

알맞은 운동이 보약

중앙한의원 원장 진민범

1. 금년을 건강회복의 원년으로

대부분의 사람들은 운동이 몸에 좋은 것을 압니다. 때로는 운동이 부족해서 병이 생기기도 하지만 어떤 때는 과도한 운동으로 몸을 다치기도 합니다. 의사들은 현대 성인병이라고 하는 고혈압, 당뇨병, 심장병, 비만 등의 예방과 치료에 운동을 할 것을 항상 권합니다. 본 책자에 연재되었던 저의 모든 글들도 항상 적당한 운동을 할 것을 요구합니다. 이번 호에서는 한의학적으로 왜 운동이 필요한 지에 대해 설명하고자 합니다. 올해가 건강을 회복하는 원년이 될 수 있도록 운동에 대한 계획과 목표를 정하시길 바랍니다.

2. 운동은 기와 혈, 음과 양을 조화되게

한의학에서는 각종 질병의 원인을 우리 몸 내부에서 발생하는 내인(內因, 喜怒憂思悲恐驚)과 외부에서 침입해 오는 외인(外因, 風寒暑濕燥火), 그리고 내부도 외부도 아닌 불내외인(不內外因, 飮食痰飲)등으로 분류합니다. 그런데 근본적인 질병의 원인을 따져보면 내 몸 속의 기와 혈, 음과 양이 부족하거나 조화되지 못해서 생기는 것으로 귀결됩니다. 여기서 말하는 기와 혈, 음과 양을 충분하고 조화롭게 하고, 양방에서 말하는 면역력과 항병력을 키우는 것이 운동인 것입니다. 특히 요즘과 같이 정신없이 바쁘고, 각종 스트레스로 인해서 운동할 시간이 없다고 생각할 때 일수록 더욱 운동은 필요합니다.

3. 스트레스가 많을 때도 운동을 하면 효과적

현대인의 질병원인 중 많은 부분이 한의학에서 말하는 간기울체(肝氣鬱滯)로 부터 시작됩니다. 즉 각종 스트레스로 인해서 간장의 기가 울체, 울열(鬱熱) 또는 울화(鬱火)가 되면서 나타나는 질병이 흔히들 말하는 고혈압, 당뇨병, 심장병 비만 등입니다. 즉 각종

성인병의 근본원인은 간기울체라고 볼 수 있는데 그 울체를 풀어 줄 수 있는 것이 또한 운동입니다. 운동을 하면 "기"와 "혈"을 강하게 돌려주어서(즉 혈액순환과 신진대사를 원활하게 하여) 기와 혈이 울체되지 않게 하기 때문에 질병이 사라집니다. 예를 들면 스트레스가 많을 때 약간의 운동만 해도 기분이 좋아지는 것은 바로 울체된 기를 풀어주기 때문인 것입니다. 또한 비만 치료에도 한의학적 원인이 담습(痰濕), 담음(痰飲)인 경우에는 운동을 하여 지속적으로 땀을 내거나 호흡과 소변, 대변 등으로 담습과 담음을 몸 밖으로 내 보내면 몸도 가벼워지고 체중도 줄게 되는 원리입니다.

4. 시작은 심폐기능을 높이는 유산소 운동부터

운동도 지나치면 몸을 다칩니다. 그동안 운동을 게을리 하였다면 운동량과 그 강도를 서서히 높여가야 합니다. 한의원에서의 진료 경험을 살펴보면 대부분의 환자들은 심폐기능이 많이 약해져 있습니다. 미국 생활을 하면 집 앞에서 직장 까지 차를 몰고 다니고 걷지 않기 때문일 것입니다. 따라서 심장과 폐장의 기능을 높여주는 운동, 즉 유산소(有酸素) 운동이 필요합니다. 예를 들면 빨리 걷기, 조깅, 수영, 등산, 에어로빅 등입니다. 물론 운동을 하지 않던 사람이 처음부터 겨울철 아침에 밖에 나가 운동을 하는 것은 좋지 않으며, 특히 고혈압 등의 질병을 가진 사람은 절대 주의해야 합니다. 집안에서 맨손체조와 요가 등으로 몸을 충분히 단련시킨 후에 운동량과 그 강도를 서서히 높여야 합니다. 성인의 운동은 매일 할 필요도 없으며 반드시 30 분 이상 할 이유도 없습니다. 틈이 나는 대로 일주일에 2-3 번, 꾸준히 해 나가야 합니다.

*** 각종 한의학 진료 상담은 중앙한의원(201-840-4130)에서**