

나는 허약(虛弱) 한가

원 장 김 용 서

소아청소년전문 전곡한의원 학습증진 클리닉

www.youthclinic.co.kr

연령을 불문하고 언제나 몸의 상태가 상쾌하다고 생각하지 않으며, 주위의 사람에게 “질병 덩어리”라고 불리며, 본인은 “몸의 상태가 전혀 좋아지지 않는다”고 하며, 늘 병원에 다니는 분들이 많이 있습니다. 한방의학적 견지에서 보면, 이와 같은 사람들은, 선천적으로든 일시적으로는 건강 상태는 “虛”한 상태에(=虛弱) 있다고 봅니다.

이와 같이 허약한 사람은, 무엇인가 조그마한 일이 있으면 그것을 계기로 몸의 상태가 무너지는 것입니다. 예를 들면, 조금 추운 경우를 겪으면 감기에 걸린다, 찬 맥주를 마시면 설사를 한다, 상사나 동료로부터 주의를 받자마자 식욕이 없어진다, 장시간 목욕탕에 들어갔던 다음날은 나른하고 반듯이 감기증세 등이 있다 등등. 일일이 열거하자면 끝이 없습니다. 다시 말하면, 보통 사람에게는 영향을 받지 않을 것 같

은 사소한 자극, 혹은 환경의 변화에 허약 체질인 사람들은 어느 특정 장기에 특정 증상이 생기기 쉽습니다. 그리고 일단 질병이 되면 치료하기 어렵고, 오래 끄는 것이 특징입니다.

이러한 사람들의 특징이나 자주 호소하는 것으로는, 다음과 같은 항목이 있습니다.

- 손발이 나른하다
- 피로하기 쉽다
- 소극적이다
- 빨리 일어나기가 싫다
- 감기에 걸리기 쉽다
- 편도선이 붓기 쉽다
- 목의 임파선이 붓기 쉽다
- 더위를 잘 탄다
- 두근거림이 있다
- 근육이 이완되어 있다
- 피부가 건조하고, 탄력이 없다

위장이 약하다
 설사하기 쉽다
 묽은 변 혹은 토끼변(똥굴똥굴한 변)
 같은 경향이 있다.
 식욕부진 · 소식으로 영양 상태가 나쁘다.
 뜨거운 것을 좋아해서 잘 먹는다
 음식물의 맛을 모른다
 구토증이 있다
 복통이 있다
 뱃 속에서 꾸룩꾸룩하는 소리가 난다
 신경질을 잘낸다
 차분함이 없다
 쉽게 화를 낸다
 어린이의 경우, 밤에 우는 것이 있다
 (夜啼症)
 몹시 추위를 타거나 몹시 더위를 탄다
 손발이 차다

그러나 이와같은 증세를 가진 사람이 몸의 상태가 나빠서 서양 의학의 진찰을 받아, 여러 가지 검사를 한 결과는 어떨까요. 대개는 “특별한 이상을 인정할 수 없습니다. 굳이 말하자면 자율신경의 조절이 잘 되지 않습니다” 혹은 “꼭 쉬시면 좋겠죠”라고 말할 뿐, 이렇다 할 치료를 받지 못하는 것이 현실인 것 같습니다. 물론 몸의 상태는 여전히 안좋은 상태가 반복되는 경향이 많습니다.

왜 이러한 현상이 일어나는 것이죠. 그것은 참으로 불행한 것입니다만, 서양 의학의 사고속에는 “虛” 즉 바꿔 말하면 虛弱이라는 개념이 없기 때문입니다. 그러므로, 서양 의학의 입장에서는 검사의 결과로부터 “이상치를 나타내지 않는 한은 질병으로는 볼 수 없다” 라고 판단 할수 밖에 없습니다.

그러한 현실에서 한방 치료를 받으려 오신 분들에게, 이렇게 설명합니다.

“지금의 당신은 자동차로 말하면 연료 부족 상태 입니다. 자동차라는 외관은 고장 나지 않고, 다시 말하면, 몸의 장기는 별로 손상되지 않았으므로, 다만 가솔린이 부족한 탓으로 잘 움직일 수 없는 것입니다. 자동차라면 주유소에 가서 연료를 주입하면 멀쩡하게 됩니다. 그러나 인간은, 연료에 해당하는 필요한 에너지, 다시 말하면 기(氣)를 스스로 만들어 내야 합니다. 당신은 그 계통이 약하므로, 연료 부족 상태로 되어 있는 것입니다. 말하자면, 필요한 에너지의 공급이 되지 않았는데 그 원인은 에너지 생산 능력이 뒤떨어진 것인지, 소비량이 지나치게 많은 것인지, 그렇지 않으면 양쪽 모두 인가는 모르겠지만”이라고 말합니다.

다시 말하면, 허약해 있다든지, 피로해 있는 것은 사람의 몸의 “연료 부족 상태”입니다. 그 상태가 선천적인 것인가, 지금 일시적으로 부족한 것인가는 처해 있는 개인의 입장에 따라 다릅니다만, 어느 쪽이든 연료 부족이 오래 계속되는 것은 좋은 것은 아닙니다. 왜냐하면 그 이유는 연료 부족을 돌보지 않고 내버려두면 연료를 넣을 탱크 자체가 작게 되어 버려, 그렇게 되면 생산량(체력)이 적어지기 때문입니다. 더욱 적어진 탱크를 그대로 두면 탱크에 구멍이 뚫려 버릴 뿐만 아니라, 엔진이나 브레이크 등 자동차의 중요한 부분에 부담이 부과되어 오게 되기 때문입니다. 탱크에 구멍이 난 상태란, 알기 쉽게 말하면, 스트레스가 쌓이고 쌓였을 때에 일어나는 궤양성 대장염 같은 질병에 해당됩니다.

“나른하다” “쉽게 피로하다” 등은 연료 부족의 신호입니다. 가능하면 그 신호가 적신호가 되기 전에, 다시 말하면, 황색으로 점멸

하고 있는 사이에 적당히 대처해야 합니다. 조금 전에도 말했던 것처럼, 서양 의학에서는 이 연료 부족은, 검사상에 나타나는 질병의 수준까지 진행되어 있지 않기 때문에 치료 대상에는 포함되지 않습니다. 그래서 지금 단계에서는 허약은 한방 의학으로밖에 다룰 수 없다고 말 할 수밖에 없습니다.

당신은 虛弱體質 입니까? [體質 診斷]
당신의 虛弱度를 診斷합니다

1~12 의 질문에 “예” “잘 모르겠습니다
다” “아니오” 로 답해 주십시오.

1. 식사 중에 몹시 졸린 적이 있다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
2. 피로하기 쉽고 틈만 나면 누워 있고 싶다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
3. 잘 때 식은땀이 잘난다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
4. 감기에 걸리기 쉽다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
5. 먹으면 즉시 화장실에 간다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
6. 아침에 일어나기 싫다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
7. 선잠을 잔다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
8. 단 것이 먹고 싶다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
9. 찬 것을 먹거나 추우면 설사하기 쉽다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
10. 염소나 토끼의 변처럼 똥굴똥굴한 변이 나온다.
예 잘 모르겠습니다 아니오

11. 음식물의 맛을 잘 알 수 없다.
예 잘 모르겠습니다 아니오
12. 원인 불명의 미열이 나기 쉽다.
예 잘 모르겠습니다 아니오

【채 점】

“예”는 3점, “잘 모르겠습니다” 은 1점, “아니오”는 0점으로 해서, 모두 합해 주십시오.

【판 정】

* 0~12 점 허약의 준비 상태 (허한 경향이 시작되는 상태)

육체적인 피로의 누적이 심하고, 정신적 부담, 정신적 고뇌의 증가로 인해 일상생활에 피해가 미치려고 하고 있습니다. 단, 이 상태는 일단 몸의 상태가 호트러져도 비교적 간단히 원래 상태로 되돌릴 수 있습니다. 규칙적인 생활을 명심하고, 몸을 차게 하지 않는 옷, 균형 잡힌 식사, 청결하고 쾌적한 주거 등, 의식주에 걸쳐서 건강을 유지하도록 하십시오.

* 13~24 점 약간 허약

처음에는 불쾌한 증상이 나타났다가 없어지는 것이 반복됩니다 만, 아무런 대처를 하지 않으면 머지않아 차츰 증상이 고정되어 갑니다. 일단 증상이 고착되면 좀처럼 해소하기 어렵게 됩니다. 자기 몸에 알맞는 한방약을 복용해 심해지지 않도록 미연에 방지하도록 합시다.

* 25~36 점 허약 체질

몸은 이미 소모되어 허약하게 되었습니다. 큰 병이 유발되지 않도록 조치하십시오. 