

9. 소화 잘 되는 비결

학습목표

1. 한의학에서 보는 여름철의 소화기관 관리방법에 대해 알 수 있습니다.
2. '이열치열'과 반신욕의 원리에 대해 이해할 수 있습니다.

학습내용

- ◆ 소화기 질환 예방법
- ◆ 이유 없는 소화불량은 스트레스가 원인
- ◆ 만성적인 소화불량
- ◆ 체질과 소화기 건강

I. 소화기가 튼튼해야 건강할 수 있다.

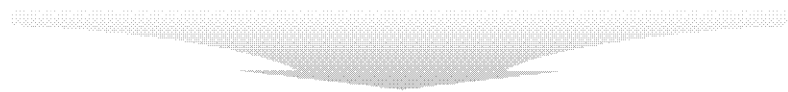
건강한 소화가 되게 하는 법

“소화가 잘되는 것을 건강의 한 가지 지표로 볼 수 있음”

삼복더위



삼계탕 보신탕 모두 양기를 돋구는 음식



내장이 가장 차가운 여름에 오히려 열을 돋구어주는 음식 또는 약을 복용함으로써 더위를 이기고 여름철에 생기기 쉬운 질환을 예방

“이열치열(以熱治熱)”



1. 소화기가 튼튼해야 건강할 수 있다.

두한족열
(頭寒足熱)

머리는 차갑게 하고 발은 따뜻하게 하는 것

-어혈(瘀血) 상태가 있으면 상체는 열이 심해지고 하반신은 차갑게 되는 현상



반신욕을 통해 음양의 불균형을 해소



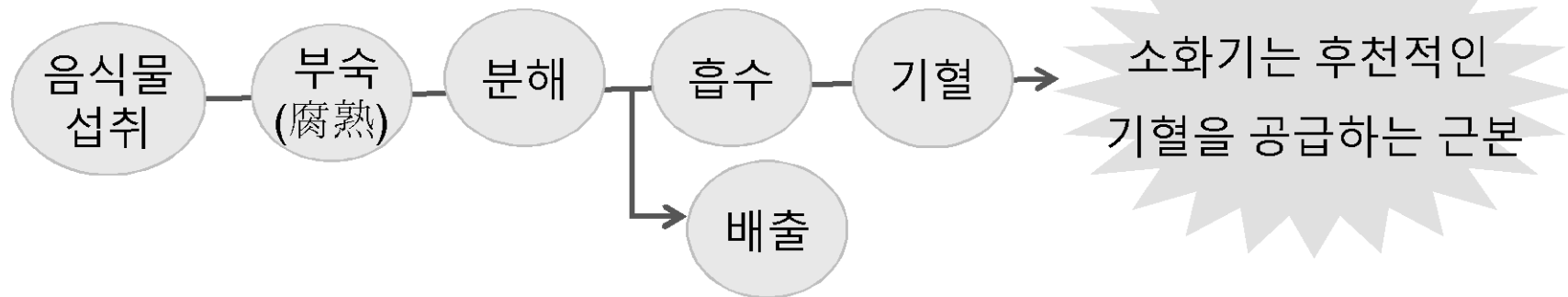
숙종의 반신욕

머리를 수백 차례 바가지로 감은 다음
'다리 아래를 1각(15분) 동안 담갔다'
또는 '배꼽아래를 2각 동안 담갔다'
는 방법

1. 소화기가 튼튼해야 건강할 수 있다.

비위(脾胃)는 후천(後天)의 근본

소화기가 튼튼해야 신체 각 부위에 기혈(氣血)이 충분히 공급되고 건강을 유지할 수 있다는 뜻



입맛이 떨어지고 배탈이 나기 쉬운 여름철에는
소화기 질환을 예방하는 것이 건강유지에 매우 중요!!



2. 이유 없는 소화불량은 스트레스가 원인

배탈

“구토 또는 설사, 배 부위의 통증이나 더부룩함”

소화불량 원인

- 세균이나 바이러스의 감염 또는 소화관의 점막에 염증 발생
- 암 또는 담낭이나 췌장의 이상

기능성 소화불량

- 특별한 이유 없이 불편한 위장 증상이 지속되는 것
- 유전적/환경적 요인 & 심리적 스트레스가 원인

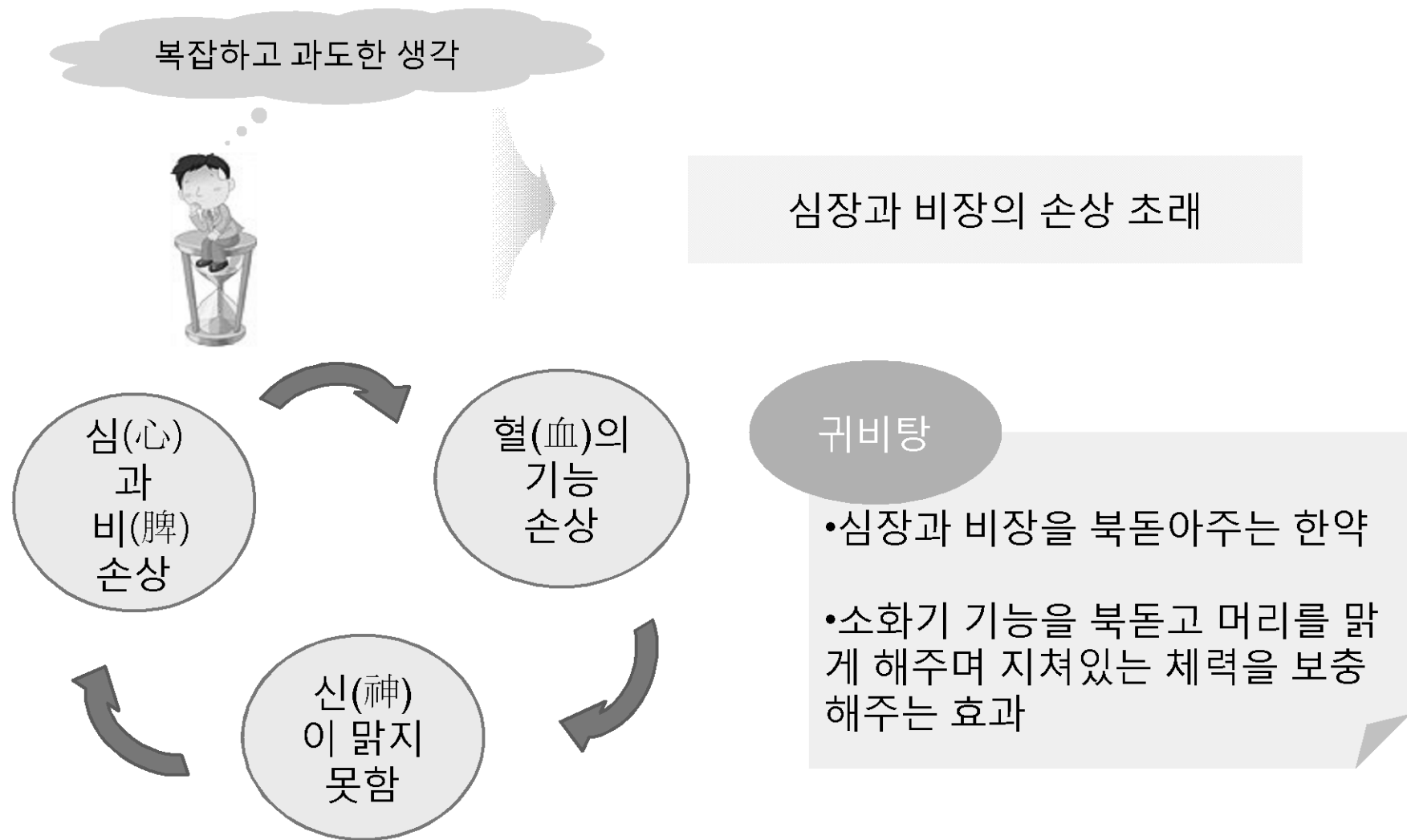
“밥 맛 떨어진다.”



정신적인 스트레스를 받게 되면 소화기에 영향을 주어 소화가 잘 되지 않음



2. 이유 없는 소화불량은 스트레스가 원인



💡 몸과 마음의 건강상태는 서로 밀접한 상관관계를 갖고 있다는 것

4. 체질과 소화기 건강



태음인



태양인



소양인



소음인

- 신장이 크고 비장이 작음
- 내성적이고 세심하며, 잔재주가 있는 반면 우유부단 함
- 어지러움, 차멀미, 복통, 설사, 만성 소화불량, 위산과다, 위하수
- 손발이 차고 추위를 많이 타며 따뜻한 음식을 좋아함

💡 소음인의 특징 때문에 고통을 호소하는 경우
자세한 현대 의학적 검사를 해도 별다른 이상을 밝혀낼 수 없는 경우가 많음

4. 체질과 소화기 건강

현대의학적인 방법으로 환자의 병을 해결할 수 없는 경우가 많음



구키 노부오

한방의료는
Give up 하지 않는 치료

“체질 탓으로 돌리지 말고 환자가 호소하는 증상에 관심을”



건강 Tip



여름철에 지나치게 차
가운 음식을 많이 먹
거나 배를 차갑게 하
지 마세요!

위장 손상의 예방!



여름철 감기치료에 열
을 없애고 수분공급을
위해 보조적으로 먹으
면 좋아요!

더위를 이기는 과일 수박!

