

하절기(夏節期)에 좋은 보약(補藥)



월인 이창환 | 시인 한의학박사

一. 증세(症勢) = 여름은 땀을 많이 흘리는 절기이다. 특히 노동을 많이 하는 직업인은 열한(熱汗) 또는 도한(盜汗)을 많이 흘리고 있다.

이러한 사람들은 한식(寒食)과 냉수를 많이 마시고 오후가 되면 몸에 피로가 엄습하여 모든 운동 신경이 노곤하여 쉬고 싶어진다.

우리 속담에 여름엔 한약이나 보약을 먹지 말라고 한다. 왜? 보약을 먹어도 땀으로 다 흘러 나간다고 하였다. 그러나 그것은 잘못된 생각이다.

우리 인체는 에너지 공급을 받지 않으면 무기력하여 진다. 에너지를 소모한 것만큼 공급을 하지 않으면 안된다. 특히 여름철은 소모는 많이 되고 공급이 적어지기 쉬운 계절이기 때문에 공급하고 소모하는 것을 조절하여야 건강을 지속할 수 있기 때문에 땀을 많이 흘리는 계절에는 아래와 같은 보제(補劑)가 가장 좋은 것이다.

二. 탕제(湯劑) = 탕제는 체질과 약성(藥性)의 화합이 되어야 함으로 허(虛)한 체질은 호흡이



가쁘고 의욕을 상실하며 매사를 귀찮아하고 짜증을 자주 내게 된다.

이때는 반드시 나이에 따라서 탕약(湯藥)을 선별하되 보기를 들면 소년층은 가미사군자탕(加味四君子湯)을 쓰고 중년기는 가미육군자탕(加味六君子湯)을 쓰고 성인은 보중익기탕방(補中益氣湯方)을 쓰고 있다.

三. 병증별 처방(病症別 處方)에 따라서 세분하여 처방한다. 기허(氣虛), 혈험(血驗), 노약(老弱), 노심(勞心), 혼신(昏神) 등등이며 또한 사상체질(四象 質)에 따라서 처방은 바꿀수도 있다. 대략 여름에 과로하는 사람은 발한(發汗)이 심함으로서 1년에 1회쯤 원기보제를 씌우므로 에너지 공급이 충당되며 도한(盜汗)이 극심한 자는 어떤 탕제를 복용하더라도 황기(黃)를 가미(加味)하는 것이 좋은 것이다.

위에서 말한 보약 외에도 여름 보약제가 많이 있으며 세월 따라 인간의 삶이 바뀌고 기후와 수도가 바뀜으로서 우리 인간의 인체도 변화되기 때문에 약도 바뀌는 것이 현실이다. 때문에 항상 약을 복용할 사람이 반드시 약방을 찾아서 진맥을 받고 보약을 짓는 것이 좋다.

약력

성균관 부관장 역임
 성균관 원로원 부원장
 (사)전통문화선양회 이사장
 경북 영양읍 건일당 한약방 경영