

직장인과 만성피로

김 용 서

전국한의원 원장

만성피로란 간단히 말해서 몸이 약하고 기력이 부족하며 일을 하지 않아도 몸이 노곤한 것을 말한다. 이를 한의학에서는 허로(虛勞)라고 한다.

「피로는 만병의 근원」이라는 말도 있지만 허로 역시 만병의 근원이 된다. 옛의서인 「본초 강목(本草綱目)」에도, 「모든 병과 피로가 쌓이는 것은 모두가 허하기 때문에 일어난다. 그래서 허(虛)는 모든 병을 낳는다」고 하였다. 허로는 대개 외적으로 주색(酒色)으로 인하며, 내면적으로는 일곱 가지 감정의 과격한 변화(七情), 음식으로 인한 것(飲食傷), 좋아하고 욕심 내기를 무절제하여 생긴다. 한방에서는 만일 인체가 허로 하면 오로(五勞)의 병증을 일으키고 오로의 상태가 지나치면 육극(六極)이 되는 것으로 보고 있다. 그리고 육극이 지나치면 칠상(七傷)이 되는 심한 병증에 이르게 된다고 본다. 「본초 강목」에서 「허(虛)는 모든 병(病)을 낳는다」고 한 것도 바로 이러한 이유에서다.

허로는 남자의 경우, 여색(女色)과도 관

련이 깊은데, 이 점에 대해 「소녀경에는 남자가 지나치게 여색을 탐하여 절조 하지 않으면 제 천수를 다하지 못하는 것이다. 이는 그 부인의 탓이라고도 할 수 있다. 흔히 사람들은 기력이 바닥이 난, 이른바 칠상(七傷)의 상태에 이르러서야 장생(長生)을 생각하고 조심하게 된다」라고 설명하고 있다. 이것은 다시 말해 절조를 지키는 것이 허로를 예방하고 낫게 할 수 있다는 뜻이다.

허로는 정도의 차이에 따라 다르기는 하지만, 단순히 쉰다고 해서 낫는 것은 아니다. 엄밀한 의미에서 허로는 질병이 아니라 하나의 증세에 지나지 않는다. 그러나 한방에서는 이것을 집약시켜 하나의 병증으로 다루고 있다. 중국 원(元) 나라 때의 한 명의가 「인체는 허하기 쉽고 혈(血)은 언제나 부족한 것이다. 따라서 기혈(氣血)을 돕기 위해서는 약은 어릴 때부터 늙어서까지 필요한 것이다」라고 말했듯이 인체는 허해서 병이 생기기 쉬우므로 허로는 보익하는 약으로써 다스리며 보강해야 한다.

특히 현대 직장인들은 과로와 지나친 욕

심 등으로 인해 허로 해지기 쉽다. 따라서 과로를 피하고 명리와 세욕에 지나치게 집착하지 않는 것이 허로를 피하는 방법이 될 것이다.

중국 태고의 성왕(盛旺)황제는 천하가 태평해지자 자신의 몸을 보양하고자 좋은 음식과 좋은 약을 부지런히 먹었다. 그러나 그의 몸과 마음은 별로 상쾌하지 못했다. 그러나 어느 날, 그는 낮잠을 자다가 꿈속에서 화서씨(華胥氏) 나라에 가게 되었는데, 그 나라 사람들은 피로하거나 병들지 않을 뿐만 아니라 늙지 않고 장수를 하는

것이였다. 그런데 그 이유를 알고 보니, 그들이 명리와 세욕을 모르기 때문이였다. 그리고 이 꿈으로 인해 황제는 자신이 그동안 육신의 보양에만 힘쓰고 마음속으로부터 명리와 세욕을 버리지 못하고 있었다는 것을 비로소 깨달았다고 한다.

명리와 세욕에 빠지기 쉬운, 그래서 허로와 질병에 걸리기 쉬운 현대 직장인들이 한 번 깊이 생각해 보아야 할 고사(故事)이다

《문의전화 : 2245-2111》

