

건강 달력

원 장 김 용 서

소아청소년전문 전곡한의원 학습증진 클리닉

www.youthclinic.co.kr

사람들은 일생동안 무수한 계획을 세우고 목표 달성을 위해 많은 정성과 노력을 기울인다. 하지만 정작 이러한 계획들을 가능케하는 자신의 건강이나 가족의 건강에 대해서는 무관심할 뿐만 아니라 「건강 계획」이란 단어에조차 생소해한다. 따라서 무병장수를 기약하기 위해선 계절별로 질병의 위험요인을 사전에 체크할 수 있는 건강 달력을 갖추는 일은 가장 기본이 된다.

질병의 발생은 계절과 밀접한 연관이 있다. 한의학에서는 음력 월별로 인체와 계절과의 관계를 다음과 같이 설명하고 있다.

월별로 자주 발생하는 질병의 유형을 미리 알고 대처하면 건강유지에 큰 도움이 될 것이다.

1. 음력 1, 2 월

風而動之 風勝則地動

정상적인 자연상태에서 공기(바람)의 유통이 있어야 하듯이 인체에서도 기운이 쉬지 않고 순환하고 있다.

풍자백병지시야(風者百病之是也)란 말이 있는데 바람이 문제가 되는 것은 급격한 기운의 변동 즉 감정이 격변하거나 찬바람에 갑자기 노출되는 경우 또는 과음·과식의 경우이다. 손발이 저리거나 마비되며 붓는 경우, 몸을 뒹다든지, 어지럽거나 머리가 아프고, 때로는 뇌출혈을 일으키는 것이 풍사(風邪)에 속한다. 몸과 마음은 태양이 동시에 서로 원만하게 움직이듯이 행해야 풍병을 예방할 수 있다.

한방과 건강

2. 음력 3, 4 월

火而溫之 火勝則地固

화의 기운이 있어야 따뜻하게 지낼 수 있으며 습기 찬 땅이 굳어진다.

화의 기운은 습기가 없이 열만 나는 것으로 흔히 화병이 생긴다고 할 때 잘 나타난다. 열이 나고 갈증이 나며, 입안이 잘 헐고 눈이 충혈 되며, 대소변이 잘 나오지 않는다든지, 손·발·가슴에 열이 나는 등의 증상이 화병(火病)에 속한다. 짜증내는 것을 화가 난다고 하듯이 평상심을 가져야 건강할 수 있다.

3. 음력 5, 6 월

暑而蒸之 暑勝則地熱

더위는 찌는 듯한 무더운 기운으로 습기가 많아서 복사열이 심한 것을 서(暑)라 하는데, 더위에 상하게 되면 얼굴이 더러워지고 땀이 나면서 갑갑하고 입이 마르는 것은 서병(暑病)에 속한다.

흔히 뜻대로 일이 되지 않을 때 속을 끓여 화병이 되는 것처럼 기혈의 순환이 제대로 되지 않을 때 갑갑한 열이 나게 된다. 적당한 몸과 마음의 휴식으로 과도한 경쟁심을 달랠 필요가 있다.

4. 음력 7, 8 월

濕而潤之 濕勝則地氾

습기가 많으면 만물이 축축해진다. 공기

의 유통이 되지 않는 곳에 습기가 많아져 수많은 균들이 생기듯이, 기혈의 순환이 불량한 곳에 습기가 생겨 병을 일으킨다.

몸이 무거워지고, 관절이 붓거나 염증을 일으키고, 위장 질환으로 구토, 설사, 소화불량을 일으키는 것이 습병(濕病)에 속한다. 思(생각) 憂(근심) 悲(비관)가 많으면 기혈의 순환이 느려져 습기가 누적되므로 현대인들의 몸이 무겁고 만성적으로 피로해 지는 것이다.

5. 음력 9,10 월

燥而乾之 燥勝則地乾

건조한 기운이 있어야 만물이 굳을 수 있다는 것으로 건조한 기운이 있어야 상쾌한 기분을 유지할 수 있다.

너무 바짝 바른 가람을 건조하다고 하는데 우리의 몸에서 피부가 갈라지고 마르며 변비가 생기는 것이 조병(燥病)에 속한다. 음식도 적당히 조려야 하듯이 마음도 너무 조리면 온몸의 혈액과 진액이 다 말라버린다. 아토피성 피부염 같이 가렵고 건조한 경우는 염증만 치료할 것이 아니라 기혈을 활동시키고 보하는 약제가 필요하다.

6. 음력 11,12 월

寒而堅之 寒勝則地裂

날씨가 추워지면 기혈순환이 위축되어 비염, 편도선염, 인후염, 기관지염과 관절

계통의 병이 잘 생긴다.

찬 곳을 피해 따뜻이 거처하고 어둡고 추울 때는 밖으로 나가지 않는 것이 좋다. 겨울에는 땀을 많이 내지 말고 모든 것을

얻은 듯이 만족한 마음으로 생활하는 자세가 필요하다. 지나친 경쟁 의식에 따른 긴장 역시 근육 계통의 혈액순환을 얼어붙게 하여 근골계통의 질환을 유발할 수 있다. ☹️

