될 수 있기 때문입니다! 당뇨, 고지혈증, 동맥경화 등의 성인병과 성기능 장애, 심하면 암까지도 발전 될 수 있죠. 또한 외모에 자신감을 잃어서 대인기피, 우울증 등의 신경 정신적 증상으로 발전할 수도 있습니다. 사실 비만의 가장 큰 문제점은 바로 건강을 해친다는 점인데요, 이 때문에 비만 환자의 다이어트는 단순한 ‘미용’이 아니라 건강을 위한 ‘치료’로서 접근해야 한다고 합니다.





살이 찌는 이유

한의학에서는 여러 가지로 비만의 원인과 기전을 설명하지만, 한의학적으로 비만을 설명하는 중요한 키워드는 '습열(濕熱)'입니다.

기름진 음식을 과다섭취하고, 운동을 하지 않고 먹고 바로 누워서 잠을 자는 등 생활에서 칼로리를 소모하지 않으면 우리 몸에는 습열이라는 것이 쌓입니다. 끈적끈적하고 뜨거운 습열이 몸의 표면과 내부에 쌓이면 점점 살이 찌고 당뇨, 다한증, 심혈관질환, 피부 트러블과 피로감을 유발합니다. 전신의 기(氣)가 허약할 때도 역시 비만을 유발할 수 있습니다. 기허(氣虛)하면 마찬가지로 몸에 습(濕)이 쌓이기 때문에 몸

은 피로하고 잘 움직이지 않으려 하면서도, 기운이 떨어지니 자꾸 음식을 찾게 됩니다. 이러한 경우에도 역시 체력이 떨어지면서 살이 찌 수 있습니다.

또한 스트레스 역시 비만의 큰 원인인데요, 스트레스를 폭식으로 푸는 사람들이 특히 스트레스성 비만에 취약하다고 합니다. 이에 대해 한의학에서도 스트레스를 받으면 간(肝)의 기가 울체되어서 소화기능을 조절하는 비(脾)가 제 기능을 하지 못하고 폭식을 하여 비만이 될 수 있다고 설명합니다.

스트레스가 만병의 원인인 것은 한의학이나 서양의학이나 일치합니다. 비만 예방을 위해 건강한 식습관을 갖고, 운동을 꾸준히 하고, 스트레스를 조절하는 것이 아주 중요하겠죠?



한의학 비만을 치료하다

과거의 사람들이 사용하던 한의학으로 현대 사람들의 비만을 고칠 수 있을까요? 정답은 YES입니다. 한의학은 구태의연한 과거의 학문이 아니라, 과거의 경험을 바탕으로 끊임없이 변화하고 발전하여 현대에 응용되는 치료의학이기 때문입니다.

실제로 비만 치료를 전문적으로 하는 한의원에서는 상담을 통한 식이요법, 운동요법 지도와 더불어 침, 뜸, 부항치료, 한약 복용을 통해서 비만을 치료한다고 합니다. 방풍통성산(防風通聖散)과 같은 약이 대표적으로 비만치료에 많이 쓰이는 약이라고 하는데요, 단순히 미용적으로 '살을 빼는 것'에만 초점을 두는 것이 아니라, 신진대사를 돕고 건강을 회복시키는 것에 중점을 두어 살이 자연스럽게 빠지도록 유도하는 것이 장점이라고 합니다.

한국한의학연구원에서는 최근 한약을 기반으로 한 항비만 치료소재를 개발했는데요, 마디풀과에 속하는 다년생 한약재에서 추출한 한약기반 치료물질로 동물 실험한 결과, 체내에 축적된 지방의 분

해를 유도하여 체중을 감소시키는 결과를 얻었다고 합니다. 또 지방축적을 감소하고 지방세포를 억제하는 한방소재 비만 예방 제품을 개발하고 이를 사업화하는 작업도 진행되고 있다고 합니다.

전 세계적으로 비만치료제 시장에서 탁월한 효과를 가진 약이 없고 비만치료제 복용에 따른 자살, 우울증 등 심각한 부작용이 확인되고 있는데요, 이 가운데 전통의학인 한의학을 통해 효능이 우수하고 독성 없는 천연 비만치료·예방제 개발을 위한 연구들이 진행되고 있다고 하니 앞으로 많이 기대가 됩니다.

성군의 업적 뒤에 가려진 인간 세종의 건강문제. 과거에는 몸이 허약하고 못 먹어서 아픈 사람이 많았기 때문에 비만 치료 분야는 지금과 같지 발달하지 못했을 것입니다. 미래의 선진국형 질환들을 앓고 있던 비만 임금님 세종대왕이 지금과 같은 치료를 받을 수 있었다면 어땠을까요? 아마도 그의 훌륭한 치세가 더욱 널리 펼쳐져서 우리 민족의 역사가 조금 더 찬란해지지 않았을까하는 생각이 듭니다.



07

성질 급한 숙종의 죽음을 불러온 간과 경락이야기

장희빈과 숙종이 등장한 사극은 일일이 세기도 힘들만큼 많은데

이런 사극들은 주로 장희빈에 포커스가 맞춰져 있기 마련이었습니다. 숙종은 장희빈의 그늘에 가려져 있었는데요. 여인들 사이에서 갈피를 잡지 못하고 자신의 여자를 내버리는 비정한 남자로 그려지는 경우가 많았고요. 그렇다면 드라마가 아닌 실제의 숙종은 과연 어떤 삶을 살았을까요? 오늘은 장희빈의 남자가 아닌, 조선의 19대 임금 숙종에 대해서 포스팅해보겠습니다.

조선의 19대 임금 숙종. 사실 숙종은 그동안 사극 드라마나 영화에도 자주 등장해 온 인물입니다. 숙종과 장희빈, 인현왕후의 이야기 때문입니다. 아마 숙종과 장희빈은 우리나라 사극에서 가장 많이 등장하는 인물이 아닐까 싶습니다. 하지만 숙종이 46년의 재위 기간동안 '사랑'에만 휘둘린 인물은 아니었습니다.

사실 숙종은 조선 중·후반에 보기 드문 강력한 왕권과 카리스마를 가진 임금이었다는 것 알고 계셨나요? 왕이 강력한 힘을 가졌던 개국 초기를 지나고, 조선 중기 이후에는 신하들의 권력이 점점 막강해졌습니다. '당쟁(黨爭)'이라고 부르는, 신하들의 편 가르기 정치도 그중 하나였습니다.

마치 오늘날 정치인들이 집권여당과 야당으로 나뉘어 정치하는 것과 유사하다고 생각할 수 있는데요, 서로 자신들의 권력을 키우려는 정치 당파들의 싸움 가운데서, 왕의 권력이 약하면 신하들에게 휘둘릴 수밖에 없었습니다.

하지만 숙종은 오히려 신하들을 쥐고 흔들었던 임금이었습니다. 그의 재위 기간 동안 정치세력이 '물갈이'되는 '한국(換局)'이 3번이나 일어났습니다. 숙종은 집권 세력과 마찰이 생기면 그들의 눈치를 보기보다는 대노(大怒)하며 극단적인 숙청을 감행했습니다. 숙종 시대 권력의 싸움에서 가장 강한 자는 항상 임금이었습니다.

숙종이 겨우 19살 때 일어난 첫 번째 한국은 어찌 보면 아주 사소한 것에서 시작되었습니다. 당시 집권세력의 우두머리였던 영의정 허적(許積)이 집에서 잔치를 열게 되었는데, 그 날 비가 내렸습니다. 허적은 고심하다가 궁중 물건인 기름천막을 가져다가 잔치에 세웠습니다. 그런데 마침 숙종 역시 허적의 잔치를 걱정하며 "비가 오니 허적에게 궐에 있는 기름천막을 빌려줘라."고 명을 내립니다. 하지만 허적이 이미 임금에게 보고하지도 않고 기름천막을 사사롭게 빌려



갔다는 것을 알게 되자, 19살 숙종은 불같이 화를 냈습니다. 결국, 이 기름천막이 발단이 되어 사건이 커지고, 많은 사람을 죽이고 유배를 보내 숙청하는 경신환국(庚申換局)이 일어납니다. 작은 일이라도 신하의 불경한 행동을 절대 용납하지 않는 숙종의 불같은 성격이 드러나는 사건이라고 할 수 있습니다.

“나는 성질이 너그럽고 느슨하지 못하여 일이 있으면 내던져 두지를 못하고 출납하는 문서를 꼭 두세 번씩 훑어보고, 듣고 결단하는 것도 지체함이 없었다. 그러자니 오후에야 비로소 밥을 먹게 되고 밤중에도 잠을 자지 못했다. 그래서 화증(火症)이 날로 성하여 이 지경에 이른 것이다. 내가 내 병의 원인을 모르는 바 아니지만 또한 어쩔 도리가 없었다. – 숙종실록 29년 8월

숙종 역시 자신의 성격에 대해 이렇게 말했습니다. 그는 불의를 참지 못하고 성격이 매우 급한 다혈질이었던 데다가, 국정업무가 지체되는 것도 참을 수 없어서 자신의 몸을 혹사하며 일을 하는 '열혈 군주'였습니다. 그리고 바로 그 불같은 성격 때문에 스스로에게 병이 생겼다고 말하고 있습니다. 그는 대체 어떤 병을 안고 있었기에 이렇게 말한 것일까요? 앞서 말했듯이 숙종은 아주 다혈질이어서, 내의원 의관들도 숙종의 눈치를 봐야 했습니다. 숙종실록을 보면 숙종이 임금의 병에 빠



르게 대처하지 못하는 의관들이 답답하다며 파직시켰다는 기록이 종종 보입니다. 이것은 숙종이 재위기간동안 병이 잦았다는 것도 암시합니다.

15살 때, 숙종은 황달을 앓았습니다. 황달과 함께 식욕부진, 메스꺼움, 구토, 발열 등을 보였다고 하는데 이것은 현대적으로 보면 급성간염의 증상과 일치합니다. 또한, 그 이후에는 명치에 심한 통증이 며칠간 지속하다가 서서히 사라지는 현상이 나타났는데, 이것은 담석이 담관을 막아서 생기는 통증으로 추측해 볼 수 있습니다.

40대 후반에 이르러서는 간염이나 간농양을 의심할 수 있는 식욕부진, 메스꺼움, 오한 발열이 심했습니다. 기록을 볼 때, 그는 젊은 시절부터 간(肝)이 좋지 않았고, 간과 연결된 담(膽)에 담석증도 앓았던 것으로 보입니다. 식욕부진과 소화불량을 오랫동안 호소하던 숙종은 말년에 부종으로 몸이 붓고, 복수가 가득차고, 혼수상태를 보이다가 사망했다고 합니다. 이것은 전형적인 간경화의 증상이라고 볼 수 있습니다.

간의 손상이 심화되면 간경화가 올 수 있는데, 간경화 초기에는 소화가 잘 안 되는 증상이 나타나다가 합병증으로 복수가 차고 부종이 생기고, 말기에 간세포의 손상으로 간성 혼수상태에 빠지게 됩니다. 일생에 걸쳐 간병(肝病)을 앓았던 숙종. 강인한 군주의 간은 왜 이렇게 약했을까요?

우리 몸에서 장군으로
비유될 정도로 융맹하고
중요한 간의 약점이 바로
'분노(怒)'입니다.
현대적으로 말하면
'스트레스'에 약하다고도
말할 수 있습니다.

우리 몸에서 간은 아주 중요한 역할을 합니다.

서양 의학적으로는 수많은 생체 화학물질의 생성, 해독, 대사작용을 담당하는 곳으로 우리 몸에서 '화학 공장' 같은 역할을 합니다. 한의학에서도 간은 기혈을 온몸으로 퍼뜨리게 하는 소설(疏泄)과 혈의 조절과 저장을 맡은 장혈(藏血)의 중요한 기능을 담당하여, <황제내경>에서는 간을 장군에 비유했습니다. '肝者 將軍之官 謀慮出焉'(간은 장군의 관직이고 모려가 나온다.) 그런데 이 융맹하고 중요한 간이 취약한 약점이 바로 '분노[怒]'입니다. 조금 더 현대적으로 말한다면 '스트레스'에 약하다고도 말할 수 있습니다. 한의학에서 볼 때, 우리 몸의 오장육부는 각자 특정한 감정과 연관이 깊습니다. 간은 분노와 연결되어서 심하게 스트레스를 받거나 화가 나면 간이 상하기 쉽습니다. 간이 상하면 기(氣)가 울체되고 화(火)로 발전할 수 있습니다.

13살 나이에 왕위에 오른 다혈질 임금. 일을 끝내지 않으면 밥도 먹지 않을 만큼 완벽주의자였던 숙종의 스트레스는 차곡차곡 쌓였을 것입니다. 게다가 불같은 성격으로 신하들이 성에 차지 않으면 대노하여 파직과 숙청을 했으니 그때마다 숙종의 분노가 그의 간을 갉아먹고 있었을 것입니다. 결국, 신하들로부터 강력한 왕권을 지키고자 했던 숙종을 쓰러트린 건 그의 불같은 성격이었습니다.

간의 병은 간 경락을 타고

숙종은 이렇게 간의 병을 안고 있었습니다. 하지만 그가 갖고 있던 병이 단순히 복부의 간에만 나타난 것은 아니었습니다. 간염이나 간농양이 의심되는 식욕부진 등이 나타날 즈음, 숙종은 피부 종기를 앓았습니다. 그런데 근엄한 임금에게는 다소 민망한 부위였죠. 사타구니였습니다. 숙종은 10여 년 동안 생식기가 있는 살 부위와 항문 근처까지 종기가 나서 꽤 고생했습니다. 또 말년의 숙종에게는 눈병이 찾아옵니다. 눈이 흐릿해 물체가 뚜렷이 보이지 않아서 상소를 읽고 국정 업무를 보기가 어려워 세자의 대리청정을 고민할 정도였습니다. 엮힌 데 엮힌 격으로 병환 중인 숙종의 고통은 더 심해졌습니다.

그런데 살 부위의 종기와 눈병 역시 간의 영향을 받았다고 볼 수 있습니다. 간과 사타구니, 눈은 서로 너무 멀리 떨어져 있는데 어떻게 영향을 받았다는 걸까요? 이유는 바로 경락(經絡)에 있습니다. 경

락은 우리 몸을 구석구석 이어주는 인체 내 기혈의 운행 통로입니다. 우리 몸에는 12개의 경맥(經脈)과 8개의 기경팔맥(奇經八脈), 12경별(經別), 15락맥(絡脈) 등의 많은 경락 망이 있습니다. 이 경락이 이어져 그물처럼 몸에 분포하며 우리 몸 구석구석에 물질, 에너지, 정보를 전달하는 통로가 됩니다. 12개의 경맥은 각각 우리 몸의 오장육부와 연결되어 있습니다. 그 중 '족厥음간경(足厥陰肝經)'은 엄지발가락에서 시작해 위로 올라가서 간과 담을 통과해 머리에 이르는 경맥입니다.

간이 좋지 않았던 숙종은 사타구니의 종기와 눈병으로 고생을 했다고 했죠? 간을 통과하는 족厥음간경이 지나는 주요 순행부위가 바로 서혜부의 생식기와 눈입니다. 즉 간과 생식기, 눈은 경락으로 서로 연결되어있는 것입니다.

간에서 시작된 숙종의 병은 간의 경락을 타고 점차 퍼져서 족厥음간경이 지나가는 생식기와 눈에서 병을 일으킨 것입니다. 실제로 한의학에서 간의 경락에 병이 들어가서 눈, 생식기 등 경락의 유주 부위에 병이 옮겨가는 경우를 많이 볼 수 있습니다. 이것은 간뿐만 아니라 다른 장부도 마찬가지입니다.

곧, 한의학에서는 장부와 몸 구석구석을 이어주는 경락을 통해 사지, 얼굴, 생식기 등에 생긴 증상이 장부(臟腑)의 이상 때문이라고 설명할 수 있는 것입니다. 또 뒤집어 얘기하면, 배가 아픈데 팔, 다리에 침을 놓거나 땀을 뜨는 한의학의 독특한 치료도 바로 이 경락 때문이라고 할 수 있습니다.

소화불량과 식체로 배가 아픈 환자의 족삼리(足三里)혈에 침을 놓으면 식체가 내려갑니다. 바로 이 족삼리혈이 족양명위경(足陽明胃經)에 속해서 위와 연결되기 때문입니다.

진귀한 음식과 당대 최고의 의료혜택을 받던 왕들의 질병 이야기를 살펴보면 몸뿐만 아니라 '감정'을 잘 다스리는 것이 건강에 중요하다는 것을 새삼 느끼게 해주는데요. 다혈질 임금 숙종의 이야기로 살펴본 간과 분노, 그리고 경락 이야기였습니다.

참고자료

- '조선, 종기와 사투를 벌이다' - 방성혜
- '네이버캐스트 <한국 정치의 명암, 숙종>

08

비운의 왕
광해군의
가슴에
맺힌 한
‘화병’광해,
서자로 태어나 왕이 된 남자

오늘은 영화로도 재조명된 비운의 왕, 광해군에 대해서 이야기해보겠습니다. 광해군은 조선 14대 임금 선조의 둘째 아들로 태어났습니다. 하지만 정실 왕비와의 사이가 아니라, 후궁에게서 얻어진 서자였죠. 적장자(정실 왕비에게서 태어난 장남)가 왕통을 잇는 조선 왕실에서, 광해군은 사실상 왕이 될 가능성이 희박한 혈통을 갖고 있었습니다. 하지만 선조에게 적자가 없는 현실과 광해군의 총명함은 그를 유력한 세자의 후보로 만듭니다.

결국, 임진왜란이 일어나고, 국가의 위기 상황에서 세자자리를 비워둘 수 없어 선조는 광해군을 세자로 임명합니다. 광해군은 전란 속에서 아버지를 대신에 민생을 살피고 군량을 모으는 등 세자로서 혁혁한 공을 세웁니다.

하지만 아버지인 선조는 서자인 광해군의 세자책봉을 못마땅해 했다고 합니다. 그래서 뒤늦게 적자인 영창대군이 태어나자, 광해군이 전쟁에서 많은 공을 세웠음에도 세자를 영창대군으로 바꾸고 싶어 했다고 합니다. 아버지로부터 인정받지 못한 서자 광해군. 하지만 선조가 병으로 급작스럽게 승하하자 결국 왕위는 광해군에게로 돌아오게 됩니다.

왕위에 오른 뒤에도 광해군에게는 바람 잘 날이 없었습니다. 서자 출신이라는 꼬리표 때문에 무시하는 이들도 많았고, 적자인 이복 동생 영창대군과 장남인 형 임해군은 그의 왕권에 위협적인 존재들이었습니다. 신료들의 파벌싸움은 끊이지 않아서 원하는 대로 정책을 해 나가기도 어려웠습니다. 내부적으로는 전쟁으로 피해를 입은 민생을 회복해야 했는데, 설상가상으로 바깥으로는 명나라와 청나라의 힘겨루기에 눈치도 봐야 했습니다.

광해군은 반란의 위협으로부터 왕권을 지키기 위해 결국 형과 동생을 처단해야 했습니다. 몰락해가는 명나라와 신흥국가 청나라 사이의 줄다리기에선 조선의 이익을 지키기 위한 중립외교, 실리외교에도 힘썼습니다. 하지만 결국 정치파벌싸움의 희생양이 되어 왕위에 눈이 멀어 형제를 죽이고 명나라와의 신의를 저버렸다는 낙인이 찍힌 채 왕위에서 힘없이 끌려 나와야 했습니다.

광해군은 왕위에서 쫓겨나 강화도로 유배를 갖고, 이 과정에서 아

들 부부는 유배지에서 탈출하려다 실패한 뒤 자결하고 광해군의 부인도 화병으로 죽었다고 합니다. 광해군은 다시 제주도로 옮겨져서 평생 그곳에 유배되어 살았는데, 밥도 제대로 먹지 않고 옷도 갈아입지 않고 쓸쓸히 살다가 홀로 생을 마감했다고 합니다. 그 동안에는 형제를 죽인 폭군이라는 평가가 지배적이었지만, 최근에는 혼란의 시대에 실리를 추구한 현명한 군주의 면이 재조명받고 있다고 합니다.

광해군의 생애를 살펴보면, 참으로 다사다난했다는 생각이 들지 않을 수가 없는데요. 3살의 나이에 어머니를 잃고 아버지의 눈에 들기 위한 치열한 어린 시절을 보냈을 것이고, 임진왜란이 일어나자 19살의 나이에 왕을 대신해 의병을 꾸리고 민생을 살피느라 발 벗고 뛰어야 했습니다. 반란의 위협에 시달리다가 형제를 죽이고 사사건건 자신에게 반대하는 신하들로부터 정치 스트레스에 시달리다가 결국 제대로 저항도 못하고 왕위에서 불명예 퇴직하고 말죠. 게다가 폐위된 이후 처자식을 모두 잃고 홀로 쓸쓸히 여생을 살아야 했습니다.

한마디로 이 남자, 어마어마하게 불행하고 쓸쓸한 남자였다는 생각에 가여움마저 듭니다. 평생을 심적 스트레스에 시달렸을 거라고

추측되는 광해군. 아니나 다를까 광해군은 스스로 ‘화병(火病)’에 시달리고 있다고 말했다고 합니다.

“내 원래 화병(火病)이 많은 사람인데, 요즘 나라의 일들이 많고 또 황제의 부음이 겹쳐 오는 바람에 슬프고 두려워서 감히 병을 말하지 못하고 겨우겨우 병을 견뎌가며 출입하고 있는 것이다.” – 광해군일기 12년 10월 18일

광해군은 이렇게 평소 스스로의 스트레스와 화병을 인지하고 있었습니다. 또한, 광해군은 화(火)와 관련이 깊은 심한 눈병과 치통, 뺨의 종기를 앓아서 제대로 정치를 돌보기 힘들 정도였다고 합니다. 하지만 어의들과 사이가 좋지 않았다고 하는데요.

광해군 말년, 왕이 스스로 화병임을 감지하고 있음에도 어의들은 실증(實證)인 화병에 맞는 처방을 쓰지 않고, 반대로 허증(虛證)의 처방을 쓰면서 왕이 기력이 약하고 허약하다고 말했다고 합니다.

이를 두고 광해군은 자신과 관계가 틀어진 신하들이 자신을 죽이려는 음모로 생각하고, 결국 어의에게 치료받기를 거부했다고 합니다. 정치싸움에 제대로 된 치료를 받지 못한 광해군의 화병은 점점 심해질 수밖에 없었을 것입니다.



모든 권력을 가졌지만, 아픈 와중에도 마음 놓고 치료받을 수 없던 가여운 남자. 광해군에게 화병은 평생을 함께한 벗이었을 것 같습니다.

화병(火病)은 실제로 존재하는 병일까?

광해군은 이처럼 스스로 ‘화병’에 걸렸다고 했는데요. “이러다가 화병 나겠다!”는 표현처럼, 극심한 스트레스와 분노로 인한 화병은 우리 일상에서도 흔히 쓰는 말이기도 합니다. 그런데 화병이라는 것은 정말 존재하는 병일까요? 정말로 화가 나면, 병이 될 수도 있는 걸까요?

흥미로운 것은, 화병에 대한 인식은 그동안 양방보다는 한방에서 더 먼저 더 체계적으로 해왔다는 점입니다. 아마도 화병은 눈에 보이는 뚜렷한 기질적 이상 없이 증상만 나타나기 때문일 텐데요. 화병의 증상으로는 가슴의 답답함과 두근거림, 치밀어 오르는 열감(熱感), 불안, 초조, 우울, 불면 등이 있습니다.

한의학에서는 이 모든 증상이 바로 화(火) 때문이라고 인식합니다. 스트레스를 받고 분노하면 한의학에서는 간(肝)이 기를 뿜어 나가게 하지 못하고 울체됩니다. 간이 울체되면 화(火)가 쌓이고, 쌓인 화 덩어리 때문에 화병의 여러 가지 증상이 나타납니다.

가슴에 화가 쌓여서 양쪽 유두 사이의 단중(膻中)혈을 누르면 극심한 통증이 느껴지고, 열이 나고 가슴이 두근거리는 것도 모두 이 화(火) 덩어리 때문이죠. 이런 증상이 극심하면 화병으로 죽음에 이를 수도 있다고 합니다. 또한, 이 화병의 증상은 얼굴에서도 나타납니다.

불(火)의 특성을 생각해보면, 불은 위로 치솟고 물은 아래로 흐르죠? 인체에서 화(火)의 특성도 마찬가지입니다. 분노로 가슴에 쌓여 울체된 화(火)는 자꾸만 몸의 위쪽으로 올라가서 쌓이고, 얼굴과 머리에서 열(熱) 증상을 일으킵니다. 머리가 깨질 듯 아프고, 눈이 충혈되고 부으면서 아프고, 이가 아프거나 입이 바싹 마르고 얼굴에 뾰루지가 납니다.

광해군의 이야기로 다시 돌아가 보면, 평생 화병을 앓았던 광해군 역시 눈병과 치통, 뺨의 종기를 심하게 앓았다고 합니다. 눈병이 심해서 신하들의 알현을 받지 못하고 치통으로 잇몸이 통통 부었다는 기록이 광해군일기에 실려 있습니다. 화열(火熱)은 체내의 진액

과 만나서 담음(痰飲)이 되고 심하면 종기가 되니, 뺨의 종기 역시 이 화(火) 때문이었을 것이라고 짐작할 수 있습니다.

우리나라의 경우 감정을 발산하기보다는 숨기고 억제하는 것을 미덕으로 삼았던 우리 민족의 정서상, 화병이 많다고 합니다.

특히 역사적으로 억압받고 감정을 표현할 방법이 없던 여성들은 더욱 화병이 일어나기 쉬웠습니다. 한의학에서는 화병 치료를 위해서 울체된 기를 풀어 소통시키고, 치솟은 화를 내려주는 처방을 합니다. 무엇보다도 환자와 지속적인 상담을 통해서 원인이 되는 스트레스를 풀어주고 마음을 편안하게 해주는 것이 가장 중요하겠죠?

화병은 이렇게 다양한 증상으로 나타나지만, 몸의 장기에 뚜렷한 기질적 증거가 나타나지 않습니다. X-ray나 MRI를 찍어서 ‘이러이러한 진단 결과물을 보니 당신은 화병이군요!’라고 진단을 내릴 수가 없는 노릇이죠. 그래서 한동안 양의학에서는 화병을 뚜렷하게 진단하거나 명확하게 기전을 설명하지도, 치료법을 제시하기도 힘들었다고 합니다. 하지만 최근에는 양의학에서도 ‘심인성’, ‘스트레스성’ 질환을 뚜렷한 질병으로 인식하고 있습니다. 한의학과 같이 명확하게 기전을 밝혀낼 수는 없지만, 분노로 인해서 몸에 증상이 나타날 수 있다고 생각하게 된 것이죠. 화병의 경우, 양방의 신경정신과에서는 정신적 스트레스가 몸의 증상으로 나타나는 ‘신체화 장애’로 인식하고, 분노로 인해 혈압이 상승해 중풍이나 쇼크가 올 수 있다고 설명합니다. 양의학에서는 우선 약물치료를 통해 신체의 증상을 경감시키고, 항우울제나 진정제 복용과 상담치료를 통해서 환자의 심리적 상태를 안정시킨다고 합니다.

분노와 스트레스가 큰 병이 될 수 있다는 것은 한의학이나 양의학 모두 중요하게 생각하는 사실이니, 평소 스트레스와 분노를 적절하게 조절하는 것이 아주 중요하겠죠? 몸의 건강만큼이나 중요한 것이 바로 마음의 건강입니다.

분노의 가장 큰 적은 바로 ‘기쁨’이겠죠? 아무리 힘든 일이 있어도 크게 웃어보세요. 웃는 만큼 기쁜 일이 찾아올 테니까요.

참고자료

- ‘조선, 종기와 사투를 벌이다’ - (방성혜)
- 네이버캐스트 <조선 중기의 격동기에 실리외교를 택한 군주 : 광해군>
- 네이버 영화 <광해, 왕이 된 남자> 스틸컷



09

한나라 이후와
치질(痔疾)

옛 서적을 읽다 보면 미처 몰랐던 역사 속 이야기를 새롭게 알게 된다. 조선 세종 때 편찬된 동양 최대의 의학사전 ‘의방유취’에서도 다양한 이야기를 겸한 병명을 설명하고 있는데 총 266권 264책으로 발간되었다.

의방유취는 세종 때(1445년) 1차 완성된 후 성종 때에 완성된 현존하는 최대의 한의방서이다. 이 책에는 200종 가량의 의서와 의학 관련서가 인용되었으며, 당, 송, 원, 명대 초기까지의 중국 의서와 고려, 조선 초기까지의 우리나라 고유 의학의 성과를 담고 있어 당시 최고 수준의 의학이 집대성된 의서라고 할 수 있다.

의방유취에 인용된 서적은 중국 한·당 이래로 명에 이르기까지 164종의 고전 의서가 수록되어 있고, 고전 의서들이 기본 자료로서 원문 그대로 상세히 채록되어 있는 것이 이 책의 가장 큰 장점이다.

이 의방유취에는 ‘치질’과 관련한 재미있는 일화가 실려 있다.

중국 한나라를 세운 한고조(유방)에게는 여후(呂后)라는 부인이 있었는데 한고조가 보위에 오른지 12년 만에 죽자 어린 아들 혜제(惠帝)를 즉위시키고 실권은 자신이 잡았다.

권력을 잡은 여후는 한고조가 총애했던 후궁 척희(戚姬)를 죽였고, 그녀의 아들인 유여의(劉如意)도 독약을 먹여 죽이는 등 막강한 권력을 휘둘렀다고 한다. 이 여후의 본명이 치(痔)였는데 항문에 생기는 병 치질 역시 여후의 이름과 같은 한자 치(痔)로 쓰인다. 따라서 여후가 권력을 행사한 이 시기에는 치질(痔疾)이란 병명을 쓰지 못하게 했다. 무소불위의 막강한 권력의 중심에 선 여후의 이름이 치질(痔疾)이라면, 대단한 무엄죄에 들기 때문이다.

그래서 치질이란 병명 대신 야계병(野鷄病)이라고 불렀다고 한다. 하지만 시간이 지나면서 여후의 이름이 들어간 치질(痔疾)도 다시 쓰이게 된 것을 보면 황후의 절대권력으로도 붓과 입을 막지 못했나보다.

중국의 가장 오래된 의학서 내경(內經)에서는 치질을 다음과 같이 설명하고 있다. ‘치질이 생긴 것은 큰 못 가운데 작은 산이 솟아난 것과 같다’라고 하였는데, 본래 치질은 몸에 있는 9개의 구멍(눈, 코, 입, 귀의 일곱 구멍과 요도, 항문) 가운데로 작은 균살이 생긴 것을 뜻한다.

어느 부위에 생기느냐에 따라 아치(牙痔), 안치(眼痔) 등의 이름이 붙는데, 항문 주위에 있는 치(痔)가 가장 흔하기 때문에 치질(痔疾)

하면 항문주위에 생긴 병으로 통용되는 것이다. 항문의 항(肛)은 수레바퀴 통 속에 있는 쇠처럼 생겼기 때문에 이름 붙여졌고, 항문은 대장의 맨 끝 부분으로 대장이나 소장보다 넓기 때문에 광장이라고 부르기도 한다.

내경에서 항문은 오장의 심부름꾼과 같은 것인데, 음식물 찌꺼기가 오랫동안 머물지 못하게 하고 주로 나가게만 하며 받아들이지는 않는다고 정의하고 있다.

그렇다면 항문 주위에 나는 치질은 왜 생겨나는 것일까?

의방유취에서는 치질이 술, 성생활, 풍(風), 기(氣), 음식의 다섯 가지가 지나쳐서 생긴다고 했다. 음식을 너무 배부르게 먹으면 비장에서 소화를 잘 시키지 못해 음식물이 대장에 오래 머무르게 된다. 대장에서 음식물 찌꺼기가 오래 머무르게 되면 가스가 차거나 숙변이 쌓이게 되는데, 이 쌓인 변이 한꺼번에 나오면서 항문에 무리를 주게 되어 치질이 생긴다.

두 번째로 소화된 음식물로 기와 혈을 만드는 비장이 허약하면 폐를 잘 유지시켜주지 못해 간이 약해진다. 그러면 허한 틈을 타서 풍사가 침범하여 나쁜 기운이 아래로 몰리게 되는데, 정도가 가벼우면 혈변을 보게되고 무거우면 치질이 된다. 또한, 술에 취하거나 배부를 때 성생활을 과도하게 하면 정기가 빠져나가고 열독이 허한 틈을 타 아래로 몰려 치질이 생기기도 한다.

무엇이든 지나치면 모자란 것만 못하다는 과유불급(過猶不及)은 한의학에서 가장 기본적인 이론에 해당한다. 한의학은 병의 치료보다 예방과 섭생에 더 많은 비중을 두기 때문에 치질이라는 병 역시 일상에서 지나치지 않게 생활해야 예방할 수 있다.



1



1. 의방유취
(출처: 한국한의학연구원 한의역사박물관)

2

일상 이야기



- 34 - 미션! 허브나라에서 한약재 찾기
- 36 - 패밀리 레스토랑에 한약재가 있다
- 38 - 한의대 신입생에게 들려주고 싶은 이야기
- 40 - 치맥 좋아하시나요? 닭 이야기
- 44 - '군진한의학'을 아시나요?
- 46 - 약이 되는 술, 전통주의 약리작용
- 48 - 다가오는 한의공학의 미래 '맥진기'
- 52 - 전국 한의학박물관, 어느 곳으로 가볼까?
- 56 - 천연 한방 연고 '자운고' 만들기

01

미션!

허브나라에서 한약재 찾기

강원도 평창에 위치한 봉평허브나라에서 '한약재를 찾아라!'

특명을 받고(스스로에게 내리고 수행) 여러분께 허브나라에서 찾은 한약재를 소개시켜드리고자 합니다! 이 글을 통해서 한약재(본초)를 친근하게 바라봤으면 하는 바람입니다! 허브나라 옆으로 예쁜 흥정계곡에서는 맑은 물소리와 아름다운 경관이 눈과 귀를 즐겁게 해주는데요, 여러분도 직접 자연을 찾아 느껴보세요. 첫 번째 찾은 한약재는 산사입니다.



1. 산사(山楂)

산사는 장미과에 속한 낙엽교목으로, 산리홍, 산사 또는 야산사의 성숙한 과실입니다. 가을에 채취해 잘라서 건조시켜 약재로 사용하며, 성질은 약간 따뜻하고 맛은 시고 답니다. 뱃속에 덩어리가 뭉친 증상, 담음, 그득하고 더부룩한 증상, 신물이 넘어오는 증상, 물처럼 나오는 설사, 산후 소복통 등을 치료하는데 효과가 있고, 소화 촉진, 근육을 푸는 효능이 있는데, 특히 초과, 아위등과 더불어 기름진음식으로 인한 적체를 소화시킬 수 있는 약으로 쓰입니다. 어혈을 풀어 통증을 멎게 하며 산후 복통 증상에 바짝 볶아서 쓴다고 합니다.



2. 곽향(藿香)

곽향은 배초향, 방아잎이라고도 불리며 산과 들에서 흔히 볼 수 있는 약재입니다. 식견이 짧은 저는 처음 보자마자 '라벤데'라고 외쳤다가 향기를 맡아보니 라벤더가 아니었어요. 곽향은 꿀풀과에 속한 다년생 초본으로 지상부를 말려 약으로 쓰며, 성질은 따뜻하고 맛은 쓰고 맵습니다. 방향성으로 특유의 향이 있고, 습(濕)을 제거하여 속을 편안하게 해 구역질을 멈추게 하며, 여름 감기를 약한 땀으로 몰아내는 효과가 있습니다. 또 소화기 증상이 수반되는 감기에 많이 쓰이고 소화기계의 서습을 조절하여 속이 더부룩하여 불편하고 구역질이 나면서 약한 오한발열이 있는 증상에 적합합니다. 또 곽향의 어린잎은 매운탕, 추어탕 등에 비린내 제거용으로 사용하기도 합니다.

3. 자소엽(紫蘇葉)

깻잎처럼 생겨서 '보라색 깻잎'으로 불리는 자소엽. 자소엽은 꿀풀과에 속한 일년생 차조기로, 잎과 끝가지를 건조하여 약으로 쓰며 맛은 맵고 따뜻한 성질을 갖고 있습니다. 기가 위로 치밀어 오르는 것을 내리고 한을 발산시키는 효능이 있어 찬 기운에 의한 감기, 기침, 천식 등을 치료하는 데 쓰인다고 합니다. 또 소화를 촉진하고 식욕을 증진시키는 효능이 있어 속이 메스꺼리거나 구토, 설사에도 효과가 있습니다.

최근에는 어떤 효능으로 각광을 받고 있는데요, 그 효능은 바로 탈모 예방! 모발생장에 필요한 비타민과 미네랄이 풍부해 모발을 튼튼하게 자라게 해주는 효능도 있다고 합니다. 또 몸을 따뜻하게 해주고 심신안정을 도와 차로 마시면 좋다고 하네요.



4. 석창포(石菖蒲)

석창포는 산지나 들판의 냇가에서 자라는 다년초로 뿌리줄기를 약으로 씁니다. 담과 습을 없애고 혈액순환을 원활하게 하며, 경락의 흐름을 개선하고 정신을 맑게 해주는 효능이 있습니다. 귀가 잘 들리지 않거나 눈이 침침하고 머리가 무거울 때, 정신이 혼미하거나 건망증, 간질병을 치료할 때도 쓰인다고 합니다. 정신적으로 힘들거나 할 때 달여서 마시면 스트레스나 피로가 진정이 된다고 하네요. 기억력이 좋아지고 눈도 밝아진다고 하니 시험 기간 때 도전해봐야겠어요.

아직 많이 배우지 못한 학생이라, 한약재인데도 불구하고 못 알아보는 경우도 있었을 텐데요, 앞으로 쪽~ 본초 공부 열심히 해서 더 정확하고 구체적인 정보를 제공할 수 있도록 하겠습니다.

허브나라 뿐만 아니라 우리 주변 곳곳에서 자생하는 약용식물을 여러분들도 발견할 수 있는데요, 찾아보는 재미가 쏠쏠합니다. 한 가지 주의할 점은 이런 약용식물은 각각의 효능을 갖고 있기는 하지만 개인의 체질이나 몸 상태에 따라 맞지 않을 수 있고, 독성이 있어서 무분별하게 달여 마시는 것은 오히려 좋지 않을 수 있으니 알아두세요.



02

패밀리
레스토랑에
한약재가
있다

흔히들 ‘한약’ 하면 검고 고약한 냄새, 쓴맛 등이 떠오릅니다. 또 ‘한약재’라 하면 나무뿌리, 풀뿌리가 연상됩니다. 하지만 ‘한약재’의 범위는 생각보다 매우 넓습니다.

카레를 만드는 재료인 ‘강황’도 있고, 봄이면 피는 개나리에서 얻어지는 ‘연교’도 있습니다. 오늘 주제는 우리 주변에서 쉽게 찾아볼 수 있는 약재에 관한 것입니다.

한약재 ‘여지핵’과 ‘해백’ 들어보셨나요? 이름이 생소하다구요? 어디서 찾아볼 수 있나구요? 바로 패밀리레스토랑과 일식집입니다.

패밀리레스토랑 또는 샐러드바에 가면 후식으로 먹는 달콤한 열대 과일들. 그중에서 ‘리치’는 특히나 인기 메뉴입니다. 리치는 동양 최고의 미인이었던 양귀비가 피부미용을 위해 먹은 과일로도 알려졌습니다. 우리는 갈색 껍질을 벗기면 나오는 하얀 알맹이 부분을 먹습니다. 그리고 그 하얀 알맹이를 먹고 뱉는 씨가 한약재로 쓰입니다. 한약명으로 ‘여지핵’이라 합니다.

여지핵은 무환자나무과에 속하는 *Litchi chinensis*의 성숙한 종자를 말하는데, 온(溫)하고 감미고(甘微苦)한 성미를 가지고 있습니다. 행기산결(行氣散結), 거한지통(祛寒止痛) 등의 효능이 있는데, 쉽게 풀어 보면 뭉친 기를 풀어주고 기운순환을 촉진하며 성질이 따뜻하여 차가운 기운으로 인해 기가 맺힌 병을 치료한다는 뜻입니다.

한의학에서는 특히 비뇨, 생식기계의 문제를 간, 신의 문제로 많이 봅니다. 통증은 ‘순환해야 할 것이 막혔을 때’ 생기는 것이라 봅니다. 따라서 여지핵이 간, 신경에 작용하고, 따뜻한 성미로 기가 맺힌 것을 풀어주니 고환종통, 부녀의 소복통, 산기(오늘날의 탈장을 포함하는 개념) 등을 치료할 수 있다고 하였습니다.

〈식료본초〉에서는 머리를 총명하게 한다고 기록하고 있고, 〈천주본초〉에는 성기능을 강하게 한다고 기록하고 있습니다. 또, 여지는 과일 가운데 성질이 따뜻해서 음허(陰虛)하거나 몸에 열이 많은 사람은 먹지 말라고 기록하고 있습니다.

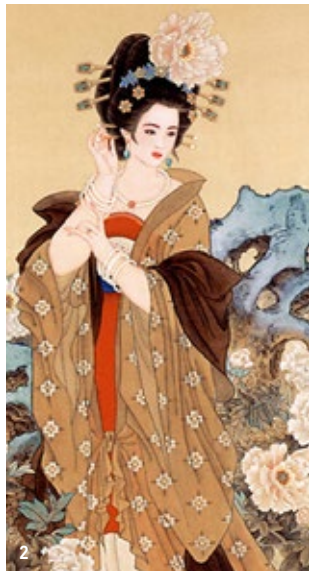
일식집에서도 만날 수 있는 한약재가 있습니다. 바로 초밥먹을 때 나오는 ‘락교’. 파뿌리같이 생긴 것이 ‘실파’ 아닌가 궁금해하시던 분들 많으셨죠? 락교(영교)는 ‘실파’의 친척쯤 되는 백합과의 다년초입니다. 락교를 만들 때 일본이나 중국에서는 *Allium chinese*를 많이 쓴다고 합니다. 우리나라 가정에서 만들 때는 중국산 대신 우리나라에서 나는 돌달래, 쪽파 등을 구입해 단춧물(식초, 설탕, 소금을 배합해 만든 초밥 만들 때 쓰는 식재료)에 절여 만들기도 합니다. 우리나라에서 약재로 쓰는 종은 돌달래, 산달래라고도 불리는 *Allium macrostemon*의 파머릿 부분입니다.

한약명으로는 ‘해백’인데요, 해백은 (온)溫하고 (신고)辛苦한 성미로 폐, 위, 대장에 들어가서 통양산결(通陽散結), 행기도체(行氣導滯)한 효능을 갖고 있습니다. 해백도 여지핵과 마찬가지로 이기약(맺히거나 뭉친 기를 풀어주는 약)인데요, 성질이 따뜻하고 매워 한사(차가운 기운)를 발산하고 담습을 없앱니다.

특히 흉중(가슴부위)에 작용하여 기운을 통하게 하고 응체된 것을 해치기 때문에 흉비(가슴이 답답하고 막힘)로 생긴 찌르는 듯한 통증(오늘날의 협심증과 유사)을 치료하고, 담음협통(옆구리 통증)등을 치료할 수 있습니다. 한약 중 흉비 처방으로 쓰이는 과루해백반하탕, 과루해백백주탕 등에도 해백이 들어간답니다.

어떤가요? 한약재 하면 멀게만 느껴졌는데 사실 해백과 여지처럼 이름은 낯설지만 이미 일상에서 자연스럽게 접하고 있었다는 사실, 한약재는 생각보다 우리 주위에서 자주 볼 수 있고 훨씬 다양합니다.

1. 리치
2. 양귀비
3. 락교
4. 돌달래



03

한의대 신입생에게 들려주고 싶은 이야기

■ 예과 1학년, 어떻게 보내면 좋을까요?

이번 포스트에서는 한의대생 새내기에게 저의 얘기를 해보려 합니다. 한의대 신입생으로서 드는 걱정과 기대감, 1년을 어떻게 하면 잘 보낼 수 있을까? 하는 물음에 답이 되었으면 좋겠고, 앞으로 한 의학을 전공하는 데 있어서 어떤 가치관을 정립하고 가면 좋겠는지에 대해 제 경험을 들어 소개해봅니다.

입학 전, 한의대생으로서의 대학생활에 부푼 꿈과 설렘을 가득 안고 새내기 첫 행사인 새터에 참석하여 선·후배들과의 즐거운 시간을 가졌습니다. 예비 한의대생이라면 지레 겁먹는 ‘한자와의 전쟁’에 대한 걱정을 가득안고 시작한 첫 수업은 예과 1학년의 가장 중요한 전공과목, 한의학원론이었습니다. 대부분이 한자로 쓰여 있어서 처음엔 한 줄을 채 읽지 못했습니다. 갑자기 쏟아진 한자 폭탄에 다들 음독본을 찾기 바빴습니다. 하지만 중간고사를 치르고 난 후 모두 언제 그랬냐는 듯이 한자를 읽는 것에 익숙해져 있었습니다.

대학생으로서 처음 보낸 여름방학은 정말 좋았습니다. 아르바이트를 하면서 처음 돈을 벌고, 모은 돈으로 친구들과 내일로 기차여행과 해외여행을 떠나기도 하고, 입시 스트레스에서 벗어나 그동안 하지 못했던 즐거운 일들을 하면서 첫 방학을 보냈습니다. 1학기와 여름 방학이 쏠살같이 지나가 버리고, 2학기 개강을 했습니다. 그즈음 경남 산청에서는 세계전통의약엑스포가 개최되고 있었습니다. 저는 엑스포 기간 중에 산청에 유치된 제8회 국제아시아전통의학대회(ICTAM)에 한의대생 자원봉사자를 모집한다는 공고를 보고 신청하여 참여하게 되었습니다.

어느 자기계발서에서 이런 문장을 본 적이 있습니다.

‘거대한 자연, 거대한 세상 속에서 자신이 얼마나 미미한 존재인지를 깨닫는 순간, 그 순간이 스스로 발전할 수 있는 모티브이자 출발점이 된다’ 저에게는 그 일주일간의 봉사활동이 안일하게 지낸 스스로를 채찍질할 수 있는 값진 경험이 되었다고 생각합니다. 중국학자들의 말을 통역하는 한의대생, 외국학자들의 발표를 듣고 그 내용에 대해 토론하는 본과 선배들, 티벳의학, 인도 아유르베다 의학, 중의학 등을 전공한 외국 학자들과 자연스럽게 학술적인 의견을 나누시는 교수님들까지 한의계에는 실력과 재능을 갖춘 분들이 많았고, 그 학술대회를 통해 한의학의 미래 발전 가능성을

알 수 있었습니다. 그곳을 다녀와서 1학기 때의 저를 반성하게 되었습니다. 1학기에는 ‘유급만을 면하자’는 생각으로 공부했는데, 그것이 정말 잘못된 생각이라는 것을 깨달았습니다. 그래서 2학기에는 공부다운 공부를 해보기로 했습니다. 학교에서 배우는 책 말고도 관련된 다른 책을 찾아본다든지 원문으로 된 다른 책을 보면서 한문 문장을 체화하려고 노력했습니다. 그러니 자연스럽게 성적이 오르고 학점이 좋아져 1학기에 놓친 성적 장학금을 2학기에 받을 수 있었습니다. 하지만 무엇보다도, 세계적 규모의 학술 대회를 참여한 뒤 가장 크게 든 생각은 ‘한의대생은 한의학만 잘하면 된다’라는 기존의 관점이 아주 잘못되었다는 것입니다. 같은 한의대생임에도 불구하고 다양한 역할들을 해내는 사람들을 보면서 그동안 안일했던 저를 많이 반성했습니다.

그래서 겨울 방학에 한의계에서 적극적으로 홍보하고 있는 ‘한의학의 세계화’ 모토에 걸맞게, 전국 한의대생 온라인 커뮤니티 ‘나는 한의대생이다’에서 주최하는 ‘가장 세계적인 한의사 윤제필 원장님’의



1. 처음에는 한 페이지를 넘기기조차 두려웠던 빨간 책, 한의학원론
- 2-3. 타 한의대생과의 교류뿐만 아니라 다양한 한 나라에서 온 학자들을 만날 수 있었던 시야를 넓혀준 소중한 경험, ICTAM

강연도 듣고, 어학 공부의 필요성을 느껴 영어와 중국어를 공부했습니다. 이런 경험들이 한의학 전공자로서 어떤 진로로 가고자 하는지 고민하고, 한의학이 결코 한국에 국한된 학문이 아니라 더 넓게 뻗어나갈 잠재력을 충분히 가진 학문임을 인식하며, 세상을 보는 시야를 넓힌 마중물이 되었습니다.

지금은 한국한의학연구원 소셜 기자단, 동의대-부산한의협 기자단 활동 등을 하면서 학문에 대한 애정을 키우며 예과생이기에 할 수 있는 활동들을 적극적으로 찾아 경험하고 있습니다. 아직 대학 생활의 절반도 하지 않았지만 1년을 보낸 후 신입 대학생들에게 꼭 하고 싶은 말이 있습니다.

여러분이 생각하는 것 보다 대학이라는 곳은 훨씬 넓고, 멋지며 기회가 많은 곳입니다. ‘Korean Dream’은 기획의 땅 한국을 말합니다. 하지만 제가 생각하는 기획의 땅은 ‘University Dream’, 대학이라고 생각합니다. 그 기획은 내 전부를 변화시키는 힘이 될 수 있고, 다양한 도전이 요구되는 현실에 용기를 북돋아 주는 동기가 될 수 있습니다. 그리고 그 기획은 준비된 자에게 찾아옴을 명심하세요.



04

치맥
좋아하시나요?
닭 이야기

**닭을 튀겨서 맥주와 함께 먹으면
엄청난 열량을 섭취하게 되지만
그 맛의 유혹에서 벗어나기가 힘듭니다.**

오죽했으면 치킨과 하느님을 합쳐서 치느님이라는 단어까지 나왔을까요. 닭을 찬양하는 사람들까지 있을 정도로 닭에 대한 인기가 대단합니다. 원종은 인도, 말레이시아 등지의 들꿩으로 정말 많은 종류의 닭이 있습니다.

1. 닭의 종류

닭은 그 용도에 따라서 난용종, 육용종, 난육겸종, 애완종, 투계용이 있습니다. 때로는 성립된 지역에 따라서 분류하기도 합니다. 현재 우리나라에서 가장 많이 사육되는 종류는 이탈리아 원산인 난육겸종의 백색 레그혼입니다. 그 밖에 난육겸종인 프리마스록, 로드아일랜드록, 뉴햄프셔를 비롯하여 난용종인 미노르카, 안달루시안 등이 사육되고 있습니다.

우리나라에서 가장 즐겨먹는 닭의 또 다른 품종 중 하나는 오골계입니다. 살, 가죽, 뼈가 모두 어두운 자색이며 털은 보통 흰색, 검은색, 붉은 갈색으로 체질이 약하고 산란 수가 적으며 아시아가 원산지입니다.

오골계는 한자로 까마귀오(烏)에 뼈골(骨)자를 써서 뼈가 까마귀처럼

검다고 해서 붙여진 이름입니다. 다리는 짧고 바깥쪽에 깃털이 나 있으며 피부, 고기, 뼈 등이 모두 어두운 보라색을 띠고 뒤 발가락 위쪽에 또 하나의 긴 발가락이 있어 발가락이 모두 5개인 점이 특징입니다.

2. 닭의 영양

닭고기는 육류 중에서는 지방 함량이 적고 포화지방산이 적으면서 단백질은 풍부합니다. 노인과 심혈관 질병 환자에게 비교적 좋은 단백질 식품입니다. 닭고기는 부위에 따라 색깔이 다른데 다리 부위는 회홍색, 그 외의 부위는 백색에 가깝습니다.

적색육과 백색육은 영양성분의 함량도 다소 다른데 적색육은 백색육에 비해 지방과 무기질, 황화합물의 함량이 훨씬 높으며 아세토인의 함량은 매우 적습니다. 닭 다리가 다른 부위와 다른 풍미를 갖는 것은 이와 같은 성분 함량의 차이에서 비롯합니다. 닭고기의 지방은 피하에 침착되어 있으며 근육에는 적습니다. 지방을 이루고 있는 지방산은 주로 올레산, 팔미트산, 리놀레산 등이며 맛이 담백합니다.

전체적인 닭의 일반 성분을 보면 단백질 20.7%, 지방 4.8%, 무기질 1.3% 정도입니다. 단백질, 지방, Ca, P, Fe, 니코틴산, 비타민 A, B1, B2, C, E, Mg, K, Na를 함유하고 있습니다. 닭고기의 단백질은 전체 함량과 메티오닌 등 필수아미노산이 쇠고기보다 더 높은 우수한 식품입니다. 칼로리도 100g에서 126칼로리를 냅니다.

3. 닭의 한의학적 고찰

닭고기는 조류에 해당하는 동물입니다. 조류는 날기 위해 몸이 가벼워야 하므로 뼈가 비어있어야 합니다. 특히 날개 뼈는 대롱처럼 비어 있으며 피도 많지 않습니다. 이렇게 체중을 가볍게 하기 위해 뼈와 살, 피가 적어지면 체온 유지가 힘들어지는데 체온 유지를 위해 개발한 장치가 깃털이라고 할 수 있습니다.

새는 뼈가 비어 허열이 잘 뜨기 때문에 예민하고 민첩하며 잘 놀라는 특성을 가지고 있습니다. 닭고기는 허열을 머리와 피부로 떠오르게 할 수 있으므로 피부병이 있거나 허열이 있는 사람, 부부관계 후 열이 떠오른 사람, 갱년기 여성들은 먹지 못하게 합니다.

동의보감에서 닭은 토에 속하면서 금, 목, 화를 아우르고 있으며 보하는 성질이 있기 때문에 습 중의 화를 돕는다고 되어있습니다. 그러므로 병이 있을 때 닭을 먹으면 병을 도와 병이 악화된다고 합니다.

또한, 닭고기는 비록 독이 조금 있지만 허하고 야윈 것을 보하는 데는 가장 요긴하기 때문에 식이요법으로 많이 씁니다. 그러나 풍이 있는 사람과 골증열이 나는 환자들은 먹으면 안 됩니다. 그러므로 다음과 같은 닭고기에 대한 현대적인 해석에 대해 허하고 야위었을 때 영양 보충용으로 사용하면 좋은 효과를 얻을 수 있습니다.

〈체력 유지〉

닭고기는 지방이 몰려 있는 껍질 부분을 잘라내면 살코기만을 섭취할 수 있으므로 다이어트시 체력 유지에 안정맞춤입니다. 닭고기는 수프로 끓일 땐 지방이 높은 음식이지만 닭 가슴살은 고단백 저지방 식품의 대명사입니다.

〈소화 흡수〉

닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며 지방이 근육섬유 속에 섞여 있지 않아 맛이 담백하고 소화 흡수가 잘 됩니다. 육류 중 제일 자극이 적으므로 어린이나 노인을 위한 음식이며 회복기 환자에게 좋습니다.

〈세포조직 생성, 각종 질병 예방〉

닭 가슴살에는 다른 동물성 식품에 비해 월등히 많은 양의 단백질이 함유되어 두뇌 성장을 도와주며, 세포조직을 생성하고 각종 질병을 예방해줍니다. 또한, 필수 아미노산이 풍부해 뇌 신경 전달 물질의 활동을 촉진하며, 스트레스를 이겨내는 데도 효과적입니다. 서양에서는 민간요법으로 닭고기를 감기 치료에 사용하는데, 닭 뼈를 진한 국물로 우려내어 만든 치킨 수프는 몸살감기 치료에 특효입니다. 또한, 고급 양식당이나 호텔에서 내놓고 있는 치킨 스톡도 닭살을 발라내어 만든 치킨 수프입니다.

〈임산부의 영양식〉

임산부는 단백질과 양질의 지방 섭취가 필수적인데, 닭고기는 다른 육류에 비해 단백질이 높고 소화가 잘 돼 많은 영양을 필요로 하는 임산부에게 좋은 영양식이 될 수 있습니다. 닭을 푹 고아서 미역과 함께 끓이면 산후 회복식으로 좋습니다.

〈피부미용〉

닭 날개 부위에는 콜라겐 성분이 들어 있어 고운 피부를 만들어 줍니다. 콜라겐은 일상적인 식사만으로는 충분한 섭취가 이루어지지

않으며, 자외선과 노화 등에 의해 자연적으로 소실이 되므로 별도의 섭취가 필요한 성분입니다.

이와 같이 닭고기는 고단백 식품으로 맛과 영양이 풍부해 체내의 부족한 양기를 북돋워 주는 건강식품입니다. 동의보감에는 허약한 것을 보하는데 좋다고 하였으며 본초강목에서는 닭고기가 보양 효능이 있어 속이 차가워지는 것을 막아주는 효과가 있다고 했습니다.

여름철 초복, 중복, 말복에 삼계탕을 먹어 속을 따뜻하게 데우는 조상들의 지혜도 여기에 있습니다. 그러나 반면에 닭은 또한 습 중의 화를 도와 간 풍을 동하게 하며, 허열을 머리와 피부로 떠오르게 하므로, 아토피 환자들이나 골다공증 환자들, 풍이 있거나 허열이 있는 사람, 갱년기 여성들은 조심하는 것이 좋습니다.

4. 일반 닭과 오골계의 차이점

오골계 역시 같은 조류이긴 하지만 동물은 ‘神機之物(신기지물)’이므로 그 형태보다는 色(색)을 더욱 우선시하였습니다. 예를 들면 콩팥에 쓸 때는 개도 검은 개, 소도 검은 소, 염소도 검은 염소를 사용하였습니다. 또한, 동물은 色澤(색택)을 보아야 합니다. 같은 검은 색이더라도 윤기가 있는 검은색이어야 합니다.

동의보감에서는 닭고기의 약성을 깃털 색깔과 암수에 따라서도 구별하였습니다. 일반 닭은 뼈가 잘 부서지고, 허열을 동하게 하지만, 오골계는 뼈, 속살, 피부가 검고 뼈가 단단하여 오히려 신장을 도와 허열, 중풍, 백혈병 등을 치료한다고 보고 있습니다.

오골계는 살아보면 고기도 더 질기고 기름기도 적게 나옵니다. 뼈가 검으므로 腎水(신수)를 보충해 뼈를 충실하고 단단하게 하여 強筋骨(강근골)하고, 여성의 대하나 월경부조에 좋으며 털이 흰 오골계는 腎虛(신허), 肺虛(폐허)로 생기는 결핵, 당뇨, 백혈병 등에 좋습니다. 뼈가 검은 오골계는 오히려 肝腎(간신)을 보하고 허열, 골증열을 없앱니다.

양념치킨, 후라이드 치킨도 좋지만 튀기게 되면 몸에 좋지 않습니다. 건강을 생각해서 백숙이나 구워서 드셔 보는 것은 어떨까요?

참고자료

- 두산백과
- 식료본초학(의성당)
- 향약대사전(영림사)
- 방약합편
- 동의보감



05

‘군진한의학’을
아시나요?

● KIOM 소셜 기자단
장현수

■ ‘군진의학’이라고 들어보셨나요?

정확한 정의는 ‘군인의 보건·위생이나 전쟁에서 부상 당한 병사의 진료·방역 따위를 연구하는 군인 대상의 의학’입니다. 즉 전장에서 활용되기 위해 특화된 의학이라고 생각하시면 되는데, 한의학도 군진의학에서 충분히 활용될 수 있습니다.

동양에서 정말 셀 수 없을 정도로 전쟁이 많이 일어났고, 그 전장에서 한의학은 여러 소중한 생명을 지켰습니다. 현재 우리나라에서도 각 과의 한의사 전문의 출신의 실력 있고 젊은 한의군요관들이 야전과 군 병원에서 아프고 고생하고 있는 장병들을 위해 열심히 치료에 매진하고 있습니다. 하지만 인원과 시스템의 문제 등으로 인해 심각한 응급의료에는 참여가 거의 전무하다고 볼 수 있습니다.

며칠 전에 응급실에서 연락이 왔습니다. 한 환자가 급성요부염좌로 전혀 일어나지도, 허리를 돌려 눕지도 못해서 꼭 침을 맞고 싶다고 하더군요. 군병원에 있으면서 응급실에서 연락받은 경우는 거의 드문 일인데 환자가 침치료를 받으면 일어날 수 있을 것 같다고 계속 이야기해서 연락이 왔다고 했습니다.

급성요부염좌가 심한 경우에는 정말 통증의 정도는 출산 시 느끼는 통증 정도라고 합니다. 그것보다도 움직임의 제한이 너무 심하기 때문에 군인의 경우 임무수행이 불가능합니다. 요부염좌를 치료해보신 분들은 아시겠지만 침치료에 정말 빠른 호전반응을 보여주는 질환입니다. 양방에서는 진통주사나 진통제를 경구로 투여하지만, 통증의 완화는 있을 수 있으나 가동범위의 즉각적인 개선은 쉽지 않습니다.

응급실에 가서 환자의 상태를 살펴보니 통증으로 인해 요추의 굴곡 신전 회전이 불가능하였고, 얼굴은 통증으로 인한 고통 때문에 땀을 뻘뻘 흘리고 있었습니다. 우선 허리를 돌릴 수가 없어 허리 뒤쪽의 접근 자체가 불가능하여, 동씨침의 이각명과 평형침법의 요통혈에 침을 놓고, 9회 정도 복식호흡의 깊은 호흡을 시켰습니다. 그러고 나서 허리를 세워 자리에 앉도록 하였습니다. 환자가 고통스러워 하긴 했지만, 통증이 줄고 요추부 긴장이 풀어 자리에 앉을 수 있는 상태로 바로 전환되었습니다.

이번에는 자리에서 일어나게 해보았습니다. 그런데 통증으로 인해



전혀 일어나지 못하였습니다. 그래서 요추부 아시혈과, 협척혈을 단자하였습니다. 그 후 다시 일어나게 해보니 이번에는 일어났습니다. 이각명과 요통혈의 침은 계속 유치시켜 놓은 상태에서 걷게 해보았습니다. 옆에서 부축한 상태로 10m 정도 동기시키며 걷게 한 뒤, 환자는 부축을 받지 않고도 서서 걸을 수 있게 되었습니다. 환자는 그 후 10분 정도 유치한 뒤 발침 후 본인이 걸어서 귀가하였습니다.

그 환자가 다음날 우리과 외래로 올 때는 본인 힘으로 걸어서 올 수 있어서 너무 감사하다는 말을 하더군요. 만약 이게 전쟁 상황이었다면 정말 침이라는 간편한 치료도구 하나로 장병의 전투력을 단시간 내 치료보전 할 수 있는 훌륭한 군진의학이라는 생각이 들었습니다. 미군도 현재 전장에서 활용할 수 있도록 군진의학으로 침치료를 도입하였습니다. 단순히 근골격계 질환에서 침치료를 통한 군진의학의 적용뿐만 아니라 다른 급만성 내과적 질환에 드라마틱한 개선을 보여주는 여러 한약약물을 도입해서 군진의학에 활용되었으면 좋겠습니다.

〈동씨침법의 이각명혈(二角明穴)〉

동씨침법은 대만의 동경창 선생이 대대로 가업으로 내려오는 침법을 여러 제자들에게 전수한 침법입니다. 동씨침법은 주로 견관절이나 고관절이하의 경혈을 임상에서 주로 사용하고 있습니다. 기존의

정경으로 인정받고 있는 12경락의 이론과 같이 전신을 연결하는 개념은 없습니다. 동씨침법에서는 기존의 정경침에서 활용하는 경혈 외에 동씨 특유의 혈자리를 폭넓게 활용합니다. 급성요부염좌 환자에게 활용한 이각명혈은 주로 섬좌요통이나, 미륵골통에 쓰는 혈자리입니다. 저의 경우에는 우선 급성 요부 염좌에 우선적으로 취혈하는 혈입니다.

〈평형침 요통혈〉

평형침은 중국의 왕문원 교수가 군요관으로 근무하면서 개발한 침법입니다. 1970년경 군요관으로 중국하북성 승덕에 있는 무령산이란 산악지대에 약초를 채집하러 갔는데, 산악지대라 습기도 많고 추운환경이고, 농민들이 오랜 힘든 노동에 의해 오십견 환자들이 많았다고 합니다.

왕교수는 기존의 침술로 치료를 시도했지만 생각보다 효과가 좋지 않았습니다. 그래서 깊은 생각과 고민으로 새롭고 효과가 강력한 신속한 침혈을 찾아내기 위해 연구해서 나온 것이 바로 평형침법입니다.

이번에 환자에 시술한 평형침의 요통혈은 이름에서 알 수 있듯이 주로 요부연부조직의 손상, 디스크파열, 천장관절염, 원인 불명의 요통에 활용하는 혈입니다. 요통혈은 저 역시 급만성 요통에는 필수적으로 활용하는 혈입니다.

06

약이 되는 술,
전통주의
약리작용

‘술, 담배, 연애를 포기하기로 결심한다면 오래 살아도 사는 게 아니다. 단지 오래 산 것 처럼 보일 뿐이다.’

소설가 클레멘트 프로이트

술은 인류의 역사만큼 오래되었다고 합니다. 각 민족에게는 그 민족 특유의 술이 있고 그 제조법에도 각기 특색이 있습니다. 또한 양조와 음주 양식에는 조상들의 술기와 정서가 어려 있습니다. 술을 적당히 마시면 인간관계의 윤회유 역할을 하게 되고 약으로서도 작용할 수 있습니다. 이번 포스트에서는 우리의 전통주와 약이 되는 술에 대해 소개하려 합니다.

술에는 사람의 지혜를 흐리게 하는 물이라는 뜻에서 미혼탕(迷魂湯), 근심 걱정을 잊게 해 준다는 뜻에서 망우물(忘憂物), 하늘이 주신 복록이라 하여 천록(天祿) 등 여러 가지 별명이 있습니다.

그 중 제 포스트에서 다루고자 하는 내용과 관계되는 별명은 백약지장(百藥之長)과 광약(狂藥)입니다. 모든 약 중에 으뜸이라는 뜻의 ‘백약지장’은 술을 마시는 사람들에게 상당히 고마운 별명입니다. 우리 전통주 중에는 구기주, 모과주, 오가피주 등 건강에 도움을 주는 유효 성분이 풍부한 약술이 많습니다. 공자 역시 ‘술은 백가지 약의 으뜸(酒乃百藥之長)’이라고 했다는 것은 많이 알려진 사실입니다. 반면 ‘광약’은 백약지장과 아주 반대되는 별명입니다. 사람을 미치게 만드는 약이라는 의미로, 비슷한 맥락에서 광수(狂水), 지옥탕(地獄湯)이라고도 합니다.



●
KIOM 소설 기자단
홍희연

우리나라의 술은 곰팡이를 이용하여 빚는 누룩술입니다. 누룩과 쌀, 보리 등 곡물원료를 찐 다음 한꺼번에 버무려 물과 함께 옹기독에 넣어 발효시킨 다음 술독 표면에 떠오른 맑고 노르스름한 물을 떠내면 알코올 함량이 16% 정도의 청주가 되고, 남은 찌꺼기에 물을 타서 채에 걸러 내면 탁주가 되고, 소줏고리에 증류해 내면 소주가 되는 것입니다.

기능성과 약리성이 뛰어난 것은 우리 전통주의 큰 특징입니다.

우리 조상들은 전통주를 단순히 기호음료가 아니라 음식의 일종이라고 생각하여 맛있는 술을 좋은 술이라 하였고 지나치지도 모자라지도 않게 먹어야 한다고 여겼습니다. ‘음식이 곧 가장 좋은 약’(醫食同原)이라는 생각이 술에도 적용되어 술 자체를 약으로 쓰기도 하고 부원료로 생약재를 사용한 약술이 발달하였습니다.

그리하여 약을 복용하기 위한 수단으로, 더러는 약재를 저장할 목적으로 술을 만들어왔습니다. 술에 약재를 넣음으로서 그 약용성분을 우려내는 등 독특한 양조기술을 발달시켜 왔으며 소주에 각종 한약재를 넣어 그 약용성분을 이용하는 약용 목적의 혼성약주를 만들어 건강에 도움을 주고 병을 치료했습니다. 《동의보감》에도 송엽주(松葉酒), 국화주(菊花酒)를 비롯하여 수많은 약용주의 치료 효과가 기록되어 있습니다.

그렇다면 한의학에서는 술에 대해서 어떻게 이야기 하고 있을까요? 한의학에서는 술을 쌀, 수수 등을 누룩으로 발효시킨 황주(黃酒)와 발효 후 증류한 백주(白酒)로 구분하며, 그 성미는 달고 매우며 성질은 크게 열(大熱)하고 혈맥을 통(通)하게 하고 약성을 행(行)하게 하며 한사를 흠어내는 산한(散寒)작용과 잡내와 잡미를 제거하는 교미교취(矯味矯臭)의 효능이 있다고 합니다.

또한 《중약대사전》에 나와 있는 술의 기미를 살펴보면 ‘성미는 달고 쓰고 맵고 따뜻하며 독이 있다. 혈액순환을 촉진시키고 한기를 막아주며 약 기운이 통하게 된다. 내복(內服)해서는 데워 마시거나 약재와 함께 달이거나 약재를 담그고 외용(外用)해서는 씻거나 양치질하거나 환부를 문지른다’ 라고 기록되어 있습니다. 술로 양치질이라니! 그밖에도 《한의학경정신과학》에서는 ‘주(酒)는 오곡의 정이며 속곡의 액으로서 그 기는 열하고 질은 습하다. 또 주는 풍한을 방어하며 혈맥을 선통시키고 사기를 소멸하며 약력을 인도하는

효능이 있는 한편 대열, 대독하여 과음하면 심지가 혼란되고 사람의 성품이 변이될 정도’라고 하였고, 《명의별록》에서는 ‘맛은 달고 쓰고 매우며 성질은 크게 열하며 독이 있다. 약기운이 통하게 하고 여러 가지 사악한 독기를 제거한다.’라고 하였습니다. 역시 술은 적당히 마시기!

그런데 지금까지 언급한 술들은 직접 누룩을 빚어 만들기 때문에 현재 일반인들이 일상생활에서 쉽게 접하기 힘든 면도 있습니다. 그래서 비교적 접하기 쉽고 만들기 쉬운, 그러면서도 어느 정도의 약효를 기대할 수 있는 담금주에 대해 소개하고 싶습니다.

제가 담금주를 강조하고 싶은 이유엔 크게 두 가지가 있습니다. 먼저, 술은 좋은 유기용매로 약물의 여러가지 유효성분 추출에 도움을 주어 치료효과를 증대시킨다고 합니다. 약술별 효능은 그 재료가 된 약초의 효능과 같습니다. 알코올에 담아 약성을 추출하는 방식은 단순하면서도 그 침출 효과가 물을 용매로 사용하는 것 보다 높습니다.

다음으로 술의 상승시키는 성질과 강심작용(強心作用)에 의한 효과입니다. 술을 이용하여 한약재를 처리하면 한약재는 술의 성질에 의해 몸 속 이곳저곳에 잘 도달하게 됩니다. 특히, 녹용이나 속지황 같은 무거운 약재를 섭취해야 할 때, 술을 이용하면 좋은 효과를 볼 수 있습니다. 또한 혈액순환이 촉진되어 빠르게 약성분이 전신에 퍼지게 됩니다.

‘말은 할 탓이요. 술은 먹을 탓이다’

말은 하기에 따라 다르게 될 수 있고, 술은 먹기에 따라 달라질 수 있으므로 본성을 잃지 않는 범위에서 마시라는 말인데요, 모든 것은 상황에 따라 약도 되고 독도 되는 법이고, 옛날부터 술은 미취(微醉)할 정도로 마시는 것이 취(趣)가 있다고 하였습니다. 건전한 음주습관으로 건강한 신체와 정신을 가꾸시길 바라겠습니다.

참고문헌

- 韓藥基礎와 臨床應用 本草學, 永林社 – 부영민·서부일 외 4인
- 술(한국의 술문화), 선, 1995 – 이상희
- 소울푸드, 한울, 2010 – 원경은·임완혁
- 우리나라 술(酒)에 대한 小考, 1975 – 한정남·김명희

07

다가오는 한의학공학의 미래 ‘맥진기’

10여 년 전부터, 유비쿼터스의 시대가
도래한다고 했을 때 요원하게 느껴졌던
미래상은 어느덧 성큼 우리에게 다가왔습니다

스마트폰은 물론 냉장고, 보일러, TV 등이 IT기술이 접목된 네트워크 연계 조작으로 사용자와 밀접해지고 있습니다. 보건 의료 분야에서도 디지털화, 네트워크 진료가 이루어지면서 다각화되고 심화된 의료기기가 개발되고 있습니다. 한의학도 이 흐름에 동참한 지 오래입니다. ‘한의학공학’, 아날로그와 디지털의 만남은 한방 진단에 기본이 되는 진맥을 진단하는 ‘맥진기’에서 시작됩니다.

한의학에서 진단은 크게 사진(四診)으로 나누어집니다. 망진(望診: 눈으로 확인하여 환자의 상태를 파악), 문진(聞診: 귀로 듣고, 냄새 등을 맡아서 환자의 상태를 파악), 문진(問診: 환자와의 대화를 통해서 질병의 상태를 파악), 절진(切診: 진맥을 통해서 환자의 상태를 파악), 이 중 절진은 환자를 진맥하여, 병증의 확인 및 정도를 파악하는 데에 요긴한 진단 방법입니다. 내경(內經)에서는 손목, 발목, 목, 머리 등의 다양한 부위를 진맥하였으나, 편작의 난경(難經)에서 최초로 기구맥(氣口脈: 손목의 촌구에서 뛰는 맥) 방법이 제안되었고 현대에는 손목 요골동맥 부위를 보편적인 진맥으로 활용하고 있습니다.

기구맥은 크게 寸(寸, 關關), 尺(尺)으로 나뉘집니다. 양손의 각 부위는 좌寸(左寸) : 心(심장), 좌關(左關) : 肝(간), 좌尺(左尺) : 腎(신, 대장), 우寸(右寸) : 肺(폐), 우關(右關) : 脾(비장), 우尺(右尺) : 命門(명치)을 뜻하며, 진맥의 정도에 따라 부맥(浮脈), 침맥(沈脈), 지맥(遲脈), 삭맥(數脈)을 포함, 통상 28맥으로 정리됩니다.

한의학의 진맥학(診脈學)은 방대하고 깊습니다.

진맥은 한의사의 임상 경험이 좌우되는 부분으로, 아날로그적인 면이 큼니다. 그러나 60년대에 경희대학교 이봉교 교수팀의 맥진기를 시작으로, 한의사와 공학자의 다 년간의 협동 연구는 진맥의 디지털화를 이루어내고 있습니다.

맥진기는 회수식, 전자식 그리고 로봇맥진시스템이 탑재되는 기기가 차세대로 개발되고 있습니다. 신뢰성 있는 맥진기를 개발하려면, 한의사의 손끝에서 느껴지는 주관적 감각을 대체할 수 있는 맥파 측정 기구부(측정 센서 포함)의 개발과 한의학 문헌의 정의에 입각하여 측정된 맥파의 성질을 분류하는 맥상(脈象: 맥의 상태) 판별

알고리즘 개발이 관건입니다. 즉, 맥의 표준화 작업이 선행되어야 합니다. 맥의 표준화는 한국과 중국에서 주로 연구되고 있습니다. 그 중 한국한의학연구원은 맥에 관한 한의학 고서인 난경(難經), 의학입문(醫學入門), 맥경(脈經)을 참고하여 기존의 맥을 현대적으로 재정립하여, 다섯 가지 항목으로 분류하였습니다.

맥위의 깊 이 浮, 芤, 洪, 沈, 伏, 牢, 微, 軟, 弱, 虛, 散
맥박의 빠르기 滑, 數, 促, 緊, 瀼, 虛, 緩, 遲, 結, 代, 動
맥동의 길 이 牢, 實, 瀼, 動, 長, 短
맥동의 세 기 芤, 洪, 緊, 牢, 實, 微, 細, 軟, 弱, 虛, 散
맥동의 너 비 芤, 洪, 牢, 實, 微, 瀼, 細, 軟, 弱, 虛, 散

상기한 맥들은 각 항목에 중복되는 것이 많습니다. 이중 단일 물리량을 간단히 판별할 수 있는 10맥을 뽑아보면, 다음과 같습니다.

물리량	관련되는 기본 맥상	
맥위의 깊 이	부맥(浮脈)	침맥(沈脈)
맥박의 빠르기	삭맥(數脈)	지맥(遲脈)
맥동의 길 이	장맥(長脈)	단맥(短脈)
맥동의 세 기	실맥(實脈)	허맥(虛脈)/ 약맥(弱脈)
맥동의 너 비	대맥(大脈)/ 홍맥(洪脈)	세맥(細脈)

부맥(浮脈) : 맥을 잡았을 때 ‘뜨는 맥’을 말합니다. 흔히 물에 떠있는 나무에 비유됩니다.

침맥(沈脈): 부맥과 대비되는 ‘가라앉는 맥’을 말합니다.

지맥(遲脈) : 한 호흡에 3번 뛰는 빠르기가 느린 맥을 말합니다.

삭맥(數脈) : 지맥과 대비되는 빠른 맥을 말합니다.

허맥(虛脈) : 맥의 깊이가 깊지 않은 맥으로, 뜨고 느리며 약하고
굵은 맥을 말합니다.

실맥(實脈) : 허맥과 대비하여 강한 맥, 두꺼운 맥, 긴 맥을 말합니다.

대맥(大脈) : 뜨는 부위에서 굵은 맥을 말합니다.

세맥(細脈): 세맥은 가늘고 작으나 눌러보면 명확하게 알 수 있습니다.

장맥(長脈) : 모든 문헌에서 짧지 않은 맥, 즉 긴 맥을 장맥이라고
지칭하고 있습니다.

단맥(短脈): 단맥은 장맥과 비교하여 길이가 짧은 맥을 말합니다.

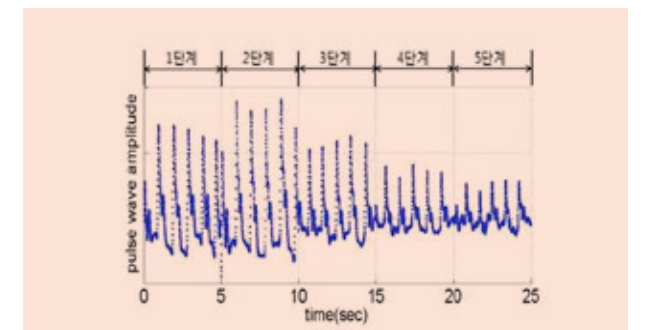


1. KOM 맥진기를 이용하여 진맥하는 모습

정리한 맥을 수치화하여 센서 개발에 응용 및 컴퓨터 분석 소프트웨어로 구성합니다. 또한, 출력 변수설계(다섯가지 기본요소 기기출력 변수 설계), 1차 데이터 수집(임상적 연령별, 성별 데이터 수집), 출력값의 통계적 평가(체중, 신장, 손목 둘레 대비 변수 값을 연령, 성별 대비 평가), 출력 변수 표준화(변수값의 표준화), 임상 응용, 출력 변수 확정의 임상학적 피드백을 통하여 맥진기의 분석능력을 증진시키는 과정으로 개발됩니다.

그렇다면 맥진기는 정확히 어떤 원리로 맥을 판단하는 것일까요?

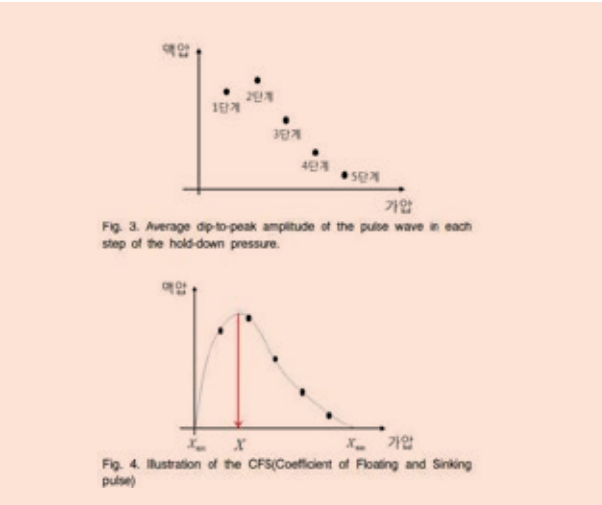
좀 더 파고 들어보면, 맥진기의 관건은 먼저 맥위의 깊이인 부침(浮沈)맥의 판단이 선행되어야 한다는 사실을 알 수 있습니다. 부침을 수치화한 CFS(부침계수, Coefficient of Floating and Sinking Pulse)가 맥진기의 알고리즘에서 필수 인자로 작용합니다.



[3] 논문 참조(page. 1222)

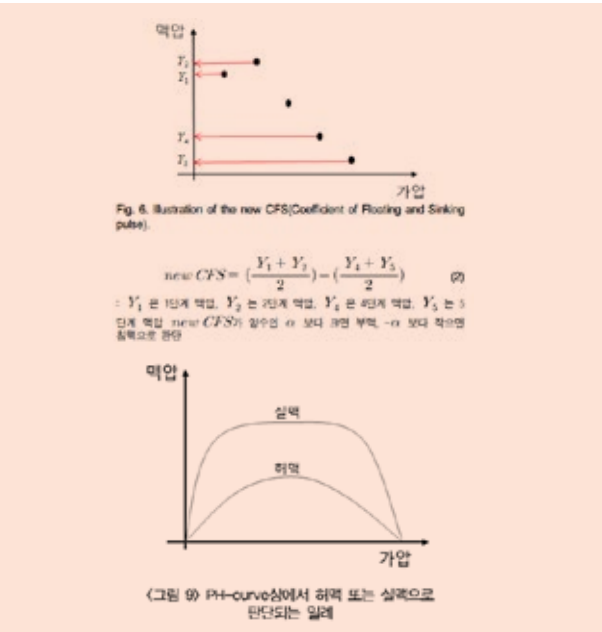
CFS는 가압력을 측정하는 것에서 시작합니다. 가압력은 일반적인
한의학자가 가압하는 크기 범위를 정하여 5단계로 나누고 각 단계별

로 압력을 가하면서 맥파의 압력변화 신호(맥압)를 5초간 측정하는 방식입니다. 위의 그래프에서 각 단계의 가압력은 피험자마다 조금씩의 차이가 있지만 31, 69, 108, 146, 185mmHg임을 확인할 수 있습니다.



[3] 논문 참조 (page.1223)

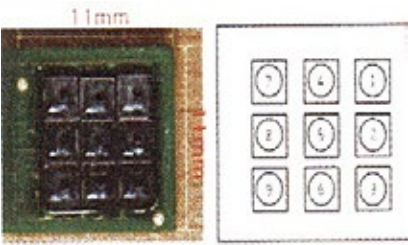
각 가압 단계별 5초간 맥압의 평균을 구한 후(Fig. 3) 스플라인 보간법을 이용하여 Fig. 4와 같은 가압력 대비 맥압 그래프(PH-curve)를 통하여 CFS를 도출해냅니다.



[2] 논문 참조 (page.1223)

최근에는 기존의 CFS식을 보완한 새로운 계산법이 수립되어 최신 맥진기 모델에 활용되고 있습니다. 다음은 맥동의 세기인 허실(虛實)맥을 판별합니다. 지금까지 허실맥은 맥력이 약하거나 맥세가 약하면 허맥으로 판단하고 맥력과 맥세 모두 강하면 실맥으로 판단하도록 분류되었으나, 허실맥을 맥력으로 정의하고 맥진기로 판별하는 보다 간편한 표준화 가능한 방법이 제시되었습니다. 이에, 허맥과 실맥 판별 알고리즘이 정립되었습니다.

맥박의 빠르기도 중요 인자입니다. 지삭(遲數)맥은 맥박수로 물리량을 판별할 수 있습니다. 삭맥은 한 호흡에 6~7회, 지맥은 한 호흡에 3회 뛰는 맥의 빠르기로 정의되어 있습니다. 임상 연구에서는 한의사가 지맥으로 판단한 18명의 맥박수는 분당 60±7.0회 정도이고 삭맥으로 진단한 17명에 대한 맥박수는 분당 83±8.3회로 조사됩니다.



[어레이 센서 : 다각도로 맥의 정보를 수집하여, 입체적으로 표현]

마지막으로 맥동의 너비와 길이인 대세/장단(大細/長短)맥은 부침계수와 마찬가지로 특정 계수를 도입하여 판별하고 있습니다. 대(大)맥과 세(細)맥은 대세계수(CLF)로 표현합니다.

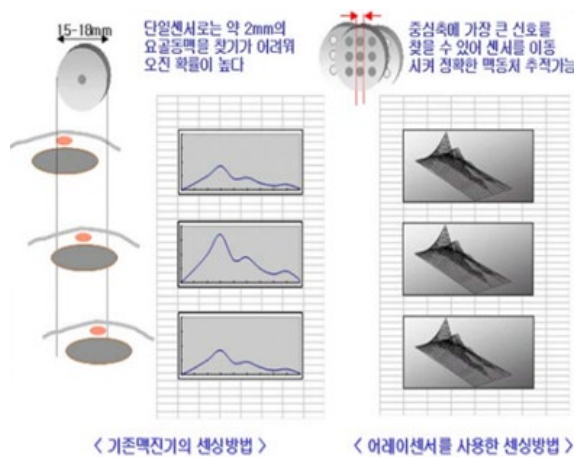
$$CLF = P2 / (P1+P3)$$

이 때, P1, P2, P3는 각각 요골동맥 지름 방향으로 배열된 세 개의 센서에서 구해진 최대 압맥 파의 크기입니다.

한편, 장(長)맥과 단(短)맥은 장단계수(CLS)로 판별합니다.

$$CLS = L2 / (L1+L3)$$

이 때, L1, L2, L3는 각각 혈관의 축방향으로 배열된 세 개의 센서에서 구해진 최대 압맥파의 크기입니다.



[2] 논문 참조 (page.677)

대세장단맥의 구분은 기존의 센서로는 파악이 어려워, 센서 셀들간의 간섭현상을 최소화한 '어레이 센서'가 필요합니다. 보다 신뢰성 있는 측정치를 제공하는 어레이 센서의 개발이 점진적으로 이루어지고 있습니다.

맥진기의 완벽한 구현을 위해서 문제는 남아있습니다. 기본 10맥, 부침지삭허실대세장단(浮沈遲數虛實大細長短)의 맥을 물리량으로 측정하는 데에 소정의 성과를 얻고 있지만,緩맥(느릴 완)과 遲맥(더딜 지)의 구분 등, 기본 10맥을 넘는 다양한 맥의 분별은 아직도 연구할 부분이 많습니다.

한국한의학연구원에서는 10맥 외의 맥을 재정립하려는 연구를 추가적으로 진행하기 위하여 기본 10맥을 포함 다양한 임상 데이터를 수집·분석 중에 있습니다. 예를 들어, 규맥(芤脈)은 '뜨고 크며 연하다'고 표현되는 맥인데, 이를 '맥위의 깊이가 얇고, 맥동의 너비가 넓으며, 맥동의 세기가 약하다'로 풀이할 수 있습니다. 즉, 조금은 애매했던 규맥이 규(芤) = 부(浮) + 대(大) + 허(虛)으로 정리되기 때문에, 기본 10맥의 완벽한 표준화를 이루어낸다면 모든 맥을 기본 10맥의 분석 물리량의 가감으로 표현할 수 있습니다. 진료의 절대 지표를 완성하고 이를 IT와 접목시키려는 한의학의 노력은 계속되고 있습니다.

참고자료

- 漢醫學古書 : 맥경(脈經), 의학입문(醫學入門), 난경(難經), 사언거요(四言舉要), 빈호맥학(瀕湖脈學), 진가정안(診家正眼)
- 김중열. 맥진기의 성능요건. 한국한의학연구원
- [1]논문 : 유현희, et al. 문헌을 통한 맥상의 물리적 요소 분석. 동의생리병리학회지, 2007, 21:6:1381-1387.
- [2]논문 : 김재욱, 신상훈. 맥진 알고리즘 개발. 전자공학회지, 2010, 37:7: 32-41.
- [3]논문 : 김성훈, et al. 맥진기를 이용한 새로운 부침맥 판단 방법. 동의생리병리학회지, 2009,23,6: 1221-1225



08

전국
한의학박물관,
어느 곳으로
가볼까?

■ 오늘은 제가 직접 방문한 한의학박물관들을 소개하는 글을 준비하였습니다.

전국에 있는 한의학박물관 중 네 곳을 다녀온 뒤 느낀 점을 별 다섯 개 만점으로 평가해보았는데요, 주말 나들이를 계획하시는 분께 도움이 되었으면 합니다. 그럼 지금부터 박물관의 접근성, 관람 내용, 주변관광 세 가지 특징을 토대로 전국 한의학박물관을 소개해보겠습니다. (별점은 100%센트 주관적인 평가라는 점! 참고해주세요)

1. 대구약령시 한의학박물관

홈페이지 : <http://dgom.daegu.go.kr>

주소 : 대구광역시 중구 달구벌대로 415길 49(남성로)

관람시간 : 09:00~18:00 / 매주 월요일, 1월 1일, 설날, 추석 당일 휴관

문의 : 053-253-4729



접근성 ★★★★★ 내용 ★★★★★ 주변관광 ★★★★★

대구약령시 한의학박물관은 '대구약령시 한방문화축제'를 방문하면서 처음 알게 되었는데 동의보감 서포터즈를 하면서 한 번 더 방문하였습니다. 규모는 다른 한의학박물관과 비슷한 수준이며 전시실은 2층 한방체험실과 3층 한방역사실로 구성되어 있습니다. 어려운 한의학 개념을 체험으로 쉽게 배울 수 있는 코너와 100년 전 약전골목의 일상을 재현해 놓은 코너 등 여러 가지 볼거리와 한방 체험을 즐길 수 있습니다.

또 매년 대구약령시한방문화축제가 약령시 일대에서 개최되는데

축제기간에 맞춰 가면 보고 즐길거리가 더욱 풍성하겠죠? (www.herbfestival.org/kor) 꼭 축제 때가 아니더라도 주변에 근대문화건물들이 있고 변화가와 멀지않은 곳에 있어서 주변관광도 상당히 좋은 편입니다. 도심에 위치해 기차역에서나 시외버스터미널에서 접근성도 좋습니다.

2. 산청한의학박물관

주소 : 경상남도 산청군 금서면 동의보감로555번길 61

관람시간 : 09:00~18:00/ 매주 월요일, 신정, 구정, 추석 휴무

문의 : 055-970-6461



접근성 ★★ 내용 ★★★★★ 주변관광 ★★★★★

지리산 자락에 위치하여 우수한 한약재의 고장으로 유명한 산청. 이 곳은 조선시대 최고의 명의 허준과 조선 후기 중국에까지 명성을 날린 초삼, 초객 형제가 의술을 배운 곳으로도 알려져 있습니다. 산청한의학박물관은 지난해 8월~9월까지 열린 '2013 세계전통 의약엑스포' 개최와 함께 박물관 일대가 한방테마파크로 조성되면서 다른 한의학박물관 보다 규모면에서나 내용면에서 볼 것이 많고 경관도 좋습니다.

접근성은 산청에 기차가 통하지 않고 산청시외버스터미널에서 박물관까지도 거리가 조금 있어 다소 불편할 수 있는 반면, 산청한방테마파크에서 한방에 초점이 맞춰진 관광이 가능하고 잘 가꾸어진 공원과 맑은 공기, 수려한 자연풍경을 함께 감상할 수 있는 장점이 있습니다.

3. 서울약령시 한의학박물관

홈페이지 : <http://museum.ddm.go.kr>

주소 : 서울특별시 동대문구 왕산로 128, B2 동의보감타워

관람시간 : 10:00~18:00(3~10월), 10:00~17:00(11~2월)/

1월 1일, 설날, 추석 휴무

문의 : 02-3293-4900~3



접근성 ★★★★★ 내용 ★★★★★ 주변관광 ★★★★★

서울약령시 한의학박물관은 동의보감타워 건물 내 지하에 위치하고 있습니다. 따로 건물이 없는 만큼 규모는 다른 한의학박물관에 비해서 작은 편이지만 서울 도심과 멀지 않은 곳에 위치하여 접근성이 좋습니다.

주변관광도 바로 근처에 경동시장과 약령시장이 크게 펼쳐져 있고 한의학과 한약재, 한의학기기 관련 빌딩들이 위치하여서 특별한 볼거리를 제공합니다. 15분 정도 차로 이동을 하면 쇼핑관광을 할 수 있는 동대문시장이나 연극과 젊음을 느낄 수 있는 대학로 거리에 갈 수 있습니다.



4. 한국한의학연구원 전시관

홈페이지 : <http://www.kiom.re.kr>
주소 : 대전광역시 유성구 유성대로 1672(전민동 461-24)
관람시간 : 평일 10:30, 14:00(홈페이지 사전 견학 신청 후 관람 가능)
문의 : 042-868-9516



접근성 ★★★ 내용 ★★★★★ 주변관광 ★★★★★
한국한의학연구원 전시관은 연구원 내에 있으며 홈페이지에서 사전 견학 신청을 통해서 평일에 방문할 수 있습니다. 대전 대덕연구단지에 위치해 있으며 대전에서 외곽 쪽에 있어 접근성은 조금 떨어질 수 있습니다.
전문 박물관은 아니지만 한의역사박물관, 한의과학관, 향약표본관으로 구성된 전시관을 통해 한의학의 과거와 미래, 한의학의 원리, 약초 표본전시 등을 설명과 함께 보고 배울 수 있습니다. 주변관광으로는 버스를 타고 25분 정도 차로 이동을 하면 국립중앙과학관, 한밭수목원 등이 있습니다.

5. 그 외 박물관

허준박물관

허준박물관은 서울 강서구에서 구암 허준의 업적을 기리기 위해 건립한 한국 최초의 한의학 전문박물관입니다. 전시실은 허준기념실, 동의보감실, 내의원과 한의원실, 의약기기실, 약초약재실, 약초공원, 체험공간 등으로 구성되어 있습니다. 서울 도심권에 위치하여 접근이 쉬우며 유물, 고서적 등 다양한 전시물을 통해 허준 선생의 업적과 선조들의 생활상을 한눈에 살펴볼 수 있습니다.

경주 손재림민속박물관

경주에 위치한 손재림민속박물관은 2013년 3월에 개관하였으며 한의학, 민속, 화폐 등을 다루고 있습니다. 다양한 민속품, 유물부터 한의학 관련 전시물, 옛 일상품 등을 관람할 수 있습니다.

합천한의학박물관

합천한의학박물관은 2013년 8월에 개관한 신생 박물관으로 합천 문화예술촌 내에 위치하고 있습니다. 한의학 관련 유물, 한약재 등을 전시하고 있습니다.

우리 전통의학인 한의학에 대해서 쉽게 이해하고 배울 수 있는 박물관이 전국 곳곳에 있다는 것은 정말 좋은 일입니다. 제가 한의학 박물관을 둘러보면서 한의학에 친숙해진 것처럼 여러분들도 가까운 박물관을 방문하셔서 한의학을 체험하고 우리 전통의학의 우수성에 대해서도 접해볼 수 있는 기회가 되었으면 좋겠습니다.



09

천연 한방
연고 ‘자운고’
만들기

■ 천연 한방 연고 ‘자운고’ 만들기

안녕하세요. 오늘은 저희 학교에서 실습시간에 만든 자운고에 대해서 소개해 드리려 합니다. 자운고는 접촉성 피부염, 얼굴을 제외한 국소적 피부부위 아토피성 피부염, 화상, 땀띠, 포진, 기저귀 발진 등에 효과가 있는 한방연고입니다.

한의학에서 보는 피부병의 내부적인 원인은 혈열(血熱), 독소입니다. 열이 많아진다거나 음식 혹은 외부자극에 의한 혈열과 독소가 피부병을 가중시킵니다. 이 때 내복약으로 청열해독(淸熱解毒 : 열독이 몰려 생긴 병증을 열을 내리고 독을 제거해 치료함)약을 먹을 수도 있겠지만, 외용약으로 청열약재를 사용하는 방법이 있습니다.

자초(紫草)

붉은색이 특징인 자초 풀뿌리는 피부 질환에 탁월한 효능을 갖고 있습니다. 본초강목에서는 피부 발진과 독을 치료하고 부스럼과 음 등의 전염병, 발진, 기미를 치료한다고 나와 있습니다. 또 염증을 완화시키는 항염, 항균 효과가 크고, 피를 깨끗하게 하며 대장 역할을 순조롭게 하는 효능도 있어 피부톤을 맑게 하는데 간접적인 도움을 줍니다.

자초는 한약에도 들어가고, 일상생활에서는 주로 차로 달여 마시거나 술을 담가 먹기도 합니다.



1. 자초(紫草)

당귀(當歸)

당귀는 산형과에 속하는 참당귀의 뿌리를 건조시킨 약재로, 맛은 달고 쓰며 따뜻한 성질을 갖고 있습니다.

보혈작용이 있어 빈혈에 효과가 있고 타박상이나 혈전성동맥염 치료에도 응용됩니다. 또 혈액순환을 돕고 진통효과가 있어 월경을 조절하고 월경통을 제거해주는 효능이 있습니다.



2. 당귀(當歸)

그리고 마지막으로 ‘고’의 기초가 되는 황랍(黃蠟)이 있는데요, 감담(甘淡), 평(平)하고(달고 담담하고 성질이 치우치지 않았다), 보중(補中), 생기(生肌), 수습(收澁), 염창(斂瘡), 익기(益氣), 지통(止痛), 해독(解毒), 속절상(續絕傷), 양위지리(養胃止痢)의 성질을 갖고 있습니다.

저희 조가 어떻게 실습을 했나고요? 실습과정을 보여드릴게요. 저희는 약을 냉침했을 때와, 냉침하지 않았을 때 자운고가 얼마나 차이가 나는지를 실험해 보기 위해, 냉침군과 비냉침군으로 나누어 실험했습니다.

* 냉침(冷浸)

유효성분 파괴를 최소화하기 위해 생약(한약재)을 상온(15~20℃)에서 침출제(오일) 속에 넣어 열을 가하지 않고 50일 이상 저온 추출하는 방법

〈자운고 조제 과정〉

준비물 : 올리브유 200cc, 당귀 20g, 자초 20g, 황랍 12g

- ① 황랍을 타지 않게 잘 조절하면서 녹이고 다 녹으면(1~2분)
- ② 삼베천으로 거른다(삼베천이 새 것인 경우 한 번 빨아서 써야한다)
- ③ 굳기 전에 기름종이에 넓게 펼쳐준다. 황랍을 끓여서 삼베천에 여과하여 불순물을 제거한 고체 상태
- ④ 올리브유 200cc + 당귀 20g + 자초 20g을 아주 약한 불로 끓인다.
- 냉침의 경우, 올리브유에 당귀와 자초가 일주일간 담겨있는 상태(사진)
- 비냉침의 경우에는 올리브유에 당귀와 자초를 넣고 바로 끓임
- ⑤ 2~4분 후 기포가 올라오면, 황랍12g(끓여서 삼베천에 여과하여 불순물을 제거한 고체 상태)을 넣는다. 기포가 올라오면 황랍을 넣고 잘 저어준다.
- ⑥ 타지 않게 불 조절을 하고 황랍이 다 녹으면
- ⑦ 베 보자기에 걸러준다.
- ⑧ 액체 상태에서 용기에 넣고 응고시킨다.



짜잔~! 자운고 완성이예요



[비 냉침군]



[냉침군]

결과는 냉침한 자운고가 색이 좀 더 진하게 나왔습니다. 저희 조의 경우에는 불이 조금 세서인지 냉침한 것은 1분만 끓였는데도 벌써 다 녹아져있었습니다.(꼭 약한 불로 천천히 저으면서 녹여주세요) 냉침하지 않은 자운고는 황랍을 넣기 전에 이미 8분을 끓여서 약재가 뒀습니다. 꼭 불을 켜실 때는 약재와 황랍에 주의를 기울여주시면서 저어 주셔야 할 것 같아요.

저희 조는 또 중량편차 실험도 했는데요. 냉침의 경우 평균 41.33g, 일반의 경우 40.34g 이었고, 표준편차는 0.945568612 요렇게 나왔습니다. 평균과 편차를 구한 이유는 나중에 환자들에게 자운고를 공급할 때 일정량을 공급해야 하기 때문입니다.

저는 친구한테 발라 보라고 했는데요.(물론 타지 않은 냉침 자운고) 원래 입술이 굉장히 잘 트는 편인데 촉촉해서 좋고, 빨간색이어서 발색이 있을 줄 알았는데 발색이 없어서 좋았다고 합니다. 제가 써 봐도 촉촉함이 손으로 전해져서 좋았답니다. 또 다른 친구는 모기 물린데 바르니 간지럽지 않고 좋았다고 제보해줬습니다. 이상 자운고 만들기 실습을 마칩니다~!

100% 수제, 화학첨가물 없이 만든 천연 한방연고 자운고. 복잡해 보이지만 30분 만에 만들었어요. 다소 수고스럽지만 직접 만들어서 주위 분들께 드리는 것도 좋을 것 같습니다.



3

건강 이야기



- 62 - 나는 왜 피곤할까? 만성피로의 원인과 생활 개선책
- 66 - 환절기 목감기에 좋은 달큰한 배짚 만들기
- 68 - 왜 우황청심환만 있고 우황온심환은 없을까?
- 70 - 겨울철 돌연사 1위 심근경색, 어떻게 예방할 수 있을까?
- 72 - 교통사고 후유증의 한방 치료
- 74 - 항염, 항균, 보습에 탁월한 자초 립밤 만들기
- 76 - 영화 '관상'속 눈의 피로를 풀어주는 감국(甘菊)
- 78 - 어린이와 여성에게 추천하는 영양만점 복령두부선 만들기
- 80 - 여드름에 좋은 차, 민들레차의 효능

01

나는 왜 피곤할까? 만성피로의 원인과 생활 개선책

‘현대인’하면 저는 ‘바쁜’, 그리고 ‘스트레스’와 ‘만성피로’가 연관어로 떠오릅니다.

저 역시 스물한 살 때부터 10년 넘게 줄곧 바쁘고 있는 중(?)이고, 스트레스는 여전히 해결 과제로 남아있으며, 피로도 만성화되다 못해 그냥 동사무소에 동거인으로 신고할 참입니다. 바쁘고, 스트레스 받고, 그래서 피곤합니다. 저만 그런가요? 아마 대부분 직장인들에 해당하는 이야기겠지요. 직장인만 그런가요? 주부든 학생이든 남녀노소 구분 없이 요즘은 다 바쁘고 다 피곤합니다. 참 피곤한 세상에 살고 있습니다. 우리는. 오늘은 피로에 대해 정리해볼까 합니다. 사람이 피곤을 느끼는 거의 모든 이유에 대해 짝 다 끌어모아 보겠습니다.



피곤한 한국인. 아~ 피곤하다!

피로가 오래 지속되고, 휴식으로도 쉽게 풀리지 않으면 만성피로가 됩니다. 피곤하면 어느 광고의 영향 때문인지 ‘간 기능’을 의심하게 되지요. 맞습니다. 피곤은 간 때문입니다. 아니, 정확하게는 ‘간 때문일 수도 있다’는 것이겠지요.

간이 지치면 나타나는 증상

간이 피로하면 매우 다양한 증상들이 나타납니다. 우선 아침에 일어나기 힘들어지고 어깨가 짓눌린 느낌 등 피로를 호소하게 됩니다. 대표적인 증상이지요. 안색도 달라집니다. 얼굴이 거무스름하고 맑지 않다면 간 기능 저하를 의심해볼 수 있습니다. 소화기에도 영향을 미칩니다. 명치가 체한 듯 답답하고, 소화가 안 되는 것 같은 느낌이 들거나 만성적인 소화불량이 나타날 수 있습

1. 검사 상으로도 잡지 않는 미스터리한 피로

니다. 특히 만성 소화불량은 위 보다는 간 기능 문제인 경우가 많다고 합니다. 간이 나빠지면 눈도 맑지 않고 답답해집니다. 충혈이 잦아지기도 합니다. 잦은 두통도 간 기능에 영향을 받을 수 있습니다. 그러나 이러한 증상은 각각 다른 원인에 의해서도 나타날 수 있으므로 반드시 간 때문이라고는 단정 짓기는 어렵습니다. 어쨌든 간이 지쳐서 나타나는 증상이 다양하듯, 간을 지치게 만드는 이유 역시 다양합니다.

‘간 기능이 문제다’하면 역시 술이 빠질 수 없습니다. 알코올을 해독하는 과정에서 간에 많은 무리가 가해집니다. 하지만 술 마시는 사람만 간이 나빠지는 건 아니겠지요. 야식이나, 밤늦게 자는 습관도 간을 피곤하게 만듭니다. 밤 11시부터 새벽 1시까지는 간에서 혈을 모아들이는 시간입니다. 이 시간에 잠을 자야 간도 휴식을 취하게 되는데, 이 시간에 깨어있거나 음식까지 섭취하면 쉴 수가 없겠지요. 만성피로의 원인이 비단 간에만 있지는 않습니다. 그 외 몸의 전반적인 기능이 떨어져 대사율이 저하되어도 피로감이 몰려옵니다. 또 어떤 원인이 있을까요?

검사상으로도 잡지 않는 미스터리한 피로

주변에서 이런 이야기를 가끔 듣습니다. ‘나는 몸 어디가 자꾸 아프고, 피곤한데 검사해도 아무 이상이 없다’ 만성 통증과 피로는 어떤 경우 각종 검사로도 원인을 찾기 힘든 경우가 있습니다. 소화기나 간 기능 등 내부 장기 이상으로만 통증이나 피로가 오진 않기 때문입니다. 첫째, 체형 문제일 수 있습니다. 둘째, 독소가 원인이 되기도 합니다. 그리고 세 번째가 중요합니다. 아주 사소한 생활 습관 문제들의 모임입니다.



체형과 만성피로

우선 체형을 예로 들자면, 일자목을 비롯해 척추측만, 골반의 틀어짐 등 몸이 바로 서 있지 못한 상태가 지속되면 피로와 통증의 원인이 되기도 합니다. 척추가 틀어지면 척추 사이사이 간격이 좁아지고, 그로 인해 신경이 눌리게 됩니다. 그 결과 각 부위와 연결된 내부 장기에 이상이 생길 수 있습니다.

단적인 예로, 극심한 속 쓰림에 시달리다 교정 치료를 받고 난 뒤 증상이 씻은 듯 사라진 경험을 한 적이 있습니다. 눌려있던 신경이 교정 치료를 통해 제 기능을 되찾았기 때문입니다. 신체 각 기관들은 뇌의 지시를 받는데, 그 연결선인 신경은 척추를 따라 내려옵니다. 그래서 척추가 틀어지면 당연히 건강 전반에도 이상이 생기게 됩니다.

어지럼증이나 안구 건조, 비염, 이명, 만성 소화불량, 속쓰림, 각종 통증의 원인이 체형 문제일 수도 있다는 뜻입니다. 골반의 틀어짐으로 인해 나타나는 무릎 통증은 X-ray나 기타 검사상으로도 원인을 찾기 힘든 경우가 많습니다.

특히 골반 문제는 여성들의 생리통이나 남성들의 전립선 질환에도 영향을 끼칩니다.

독소가 만드는 피로

독소는 양방보다는 한방에서 주로 많이 다룹니다. 주로 생활 습관을 비롯해 특히 식생활에 기인하는 것으로 보고 있는데요. 인스턴트 음식이나 기름진 식사, 특히 밤늦게 먹는 야식이 바로 체내 독소를 쌓는 원인이 됩니다. 밤이 되면 우리 몸은 약 30%의 기능만 남

기고 휴식을 취하려 합니다. 이때 음식을 섭취하면 그 남은 기능만으로 소화하려다 보니 완전한 소화가 힘들게 되지요. 결과적으로 대장에 노폐물이 많이 쌓이게 됩니다.

보통 온도가 37℃ 정도 되는 우리 몸 안은 일 년 내내 한 여름철 기온입니다. 여름철 음식물 쓰레기봉투 보셨나요? 부패하다 못해 부글부글 끓습니다. 그 음식물이 우리 몸 안에도 있는 겁니다. 그래서 제때 소화를 못 시키고, 또 제때 배출하지 못하면 거기서 나오는 독소들이 장간막을 타고 혈액을 따라 온몸을 돌게 됩니다. 어지간한 정도라면 몸도 자정 작용이 있어 괜찮겠지만, 도가 지나치면 지치게 됩니다. 지저분한 혈액들이 흐르다 보니 근육에도 독성이 쌓여 쉽게 뭉칩니다. 몸 여기저기가 아프고 자꾸 피곤한데 검사상으로는 이상 없다는 건 체형 문제와 더불어 독소를 의심해볼 수 있습니다.

피로를 만드는 생활습관

간 기능이나 체형, 독소 문제를 언급했습니다만, 만성피로는 근본적으로 생활 전반에 그 원인이 있다고 여겨집니다. 피로는 곧 습관이 만든다랄까요. 가장 큰 요인은 역시 음식입니다.

기름지고 자극적인 음식, 특히 인스턴트는 영양의 불균형과 장내 환경악화, 체내 독소 유발 등으로 우리 몸을 병들게 합니다. 야식은 여러모로 해롭습니다. 앞서 설명한 대로 야식은 소화기관의 휴식을 방해하고 독소를 유발합니다.

야식도 습관입니다. 하루 이를 먹다 보면 어느새 그 시간이면 배가 고파집니다. 혹은 갈증을 허기로 느끼기도 합니다. 갈증과 가벼운 속쓰림, 그리고 진짜 배고픔은 의외로 구분이 어렵습니다. 이럴 땐 물 한 잔 마셔보면 구분이 되지요. 정말 배고픈 경우가 아니면 대개 물 한 잔이면 식욕이 사라집니다.

낮 시간이라 할지라도 지나치게 자주 음식을 섭취하는 습관 역시 좋지 못합니다. 위장이 휴식할 시간 없이 계속 활동하게 되니까요. 단순한 비만 유발 차원이 아닙니다. 한편 수면 시간 역시 만성피로에 크게 한몫을 합니다. 충분한 수면도 중요하지만 수면의 질도 생각해야 합니다.

밤 늦은 시간까지 TV, 컴퓨터, 특히 스마트폰을 보게 되면 뇌는 아직까지 활동 시간인 줄 알고 활성화됩니다. 수면시간은 자꾸 뒤로 밀리고, 질도 나빠지게 되지요. 자기 전에 TV나 스마트폰 보는 습관만 고쳐도 컨디션은 훨씬 나아질 수 있습니다.

그 외에도 만성피로에 영향을 끼치는 생활의 요인은 많습니다. 건

강에 이상이 생겨도 피로감이 유발될 수 있습니다. 지속적인 스트레스 역시 마찬가지지요. 스트레스는 신체 기관 전반에 악영향을 끼치지만 어깨를 뭉치게 하는 하나만으로도 엄청난 피로감을 안겨줍니다.

만성피로, 어떻게 떨칠까?

가장 먼저 할 일은 생활 습관을 규칙적으로 바꾸는 것입니다. 규칙적인 생활을 단 일주일만 해봐도 몸이 바뀌는 게 느껴집니다. 매일 같은 시간에 일어나고, 같은 시간에 밥 먹고, 운동하고, 잠드는 것. 늦어도 자정에는 잠자리에 드는 것이 좋습니다. 식습관 역시 반드시 개선해야 할 부분입니다.

간에 무리가 가지 않게 하려면 독소가 적은 음식을 섭취해야 합니다. 인스턴트, 육류, 기름진 음식의 의존도를 낮추고 효소가 살아있는 신선한 나물 위주로 식단을 바꿔야 합니다. 과일과 채소로부터 건강한 비타민을 섭취하는 것도 만성피로 개선에 도움이 됩니다. 메밀차, 찹쌀은 간 기능 개선에 좋습니다. 하지만 이들은 대체로 성질이 차기 때문에 장기 복용은 피하는 것이 좋습니다.

몸에 독소를 빼는 방법

해독은 양방보다는 아무래도 한방에 특화된 치료법입니다. 다양한 치료법들이 있지요. 사혈을 통해 뭉친 어혈을 뽑는 것부터 시작해 한약으로 체내 독소를 몸 밖으로 배출해내기도 합니다. 한약 복용은 단식과 대체식을 병행하기도 합니다. 솔잎담 요법은 솔잎과 죽염을 바닥에 깔아 땀을 내줌으로써 독소를 배출하는 방법입니다.

집에서도 해독을 할 수 있습니다. 단식이 대표적입니다. 3일 정도 질 좋은 죽염을 물에 타서 조금씩 섭취하며 단식을 해나갑니다. 이때 무조건 굶는 것이 아니라 과일, 야채만 먹고 다른 음식을 끓입니다. 하지만 단식은 개개인의 몸 상태에 따라 무리가 될 수도 있으므로 반드시 전문의의 의견을 듣고 시행하는 것이 안전합니다.



02

환절기
목감기에 좋은
달큰한 배짬
만들기

■ 지난 설 연휴 목이 따끔따끔하고 마르는 증상을 보이면서
기침과 가래를 동반한 감기에 시달리고 있었습니다.

모임이 많아 빨리 감기를 나을 방법을 찾던 중 마침 명절 선물로 들어온 배와 어머니가 만들어 둔 생강절임이 눈에 띄더라고요.



배는 기관지 질환에 효과가 있어 기침, 천식, 가래 등 감기 증상에 좋고 몸의 열을 내려주는 데 도움이 됩니다. 열을 내리면서 가래를 삭이고 기침을 가라앉히는 진정작용을 하죠. 특히 배에 있는 루테올린(luteolin) 성분이 염증을 완화시키는 기능을 해 기침, 콧물 증세를 완화시키는데 좋습니다.

또 배변을 부드럽게 해줘 운동이 부족할 수밖에 없는 감기환자의 변비에도 도움을 줄 수 있습니다



생강을 잘게 썰어 흑설탕에
절여둔 것으로 따뜻한 물에
넣어 생강차로 마시는 것도
목감기에 좋다.

생강의 매운맛은 기와 혈의 순환을 좋게 하여 소화를 촉진시키고, 혈액순환에 도움을 주어 기침과 가래를 완화시켜 감기를 치료하거나 예방하는 데 도움이 됩니다. 특히, 몸의 찬 기운을 밖으로 내보내고 따뜻함을 유지해주는 역할이 크죠. 생강이 없다면 대추나 잣, 도라지 등 다른 재료를 대체하거나 그냥 배에 꿀만 넣어서만 들어도 됩니다.

자 그럼 배짬을 만드는 과정을 알아볼까요.?

재료 : 배 1개, 꿀 10큰 술, 다진 생강 기호에 따라 5큰술 이상

❶ 배를 4/3 높이로 잘라 2등분 합니다.



❷ 가운데 씨를 발라냅니다.



❸ 껍질 가장자리 부분은 여유를 두고 손가락으로 살을 파줍니다. 기호에 따라 살을 크게 파거나 잘게 파도 무방합니다.



❹ 사이사이에 다진 생강을 넣습니다.

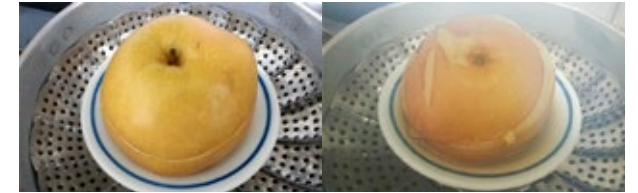


❺ 꿀을 사이사이, 그 위로 넉넉하게 둘러준 후 1에서 잘라낸 배의 윗부분을 덮어줍니다.



❻ 냄비에 물을 붓고 찜 틀을 넣어 그 위에 그릇에 받쳐 배를 놓습

니다. 나중에 꺼낼 때 흘리기 쉬우니 찜통에 넣어도 무방한 그릇을 받쳐 두시는 게 좋아요



❶ 40분에서 1시간 이상 찜니다. 40분 넘은 뒤부터 젓가락으로 찢러본 후 물렁한 정도를 체크하고 기호에 따라 찌는 시간을 조절해도 무방합니다. ※접시가 뜨거우니 냄비에서 꺼낼 때 주의하세요!



저는 물렁하게 먹고 싶어 1시간~1시간 10분 정도를 찜했습니다. 한눈에 보기에 단단한 배가 훨씬 흐물흐물해진 게 보이시죠? 그릇이 넘칠 정도로 즙이 많이 배어나와 흘릴 수도 있으니 조심하세요?



따끈한 생강이 전혀 맵지 않고 몰캉하게 씹히는 배와 꿀의 단맛이 잘 어우러집니다. 달큰한 무 맛이 나기도 하고 특히 식감이 매우 비슷합니다.



답답하게 막혔던 목이 시원하게 땀 뚫리고 또 열이 서서히 가라앉으면서 숨쉬기가 한결 편안해지는 느낌이 들었습니다. 목감기가 호전되는데 확실히 도움이 되었습니다. 찌고나니 배 특유의 단맛과 생강의 매운맛이 적어졌지만 꿀 특유의 단맛이 잘 배어져서 맛도 좋았습니다. 산모 등 감기약을 복용

하기가 어려운 분이나 목감기 빠른 회복이 필요한 분들께 권합니다.

03

왜 우황청심환만 있고 우황온심환은 없을까?

한의학을 처음 접한 한의학도들은 장상학(臟象學)이라는 것을 배우고, 이것을 무척이나 어려워합니다.

저도 동의생리학(東醫生理學) 시간에 장부장상론(臟腑臟象論)에 대해 배우면서 무척 어려워했던 경험이 있는데요. 이렇게 어려운 이유는 인체의 장부, 즉 오장육부라는 개념이 음양오행(陰陽五行)의 바탕 속에 이뤄지기 때문입니다.

‘왜 우황청심환만 있고 우황온심환은 없을까?’라는 물음에 대한 답 역시 한의학의 음양오행에서 힌트를 찾을 수 있습니다.

모두들 우황청심환이라는 약은 들어보셨을 텐데요, 이 우황청심환은 <동의보감>의 풍문(風門)과 신문(神門)에 각각 기록되어 있습니다.

[風門] 治 卒中風 不省人事 痰涎壅塞 精神昏憤 語言蹇澁
口眼喎斜 手足不遂 等症

[풍문] ‘중풍으로 졸도하여 인사불성이 되고 담연이 막혀서 정신이 흐릿하며, 말을 제대로 못 하고 입과 눈이 돌아가며, 팔다리를 쓰지 못하는 것 등의 증상을 치료한다’

[神門] 治 心氣不足 神志不定 喜怒無時 感發癲狂 精神昏亂 等症

[신문] ‘심기가 부족하고 정신과 마음이 안정되지 못하여 아무 때나 기뻐하거나 슬퍼하거나 혹은 미치거나 하는 정신 착란 증상을 치료한다’

방제학 교과서에 안신제(安神劑)로 분류되어 있듯이, 우황청심환은 일반적으로 안정제로 많이 복용합니다. 그런데 왜 청심환(淸心丸)이라는 말을 쓰고 있을까요? 과연 온심환(溫心丸)이라는 약은 없을까요? 자, 지금부터 그에 대한 답을 찾아보겠습니다.

부산대 한의학전문대학원에서 1학년 때 여름방학 숙제로 각 한의원에 방문해서 원장님 인터뷰를 한 적이 있습니다. 설송한의원원 박덕호 원장님께서 이렇게 설명하셨습니다. 쉽게 말씀드리면 이러합니다.

하늘의 풍(風)의 기운이 땅으로 와서 목(木)이 되고, 사람에게서는 간(肝)이 됩니다.
하늘의 열(熱)의 기운이 땅으로 와서 화(火)가 되고, 사람에게서는 심(心)이 됩니다.
하늘의 습(濕)의 기운이 땅으로 와서 토(土)가 되고, 사람에게서는 비(脾)가 됩니다.
하늘의 조(燥)의 기운이 땅으로 와서 금(金)이 되고, 사람에게서는 폐(肺)가 됩니다.
하늘의 한(寒)의 기운이 땅으로 와서 수(水)가 되고, 사람에게서는 신(腎)이 됩니다.

위의 말은 <황제내경> 천원기대론편(天元紀大論篇)에 나오는 말인데, 상당히 중요한 의미를 담고 있습니다. 바로 한의학에서 세상과 인체를 바라보는 기준이기 때문입니다.

음양(陰陽)에 대해 우선 설명해 드리자면, 모든 만물이 그러하듯, 장부 또한 음양으로 되어 있습니다. 음양은 항상 균형을 맞춰줘야 합니다. 우리 장부의 심(心)은 화(火)의 기운이 응축되어 있기 때문에, 그냥 두면 화의 기운이 치성하기 때문에, 당연히 청심(淸心)을 시켜줘야 합니다. 간(肝)의 경우는 풍(風)의 기운이 응축되어 있어 마찬가지로 방식으로 거풍(祛風)을 시켜줘야 합니다.

음양을 이렇게 조화·균형을 맞춰주는 의미도 있지만, 음은 그 속 성상 양을 좋아하고, 양도 마찬가지로 음을 좋아합니다. 따라서 이 원리로 다른 장부에 대해서도 설명 드리자면, 비(脾)는 본래 습(濕)하기 때문에 조(燥)한 것을 좋아해서 조습(燥濕)시켜줘야 합니다. 폐(肺)는 원래 조(燥)하기 때문에 몹시도 습(濕)한 것을 좋아해서 윤폐(潤肺)시켜줘야 합니다. 마지막으로 신(腎)은 차가운 음한(陰寒)의 기운으로 이루어져있기 때문에, 보신(補腎)·보양(補陽)해주는 것을 좋아합니다.

이것이 근본적인 한의학의 원리, 음양오행의 원리가 됩니다. 실제 인체 장부의 생리와 병리를 설명하는 기전이며, 약재를 쓰는 처방과 치법에 응용됩니다.

한의학에서 한방 진단학상·임상상의 기초이며 원칙이 되는 팔강변증(八綱辨證)이라는 말이 나오는데요, 팔강(八綱)이란 바로 음(陰)·양(陽)·표(表)·이(裏)·한(寒)·열(熱)·허(虛)·실(實)을 이르는 말입니다. 이렇게 모든 것은 짝이 있고 그 짝의 균형과 조화를 맞춰주는 것이 한의학의 핵심이라고 볼 수 있습니다.

자, 그럼 답이 해결되었나요? ‘왜 우황청심환만 있고 우황온심환은 없을까?’라는 물음의 답은 화(火)의 기운이 응축되어 있는 심(心)은 응당 온심(溫心)이 아닌 청심(淸心)을 해야 하는 것이 음양이 조화되는 이치인 것이기 때문입니다. 이상, 우황청심환을 통해 한의학의 기본 원리에 대해 알아보았습니다. 쉽게 이해하셨길 바라면서 또 재밌는 글감 찾아서 돌아오겠습니다!



1. 방제실습시간에 만든 우황청심환



04

겨울철 돌연사
1위 심근경색,
어떻게
예방할 수
있을까?

KIOM 소셜 기자단
최정인

겨울철 추위에 정말 조심해야 하는 질환 중에 하나가 바로 심근경색입니다. 겨울철 돌연사 1위라는 무서운 타이틀을 가진 심근경색. 그 증상과 예방법에 대해 알아보도록 하겠습니다

협심증과 심근경색 모두 심장근육에 혈액을 공급하는 심장 동맥의 경화로 인해 혈액흐름이 나빠져서 생기는 질환입니다. 차이점이 있다면 협심증의 경우 혈액흐름이 일시적으로 나빠진 것이기 때문에 심근경색에 비해 통증시간도 짧고 심장근육이 괴사하는 경우는 거의 없는 반면 급성심근경색의 경우 사망까지 이르게 할 수 있습니다. 협심증을 유발하는 동맥경화증이 악화되면 심근경색으로 진행될 확률이 높기 때문에 미리 진단을 받고 치료를 하는 것이 중요합니다.

협심증	심근경색
통증시간이 짧다(5분-30분)	통증시간이 협심증에 비해 길다(30분 이상)
운동, 심한 긴장, 흥분, 목욕 등 이 발작을 유발할 수 있다.	안정을 취하는 중에도(수면, 독서 등) 발작이 나타날 수 있다.
니트로글리세린을 복용하면 통증이 완화	니트로글리세린으로 통증이 완화되지 않음
휴식을 취하면 통증이 완화. 실신이나 심장마비가 드물다.	휴식을 취해도 통증이 지속. 실신이나 심장마비가 올 수 있다.

[협심증과 심근경색의 증상비교]

한의학에서 심근경색은 진심통(眞心痛)이라고 합니다. 진심통은 매우 위중한 심통으로 급성 심근경색과 순환부전의 합병증과 비슷한 병증입니다. 한의학의 고전 중 하나인 영추(靈樞) 궐병(厥病)에서는 '진심통(眞心痛)은 수족이 청랭한 것이 관절까지 이르고 심통이 심한데 아침에 발병하면 저녁에 죽고, 저녁에 발병하면 아침에 죽는다. (眞心痛, 手足清至節, 心痛甚, 旦發夕死, 夕發旦死.)'고 하였습니다. 사실 그 시대에는 심근경색이 생기면 어찌할 도리가 없었습니다. 지금도 심근경색은 정말 무서운 사망원인입니다. 빨리 병원에 가서 처치를 받는 것이 중요하니 증상이 의심된다면 응급구조를 요청하는 것이 가장 중요합니다.

심근경색이 발생했을 때 통증의 양상



환자는 대부분 갑자기 가슴이 아프다고 호소합니다. 대개 '가슴을 쥐어짤다', '가슴이 쉰 느낌'이 든다고 호소하며 주로 가슴의 정중앙 또는 약간 좌측이 아프다고 호소하는 경우가 대부분입니다. 간혹 흉통 없이 구역, 구토 증상만 있는 경우도 있고, '소화가 안 된다', '속이 쓰리다'고 호소하는 경우도 있습니다. 가슴 통증은 호흡곤란과 같이 발생하는 경우가 많으며 왼쪽 어깨 또는 왼쪽 팔의 안쪽으로 통증이 퍼지는 경우도 있습니다. 심한 경우는 청색증을 일으키고 호흡곤란에 빠져 매우 고통스러워합니다. 이런 경우 빨리 응급실에 가야 합니다.

겨울철 심근경색이 많이 발생하는 이유

사람이 추운 날씨에 노출되면 몸에서는 혈관이 수축됩니다. 이를 보상하기 위해서 혈압이 올라가고 심장에 많은 부담이 생깁니다. 이런 상황에서 갑작스럽게 혈관이 수축되어 심근경색이 일어날 수도 있고 좁아진 혈관이 혈전으로 인해 막히는 경우도 생깁니다. 한 대학병원의 심근경색 환자 추이를 보면 기온이 영하 10도 이하로 내려갔던 날들과 전날 영상이었다가 영하로 떨어진 날들에서 심근경색 환자가 늘어났다고 합니다. 온도 차가 심해지거나 날씨가 추운 날일수록 노약자들은 오전 야외활동을 자제하는 것이 좋습니다.

겨울철 심근경색 예방법

첫 번째, 겨울철 기온이 영하로 떨어진 경우에는 외출 시 모자, 장갑, 목도리를 꼭 착용하고 보온성이 뛰어난 옷을 입어 몸을 추위로부터 보호하는 것입니다. 따뜻하게 입어 갑작스럽게 혈관이 수축되어 좁아진 혈관이 혈전으로 인해 막히는 경우를 예방합니다. 두 번째는 운동요법입니다. 심근경색 예방을 위한 운동에서 특히 중요한건 미리 준비운동을 3분 정도해줘서 갑작스럽게 무리하지 않는 것입니다. 특히 겨울에는 몸이 굳어, 운동 중 근육이나 인대 손상이 많아 준비운동을 꼭 해줘야 합니다.

그 후 땀이 날 정도로 유산소 운동을 30~40분 해주면 심장과 혈관 건강에 매우 좋습니다. 셋째, 식생활에 특히 주의해야 합니다. 심근경색은 갑자기 생기지만 그 원인은 결코 갑자기 생긴 것이 아닙니다. 고지혈증, 당뇨, 고혈압, 흡연 등으로 혈관이 좁아지거나 혈전이 심장의 혈관을 막아 심장근육이 죽는 것이 심근경색입니다. 그러므로 건강한 식생활로 이런 성인병을 예방하는 것이 정말 중요합니다. 그 기본이 바로 소금을 적게 먹는 저염식입니다. 저염식과 소식을 통해 건강한 혈관을 가진다면 심근경색의 걱정에서 어느 정도 해방될 수 있습니다.



1.따뜻하게 입어 혈관이 수축되어 막히는 경우를 예방
2.준비운동을 통한 예방



05

교통사고
후유증의
한방 치료



●

KIOM 소셜 기자단
김수영

요즘 날씨가 좋아서 교외로 봄나들이 떠나시는 분들이 많으실 텐데요. 이런 때일수록 교통사고에 주의를 기울이셔야 합니다.

오늘은 자동차 보험으로 혜택을 받을 수 있는 교통사고 후유증의 한방 치료에 대해서 알아보겠습니다. 먼저 교통사고 후유증의 종류, 교통사고 후유증에 대한 한방 치료, 교통사고 후유증에 대한 올바른 자세 3가지를 알아보겠습니다.

1) 교통사고 후유증의 종류
사망에 이르는 사고를 제외하고, 통계적으로 가장 많이 발생하는 교통사고 후유증의 종류로는 크게 목, 허리 등의 근골격계 통증과 두통, 어지럼증, 구역감 등의 내과적 증상으로 나뉠 수 있습니다. 우선은 교통사고가 나면 병원 의료진의 진료 후, 엑스레이, CT, MRI 등의 검사를 진행하고 큰 이상이 없는지 확인하셔야 합니다. 그런데 대부분은 검사상 큰 이상이 없는 경우가 대부분입니다. 보이지 않는 인대, 근육, 뇌 손상이 있기 때문입니다. 특히 병원에 가장 많이 내원하는 환자들의 경우 후방 추돌 사례가 많은데요, 목의 통증이 빈번하게 발생하게 됩니다. 후방 추돌을 당하여 머리가 먼저 굴곡을 하지만, 뒤이어 신전을 하여 굴곡근의 강력한 수축작용이 발생하여 목의 근육인 후두하근, 후두전근 등 상부 경추 근육의 열상 정도가 크기 때문입니다. 그래서 교통사고가 나면 목을 보호할 수 있는 목 보호대(토마스칼라)를 많이들 착용합니다.

2) 교통 사고 후유증에 대한 한방 치료			
단계	급성기	회복기	만성기
기간	3일~1주일 이내	1~3개월 이내	6개월 이상
조직 변화	염증 발생	조직 재형성	반흔 조직
원인	조직이 늘어나면서 미세손상	조직의 회복	기존의 퇴행성 변화가 남음
비고	정상 근력의 10% 내외 안정이 중요	주된 회복 단계	평소의 자세와 생활이 영향

교통사고 후유증은 위의 표와 같은 순서로 치료됩니다. 그러나 시기마다 필요한 치료를 하지 않을 경우 후유증은 더욱 오래 남을 수 있으며, 특히 급성기와 회복기의 적극적인 한방 치료는 매우 중요합니다. 교통사고 후유증을 치료하는 한방치료는 크게 한약 치료, 침치료, 약침·봉침 치료, 추나 치료로 나눌 수 있습니다. 자세히 살펴보면 교통사고 후유증에는 외상으로 인한 어혈과 염증을 제거할 수 있는 한약물 치료와 뼈를 강하게 해주고 인대와 근육을 튼튼하게 해주는 한약물 치료를 병행하여 치료할 수 있겠습니다.

또한, 침치료, 약침치료, 봉침치료 등을 통해 통증을 제어하고 기혈 순환을 도와주면 치료 시기를 좀 더 앞당길 수 있겠습니다. 마지막으로 척추와 골반에 있어서 유효한 효과를 주는 추나수기요법을 통해 인체 골격의 부정렬된 부분을 맞추어주게 됩니다. 이러한 많은 교통사고 한방 치료는 한방병원 및 한의원에서 많이 시행하고 있습니다. 자동차 보험으로 혜택을 받으실 수 있는 부분인 만큼 꼭 챙기셔서 치료받는 것이 좋습니다. 수많은 논문과 통계 자료에 나와 있듯이 교통사고 치료 및 재발 방지에 한방치료가 많은 효과가 있기 때문입니다.



1. 교통사고가 나면 자동차보험으로 한방치료를 받을 수 있다



06

향염, 향균, 보습에 탁월한 자초 립밤 만들기

자초(紫草)

붉은색이 특징인 자초 풀뿌리는 피부 질환에 탁월한 효능을 갖고 있어 <본초강목>에서는 피부 발진과 독을 치료하고 부스럼과 옴 등의 전염병, 발진, 기미를 치료한다고 나와 있습니다. 또 염증을 완화하는 향염, 향균 효과가 커서 민감한 입술 피부에도 좋습니다. 혈액순환에도 도움이 되고 피를 깨끗하게 하며 대장 역할을 순조롭게 하는 효능도 있어 피부톤을 맑게 하는데 간접적인 도움을 주죠. 자초는 한약에도 들어가고, 일상생활에서는 주로 차로 달여 마시거나 술을 담가 먹기도 합니다.

이 외에도 명치에 답답함을 느낄 때나 비위를 보강할 때에도 좋으며 황달을 치료할 때도 쓰입니다. 천연화장품을 만드는 공방이나 혹은 시중에 화장품 브랜드에서도 자초를 넣은 제품을 찾아볼 수 있는데요, 피부에 바르는 스킨, 세럼, 크림 외에도 클렌징에 쓰이는 오일이나 머리감을 때 쓰는 샴푸 등에도 다양하게 쓰이는 만큼 자초가 피부에 좋은 기능을 하는 재료라는 것을 짐작할 수 있습니다.

그럼 지금부터 하얗게 트기 쉬운 입술에 바를 자초 립밤을 만들어 볼까요?



얼굴 피부 표현에 신경 쓰다 보면 하얗게 트는 입술을 놓치기 쉬운데요, 오늘은 향염, 향균 작용이 뛰어나고 피부 질환에 좋은 자초로 립밤을 만들어 보겠습니다.

<자초 립밤 재료>

재료 : 자초액 2g, 호호바 오일, 비즈왁스 2g, 로즈힙 오일 1g, 아몬드 오일 1g, 천연비타민E 1g, 만다린 오일 1방울, 에탄올 조금



<자초 립밤 만들기>

- ① 가장 먼저 에탄올 알코올을 적신 티슈로 계량컵과 립밤 용기를 깨끗이 닦아 소독하여 줍니다.
- ② 비즈왁스 2g을 계량하여 줍니다.
- ③ 계량기를 0점으로 맞추어 준 후 자초액을 2g 첨가합니다.
이제 입술 피부에 좋은 오일과 비타민을 넣을 차례인데요, 로즈힙 오일은 보습 효과가 좋은 들장미 성분으로 구성되어 있고, 아몬드 오일은 비타민 E와 D가 풍부하며 피부 보호에 좋습니다. 천연비타민 E는 피부 노화를 막는 항산화 작용을 합니다. 참고로 이 3가지 재료는 보관 시 냉장보관 해야 합니다.
- ④ 로즈힙오일 1g, 아몬드오일 1g, 천연비타민 1g을 넣습니다.
- ⑤ 중탕기에 불을 올리고 위에 올려 녹여줍니다.
천연 성분을 그대로 살려 사용할 수 있도록 계량컵을 들고 살짝 흔들며 빠르게 녹이는 것이 좋습니다. 동글동글한 비즈왁스만 다 녹으면 중탕기에서 내려주세요.
- ⑥ 상큼한 향을 내는 만다린 오일을 1방울 떨어뜨려 준 후 살짝 흔들어 섞어 줍니다.
- ⑦ 내용물이 굳기 전에 빠르게 용기에 담아줍니다.

자초 특유의 붉은 빛이 많이 돌죠? 액체 상태의 자초 립밤은 많이 붉은데, 20~30분 가량 두면 서서히 굳으면서 점점 색이 연해집니다. 다 굳을 때까지 흔들리지 않는 곳에 두면 내용물이 굳어 주황색을 띄는 립밤이 완성됩니다.

평소 립밤 사용할 때와 똑같이 손끝으로 문질러 입술에 발라주면 됩니다. 입술뿐만 아니라 트기 쉬운 팔꿈치, 발뒤꿈치에 바르는 것도 보습에 좋습니다. 보관은 가급적 냉장보관을 권하고 최대 1~2달 내에 소진하는 것이 좋습니다.

2주 정도 열심히 바르고 있는데요, 은은하고 상큼한 향기와 매끄러운 촉감이 부담 없이 바르기 좋습니다. 또 촉촉한 느낌이 오래가는데 비해 너무 번들거리지 않아 편합니다.

양은 1~2달 만에 쓰기에는 많은 듯 해 잠들기 전 팔꿈치, 발뒤꿈치에도 발라주고 있어요. 피부가 민감한 편인데, 자초 립밤은 트러블도

없고 순해서 사용하는 데 무리가 없습니다.

자초로 립밤 만들기, 생각보다 쉽죠?

향염, 향균과 보습에 탁월한 자초 립밤으로 촉촉한 입술 미인 되세요.



자초립밤
완성!



07

영화 '관상' 속
눈의 피로를
풀어주는
감국(甘菊)

2013년, 이색적인 소재와 눈에 띄는 캐스팅으로 많은
이들의 사랑을 받은 영화가 있었습니다.
바로 영화 '관상' 인데요.

영화에서 내경(송강호 분)은 글공부에 매진하여 눈이 나빠진 아들
진형(이종석 분)을 위해 한밤중에 산속에 '감국(甘菊)'을 구하러 갑
니다. 이 대목은 내경이 자리를 비운 사이 비극적인 사건이 벌어져
가슴 아팠던 장면이기도 합니다.



1. 영화 <관상> 포스터. 출처 : 네이버영화

여기서 잠깐! 내경이 아들의 눈 건강을 위해 힘들게 구하러 했던
'감국'은 무엇이였을까요? 오늘은 이 감국(甘菊)에 대해 알아보겠
습니다!

국화는 관상용과 약용국화로 분류하는데, 식용으로 쓰거나 약재로
활용하는 것은 감국입니다. 감국은 노란 꽃잎 때문에 황국(黃菊)이
라고도 하며 9~11월 즈음 꽃이 필 때 채취해 음지에서 건조한 후 약
재로 씁니다. 바람이 잘 통하는 그늘에서 말려 꽃줄기와 잎줄기는
떼어내며 기호식품으로 차로 우려 마시기도 합니다.

한의학적으로 감국의 약성은 약간 차고 맛은 달면서 씁니다. 풍열
(風熱)을 없애고 눈을 밝게 하며 해독하는 효능이 있으며, 풍열표
증(風熱表證), 간열(肝熱)로 머리가 무겁고 어지러우며 눈이 벌겁
고 눈물이나오는 데, 관절통, 응중, 정창, 고혈압 등에 씁니다. 해
열작용, 강압작용, 심장혈관 확장작용, 세균억제작용, 항바이러스작
용 등이 실험적으로 밝혀지기도 했습니다.

'동의보감'에서 감국은 '몸을 가볍게 하고 늙지 않게 하며 장수하게
한다. 그리고 근골을 강하게 하고 골수를 보하며 눈을 밝게 한다.
풍현두통(風眼頭痛)을 치료하며, 술을 마시고 깨지 않을 때 이용



한다' 라고 기록되어 있습니다. '본초강목'에서도 감국차를 '오랫동
안 복용하면 혈기(血氣)에 좋고 몸을 가볍게 하며 쉬 늙지 않는다.
위장을 편안케 하고 오장을 도우며 사지를 고르게 하고 감기, 두통,
현기증에 유효하다'고 기록되어 있습니다.

중국에서는 중앙절(세시명절, 음력 9월 9일)에 국화주를 마시는 풍
습이 널리 보편화되어 있는데, 그 풍습은 옛날 중국에 향경과 장
방이 중앙절에 국화주를 마신 이야기에서 감국의 유래를 찾아 볼
수 있습니다.

현재 장방이 향경에게 9월 9일에 큰 재앙이 닥칠 것이니 온 식구가
산수유를 따서 각자의 주머니 속에 넣고 산에 올라가 국화주를 마
시면 재앙을 피할 수 있다고 일러주었습니다. 향경은 장방이 시킨
대로하여 9월 9일이 지난 다음에 집으로 돌아오니 집안의 모든 가
축이 죽어 있었습니다.

놀란 향경이 장방에게 물으니 가축들이 대신 화를 입은 것이라 하
였습니다. 또한, 국화주가 아니었다면 향경의 식구 모두가 죽었을
것이라 하였습니다. 그 뒤부터 중앙절이 되면 높은 곳에 올라가 국
화주를 마시거나 부인들이 산수유 주머니를 차는 풍습이 생겼다
고 하네요.

감국은 한약방이나 온·오프라인 판매처에서 쉽게 구할 수 있는데
요, 저는 안동여행을 간 친구에게서 받은 말린 감국을 차로 마시
고 있습니다.

〈감국차 레시피〉

- ① 유리다관이나 컵에 1인 기준 5송이를 넣어주세요.
- ② 끓인 물을 부어 약 10초 후 차가 우려나면 마시면 됩니다.
- ③ 꽃의 모양, 향기, 맛을 음미하며 마시면 더욱 좋아요. 5~6회 반복
해서 우려내어 마셔도 됩니다.

시간이 지날수록 빛깔이 노랗게 배어나오는 것이 색도 참 예쁩니다.
살짝 저으면 꽃도 살랑살랑 물속에서 움직입니다. 투명 다기가 없어
서 유리컵에 먹는데, 거름망이 있는 예쁜 다기를 구비해야겠습니다.

은은한 국화 향기와 특유의 달큰한 맛이 입안에 감돌아 목넘김이
 시원하고 뒷맛이 개운한 기분도 듭니다. 컴퓨터로 일하는 직장인이
나 학업에 매진하는 수험생들에게 눈 건강에도 좋고 간단한 다도
로 정신건강도 맑게 해주는 감국차 추천해 드립니다!



08

어린이와 여성에게 추천하는 영양만점 복령두부선 만들기

올해 초 글감 아이디어를 얻기 위해 방문한 한의학박물관. 약선요리 코너를 보다가 발견한 복령두부선!

복령두부선이 뭐지? 처음 보는 생소한 음식에 집에 와서 검색해보니 복령, 저령, 택사와 두부, 닭가슴살이 들어가는 음식이었습니다. '두부선'은 우리의 전통 음식으로, 단백질 함량이 높아서 성장기 아이들에게 아주 좋습니다. 보통 두부를 기름에 부치면 칼로리가 높아지는데, 두부선은 다진 두부에 담백한 닭살을 섞어 찐 음식으로 칼로리가 낮고 매우 부드럽고 담백해 아이들이 먹기에 좋습니다. 다 이어트웬으로도 좋겠네요!

들어가는 복령, 저령, 택사는 모두 비슷한 성질의 한약재입니다. 조선 후기 황도연의 저서인 방약합편에 따르면 복령, 저령, 택사의 약효 및 효능은 아래와 같습니다.

복령은 소나무 뿌리에 기생하는 균체로 성미는 담담하고 이뇨작용을 다스려 수액대사를 조절하며, 백복령은 담연(인체 내에 불필요한 습기가 체류하며 생기는 증상)을 제거하는 작용이 강하고 적복령은 수액대사를 조절하는 작용이 주요하다고 합니다. 쉽게 말해 몸에 불필요한 수분을 소변으로 시원하게 배출하는 데 도움을 줍니다.

저령은 참나무나 오리나무 뿌리에 기생하는 균체로 성미가 담담하고 인체 내에 불필요한 습기를 제거하는데 요긴하며, 부종을 없애고 습열을 없애고 결석을 제거하며 이뇨작용을 이롭게 하나, 많이 먹으면 신장을 손상할 수 있다고 나와 있습니다.

택사는 뿌리 부분을 약으로 쓰는데 맛은 쓰고 성질은 차가우며 부종을 없애고 갈증을 치료하며 불필요한 습기와 습열(濕熱)을 없애고 결석(結石)을 제거하며 이뇨작용을 이롭게 하고 사타구니 쪽에 땀이 나는 증상을 막는다고 나와 있습니다.

복령과 저령은 인체 내에 습(濕)을 원활하게 돌려서 소변 등으로 배출시키는 약재이고, 택사는 소변을 원활하게 배출하여 부종을 가라앉히는 약재로 이 세 가지 약 모두 몸에 수액대사를 조절하여 불필요한 습기를 소변으로 내보내는 작용을 합니다. 따라서 몸의 부종이 사라지고 소변을 시원스럽게 봐서 몸이 가벼워지는 효과를 얻을 수 있습니다.

자, 그럼 이제 복령두부선을 만들어 볼까요?

〈준비물〉

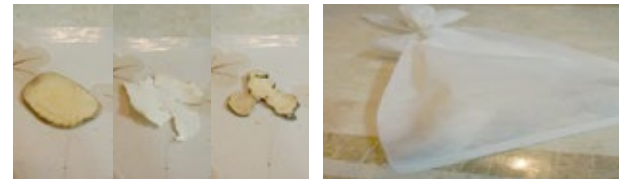
복령 10g, 저령 10g, 택사 10g, 두부 반모, 닭가슴살 100g

택사, 복령, 저령 모두 망에 넣어주세요.

〈요리법〉

- ① 물을 팔팔 끓여주세요.
- ② 약재를 넣은 망을 물에 넣어 우려나게 합니다.
- ③ 20분 정도 우려낸 후 두부를 넣어 데칩니다.
- ④ 닭고기를 믹서기에 갈아줍니다.
- ⑤ 다 데쳐진 두부를 다른 용기에 담아둡니다.
- ⑥ 망 안의 약재를 꺼냅니다.
- ⑦ 이 중 택사를 빼내고 나머지 말랑말랑해진 약재들을 믹서기로 갈아줍니다. (잘 갈지 않으면 나중에 음식에서 약재가 씹히니까 최대한 곱게 갈아주세요)
- ⑧ 여기에 데쳐둔 두부를 넣고 다시 믹서기를 돌립니다.
- ⑨ 두부를 다 갈았으면 아까 사용한 망에 다시 넣어서 물기를 꼭 짜줍니다.
- ⑩ 물기를 제거한 두부와 약재를 닭가슴살과 섞어줍니다. (비린내가 나지 않게 후추와 소금도 약간 넣습니다.)
- ⑪ 모양을 예쁘게 빗어서 망을 깔고 찜통에 넣습니다.
- ⑫ 15~20분 정도 익힌 후 뚜껑을 열어줍니다. 한층 뽀얗게 변한 복령두부선!
- ⑬ 데코레이션 후 간장과 함께 반찬으로 내어 주시면 됩니다.

손이 많이 가긴 하지만 영양 가득하고 맛있는 복령두부선! 매일 먹고 싶네요. 여러분들도 한번 만들어보세요!



09

여드름에
좋은 차,
민들레차의
효능여드름이나 염증이 생기는 피부 질환에
오래도록 사용되어온 약초, 민들레.

민들레는 특히 염증이 생기는 화농성 여드름 환자들에게 자주 처방되는 한약재 중 하나입니다. 오늘은 여드름에 좋은 차, 민들레차를 소개해 드리겠습니다.

민들레에 대해 알아볼까요?

민들레는 우리나라 등에서 야생하는 국화와 식물입니다. 한국을 비롯해 여러 나라에서 자생하며, 번식력이 뛰어나 들판에서 스스로 잘 자랍니다. 한국에서는 주로 잎을 캐서 나물로 무치기도 하고, 잎으로 차를 만들어 먹기도 합니다. 특히, 민들레를 약으로 쓸 때는 뿌리를 쓰기도 하고, 꽃잎을 쓰기도 합니다.

여드름에 민들레를 쓸 때는 어느 부위를 쓸까요?

바로, 노랗고 예쁜 민들레 꽃잎을 말려서 사용합니다. 민들레의 꽃잎은 약재 명으로는 포공영(蒲公英)이라고 불립니다. 민들레는 맛이 쓰면서도 달고, 약으로써 피부의 염증을 가라앉히는 효능이 좋지만 독성이 없습니다.

민들레는 미국에서는 GRAS(Generally Recognized As Safe) 등급으로 인정되고 있으며 독성은 없기 때문에 용량의 제한을 받지 않는 안전한 약초 중의 하나입니다.



여드름에 좋은 차, 민들레를 차로 마셔볼까요?

색깔도 예쁘고, 향기도 예쁜 민들레차를 어떻게 마셔야 할까요?

- ① 민들레 꽃잎을 건조하여 말린 상태로 준비합니다.
- ② 다기를 준비하고 끓인 뒤에 약간 식힌 상태의 따뜻한 물을 준비합니다.
- ③ 다기에 민들레 꽃잎을 담고 3~5분 정도 우려냅니다.
- ④ 이제 찻잔에 민들레차를 담고 편안한 마음으로 마십니다.

여드름에 좋은 차, 민들레차를 어떻게, 얼마나 마셔야 할까요?

화농성 여드름이 있거나, 피부에 염증이 있어서 치료의 보조적인 목적으로 민들레차 드시는 거 맞지요?

민들레차는 얼굴이 붉고, 실제 농이 있는 여드름이 있으시고, 몸도 건강하시고, 열도 좀 있으신 분에게 추천하는 차입니다.

치료의 보조적으로 드시는 경우에는 하루에 3번 정도 민들레잎을 담으시고, 천천히 편안한 마음으로 3~5잔까지 우려드세요.

그렇지 않고 몸이 차고, 위장장애가 있는 분이라면 장기간 또는 많은 양을 복용하실 필요가 없어요. 가끔씩 한 두 잔정도 복용하시는 게 좋습니다.

마치면서

요즘 음료의 대세는 단연 커피지만, 여드름이 있거나 피부에 염증이 있는 분이라면 커피 대신 민들레차를 마셔보는 것이 어떨까요? 심한 여드름은 치료를 통해 개선해야 하겠지만 우리 스스로도 피부를 위해 노력할 수 있는 푸드테라피와 다도는 멀고 어려운 이야기가 아니에요. 피부의 보약, 민들레차. 오늘부터 마셔보세요. 응답하라 피부야~ 파이팅!



Open Innovation Creative **KIOM**

한의학이 첨단과학과 만나 세계인의 전통의학으로 거듭납니다.
개방형 혁신으로 미래 선진의학의 리더가 되겠습니다.

한의학 이야기

KIOM 소셜 기자단 우수글 모음집

편집인 한국한의학연구원 홍보협력팀

발행일 2014년 8월 20일

발행처 한국한의학연구원
305-811 대전광역시 유성구 유성대로 1672 (전민동 461-24)
www.kiom.re.kr

디자인·제작 (주)홍커뮤니케이션즈 www.hongcomm.com

(비매품)

