

한의원 의료상담자

1. 음양오행

1) 음양의 정의

자연계의 모든 사물을 음과 양의 두 가지 상반되는 개념으로 설명한다.

음과 양의 조화가 깨지게 되면 인체에는 질병의 형태로 나타나게 되고, 인체는 음양의 평형을 유지하려는 노력으로 병증을 나타냄.

한의학에서는 이런 음양은 고정 불변하는 것이 아니고 상대적이며, 음양의 평형이 이루어져야 모든 사물의 현상이 정도를 유지할 수 있다고 설명한다.

즉, 한의학은 어떤 대상을 인식하거나 판단할 때는 기분을 음과 양의 도구를 이용해서 이해하고 받아 들인다.

2) 오행의 정의

자연계에 존재하는 5가지의 각기 다른 성질을 상징화 한 것으로
목(木), 화(火), 토(土), 금(金), 수(水) 로 구분된다.

3) 오행의 특성

- ① 목(木)의 특성 - 목은 불에 타는 재료로 불을 일으키며, 수목의 성장형태와 같이 뻗어나가 주위를 넓이는 성질
생장, 운동, 바람, 시작, 탄생, 희망, 상승력, 푸르름
- ② 화(火)의 특성 - 뜨거운 기운으로 사물을 변형시키는 특성. 상승성. 추진력, 성장, 열
- ③ 토(土) 의 특성 - 넓은 대지로서 만물을 모태를 말하고 대지에 곡식을 심어 수확하는 의미. 통합력.
- ④ 금(金) 의 특성 - 딱딱하고 강인한 것. 억제력, 견고함, 응축 억제의 기능
- ⑤ 수(水)의 특성- 부드럽고 시원한 액체. 춥고 어두운 겨울의 기운

경락과 경혈, 무슨 뜻인가요?

경혈

우리 몸에서 기와 혈이 통하는 통로의 교차점

병이 생겼을 때 피부와 근육에
자극을 주면 반응하는 반응점

경락

몸 안에서 기혈이 순환하는 통로로
경맥과 락맥으로 나누어집니다

피부나 근육에 나타나는 중요한
반응점(경혈)을 연결한 경로



경락(經絡) - 인체내의 경맥과 락맥을 가리키며 오장육부(五臟六腑)의 기혈을 운행하고 조절하는 통로

경혈(經穴) - 경혈의 경은 경락을 의미하며 경혈은 경락에 있는 수혈(腧穴)부위

2. 경락과 경혈

1) 경락의 의미

인체에서 생명의 기본 물질인 기혈과 진행의 운행통로로 경맥과 낙맥의 총칭.

인체의 비교적 심층부에 분포한 것이 경맥. 경 분비로 횡행, 사행하여 비교적 표층에 분포 된것이 낙맥.

즉, 기혈이 전신을 순환할 수 있는 것은 주로 경락을 통과함으로서 실현되는 것.

경락의 생리적인 기능은 인체의 외부와 내부 상부와 하부 및 오장육부를 연결하고 있어 생명의 기초 물질인 기혈과 진액을 운행시키고 각 신체의 조직들이 정상적으로 활동할 수 있게 한다.

경락은 각종 치료의 전달통로로 경락상에 분포된 예민한 부위의 경혈을 자극하거나 경락상의 기혈의 순환을 조절하여 해당장부의 질병을 치료하게 된다.

2) 경혈의 의미

경혈은 경락을 따라서 일정한 원리에 의해 분포되어 있는 작은 구멍에 해당하는 곳.

몸 밖의 기운과 경락 및 장부의 기운이 서로 통하는 자리이며, 침구 치료의 시술점인 동시에 질병이 발생하였을 때 압통과 과민반응 경혈 부위의 피부색의 변화, 전기저항의 감소 등의 변화 등을 통해 질병의 존재를 알려주는 반응점.

(3) 진찰법

- 1) 망진 : 환자의 정신상태, 색, 모양, 자세나 움직이는 모습을 관찰하여 그와 관련된 장부의 이상을 판별하는 방법
혀를 보는 설진, 얼굴을 보는 경우, 피부병 등의 부분적인 병변 부위 관찰, 소아과에서 손을 관찰하는 법
- 2) 청진 : 환자의 목소리, 숨소리, 기침소리를 듣거나 몸이나 배설물의 냄새를 맡아보고 병을 관찰하는 법
- 3) 문진 : 환자 자신이 호소하는 자각증상을 물어본 후 환자나 그 가족의 병 증상을 조호하는 방법
- 4) 절진 : 맥진과 촉진으로 나뉜다. 맥진은 손목의 요골동맥을 촌, 관, 척으로 나누어 짚는 방법



(4) 침치료

혈자리의 자극을 통해 경락의 기능을 조절. 생체의 각 기관과 조직의 기능 실조를 치료하기 위하여 침을 놓는다.

보통 침을 놓는 경우 30분 후에 발침하는 것이 원칙인데 이유는 혈액이 12경락을 지나 한바퀴 도는데 28.8초가 걸리기 때문이다.

① 침치료의 목적 - 기혈순환, 통증완화, 기의 불균형 조절, 마비의 치료, 어혈의 제거

② 침 시술 금기대상 - 술취한 사람, 감정이 격한 사람, 과도한 피로

(5) 뜸치료

보통 뜸으로 하는 것은 쑥을 사용한다. 뜸은 한과 습을 몰아치며 혈자리의 자극을 통해 경락기능을 조절, 생체 각 부분의 음양을 조절하여 조화가 결여된 병리상태를 정상으로 회복시킨다.

① 뜸치료의 목적

억제작용, 유도작용, 반사작용, 면역작용



(6) 부황요법

여러 개의 재질로 제조한 관을 경혈상에 붙이고 환기나 음압 펌프질에 의해 그 속의 공기를 빼냄으로 피부표면에 흡착시켜 울혈을 조성.

① 부황요법의 목적

담(생리적인 기능을 상실한 체액) 과 어혈 (순환의 생리적인 기능을 상실한 혈액)을 감소 및 제거하여 체질을 정화시키는 방법. 가스 교환에 의한 신진대사가 활발해진다. 모세혈관 확장으로 혈류량을 증가시켜 자율신경계에 자극을 줌으로 혈액 순환 및 노폐물 배출 등과 소화, 배변, 수면 장애 등에 도움을 준다.



(7) 약물치료

① 약재형

㉠ 복용약

- 탕제 (또는 전탕액) : 약의 유효성분이 물에 녹아 흡수가 잘 됨. 치료효과가 빠름
- 산제 (가루약) : 휴대하거나 복용이 편리하여 쉽게 변질되지 않음.
- 환제 (알약) : 가루약을 꿀이나 풀을 가해 일정한 크기로 뭉쳐서 둥글게 만든 약
- 고제 : 약제를 오랫동안 달여 찌꺼기를 버리고 농축하여 반유동상태로 만든것



㉡ 외용약

- 고약 : 붙이는 것으로 염증의 바른 진행을 촉진
- 산제 (가루약) : 뿌리는 약
- 약침액 : 약침에 사용하는 것으로 경혈에 주입하는 주사약
- 구제 : 약쑥을 말려서 만든 것
- 훈제 : 찜, 연기, 증기를 이용한다

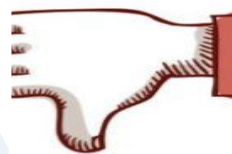


마음의 심리
(의식)

봄

몸의 심리(무의식)

여름



- 재미만 붙이면 어떤 일이든 잘 해 낸다. 윤리적인 틀에 갇히기 보
다

재미있고, 쾌락적인 것에 깊이 몰입하는 특성이 있다.

- 연예인처럼 화려한 모습을 추구하고, 자신을 방송매체 등에 보이는 것에

큰 에너지를 쏟는다.

- 어린 아이처럼 이상적인 꿈을 꾸고 낭만적인 면도 있다.

- 무엇인가를 시작하는 데 주저하는 면이 없고 시원시원하게 잘 해 낸다.

- 말이 너무 앞서서 용두사미형으로 보여 타인에게 신뢰를 잃어버릴 수 있다.

- 일을 수박 겉핥기식으로 하는 경우가 많아 초반에 에너지를 많이 소비한다.

문제를 끝까지 해결하지 못하는 등 마무리가 약하다.

- 실수를 자주 한다.

- 자신의 감정을 쏟는 데 신경을 쓰느라 타인의 감정을 잘 이해하지 못한다.

마음의 심리
(의식)

여름

몸의 심리(무의식)

가을



- 일을 처리하는 데 탁월한 스피드를 가지고 있으며 빠른 직관력을 소유하고 있다.

- 두뇌 활동이 활발하여 여러가지 문제를 동시에 처리할 수 있다.

- 생각을 행동으로 빠르게 옮기는 행동주의자다.

- 과감한 성격으로 타인을 놀라게 하기도 하지만 뒤끝이 없다.

- 천성적인 혁신을 추구한다. 세상을 마음대로 조정하려는 욕구가 있다. 그로 인해 스스로에게 화가 나기도 한다.



- 의견 대립 시 반드시 이겨야 한다는 생각 때문에 타인과 대화가 잘 이루어지지 않는다. 절대 양보하지 않는 기질 때문에 대인관계가 나빠질 수 있다.

- 일을 너무 빨리 재촉해서 타인을 혼란에 빠뜨린다.

- 세상 문제를 한가지 패러다임으로 단순하게 보기 때문에 폭 넓은 시각이 부족하다. 일을 단순화시키므로 세밀한 부분에서 실수가 많다.

수미인 少陰人

마음의 심리
(의식)

가을

몸의 심리(무의식)

겨울



- 높은 몰입도와 추진력으로 타인들과 신뢰관계를 쌓아간다.

- 몸과 마음의 상태가 좋았을 때는 침착하게 집중해서 최고의 성과를 낸다.

- 현실적으로 높은 안목을 지녔으며, 학자나 이론가로 유명해지는
이가 많다.

- 화가질 표현하는 능력이 뛰어나서 글까지 행한다. 타인의 사생활을
잘 다룬다.

못하고 늘 외롭다. 심해지면 우울증으로까지 치닫는다.

- 보기에는 유해 보이나 자존심이 매우 강하다. 모든 문제를 혼자서 해결

하므로 건강과 인간관계에서 손해를 보는 일이 많다.

- 지나친 완벽주의로 스트레스로 인한 질병과 타인의 부담을 살 수 있다.

- 매사에 분석적이라서 인간미가 부족하다는 소리를 들을 수 있다.



태음인 太陰人

마음의 심리
(의식)

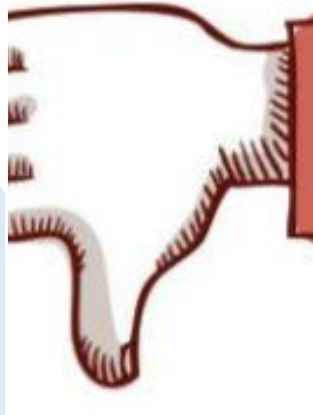
겨울

몸의 심리(무의식)

봄



- 세속에 욕심이 없고 타인을 돕는 일에 잘 나선다.
- 타인을 도우며 자신의 꿈을 이루기에 자신과 타인의 꿈을 일치시키는 면이 있다.
- 타인이 상처받지 않도록 애쓰는 마음이 강하다.
- 모든 일이 끝나고 난 다음, 그 다음을 생각하는 안정적인 면이 있으나 현실성이 부족하여 타인들과 관계에서 종종 손해를 본다. 그로 인해 사려가 깊다.



- 우울이나 슬픔 등의 감정이 가슴속에 남아 있다.
- 싫어도 싫어하는 티를 내지 않으므로 손해 보는 방식을 선택하기도 한다.
- 사람들과 좋은 관계만 유지하려는 성향 때문에 일이 진행되지 않을 때가 있다.
- 지나치게 수용적이어서 타인에게 이용당해 마음이 상할 수 있다.

소양인 少陽人

의식 심리
(마음)
무의식 심리
(몸)



태양인 太陽人

의식 심리
(마음)

무의식 심리
(몸)

존재의 이유
권위, 존재감

소유 내용
물질

행위 양식
존경의 욕구

소음인 少陰人

의식 심리
(마음)
무의식 심리
(몸)



태음인 太陰人

의식 심리
(마음)

무의식 심리
(몸)

존재의 이유

포용, 이해

소유 내용

관계

행위 양식

안정

마음과 몸의 조화를 이루는 운동법

현대는 몸으로 나타나는 질병 외에 마음의 질병이 더 큰 문제로 드러나는 시대이다. 각 체질마다 신체적, 정신적 질병이 다르게 나타나기에 치료나 예방법도 다를 수 밖에 없다. 지나친 스트레스로 심신이 지쳤다면 회복을 향한 변화의 계기를 마련해야한다.

소양인은 '생리적 욕구'를 중요하게 여기기에 본능적으로 먹고, 자고, 성적인 것을 배설하는데 에너지를 집중한다. 배설은 몸 속에 든 노폐물을 몸 밖으로 배출함으로써 체내의 항상성을 유지해 생명 활동을 원활하게 돕는다. 그러나 심적으로 좀 더 깊이 살펴보면 마음 속에 불편함이나 아픔, 자극 등을 담아두지 않는다는 의미이기도 하다. 이런 점에서 소양인은 '생리적인 욕구' 표출로 평온함과 안정감을 얻는다고 볼 수 있다. 또한 몸과 마음이 조화를 이루고 있다는 의미이다.

이와 같은 사실은 소양인이 병이 잘 걸리지 않는다는 일반론을 뒷받침한다. 반면 한가지에 집중하지 못하고 급하거나 부주의하기 때문에 교통사고나 각종 사고들이 발생할 수 있다. 이론적으로 소양인은 신장, 방광, 생식기 부분이 약하지만 현상에서는 열이 많고 신체적으로 건강한 모습을 많이 보아왔으며 전체적으로 건강해서 신장, 방광, 생식기도 그렇게 약한 편이 아닌 것을 종종 보곤 했다.

소양인은 전체적으로 성질이 급하고 주의력이 부족하므로 마음을 가라앉히는 명상이나 가벼운 산책 등을 하면 좋다. 에너지가 대부분 상체로 몰려 있으므로 하체를 단련할 수 있는 운동을 권한다.

태양인은 '존경의 욕구'를 추구하기 때문에 무엇이든 너무 열심히 일 해 신체적 피로에 시달릴 수 있다. 소음인과 비슷하게 위가 약한 편이고 간도 약한 편이라 속을 너무 불편하게 만드는 음식은 피하는게 좋다.

매사 주도권을 놓지 않으려는 성향 때문에 불안과 분노를 잘 느낄 수 있으며 그로 인해 스트레스에도 취약한 편이다. 코티졸이나 아드레날린 등의 스트레스 호르몬이 많이 배출될 수 있다. 타인으로부터 존경받고자 하는 지나친 욕구를 내려놓고 평화로운 삶에의 욕구로 돌릴 수 있도록 마인드 컨트롤 연습할 것을 권한다.

지나치게 열심히 일하거나 성공에 집착해서 자신의 몸과 마음을 혹사시키는 것에서 벗어나야 한다. 타인과 협력하며 자연스럽게 일을 성취해 나가는 방식에서 즐거움을 느껴야 한다. 긴장과 신경을 이완시켜주는 호흡법을 배우거나 스트레칭을 하면 도움이 된다.

소음인은 '자아실현의 욕구'가 크기 때문에 다른 욕구를 돌보지 않는 경향이 있다. 우울증, 불면증, 소화불량, 설사 등 신경성 질환이나 위장질환이 쉽게 생긴다. 몸과 마음을 편안하게 하고 찬 음식 대신 따뜻한 음식을 섭취하는 것이 좋다. 과식은 소화장애를 일으키는 가장 큰 원인이므로 주의해야 한다. 이상을 추구하는 것을 잠시 내려놓고 몸으로 느끼는 '생리적 욕구'도 적당히 충족시키는 방법을 찾아야 한다. 기초적인 신체적 욕구가 충족되지 않으면 자신도 모르는 사이에 몸과 마음에 불균형이 생기며 병이 깃든다.

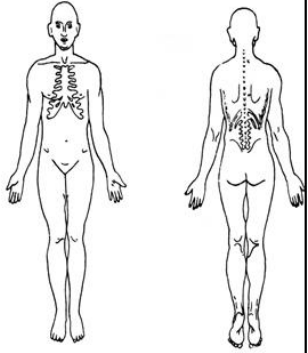
가벼운 운동을 지속적으로 하는 것이 좋으며 너무 무리한 운동을 하면 도리어 부작용이 많이 생긴다. 가장 권하는 운동은 걷기이다. 자주 걷는 것만으로도 신체 온도가 높아지며 생리적 기능이 회복된다. 특히 우울과 불안이 많은 유형이라 세로토닌과 옥시토신 등의 호르몬을 많이 방출시켜 상쾌한 기분을 회복하도록 한다.

태음인인 '안정의 욕구'가 다른 무엇보다 우선이기 때문에 지나친 안정지향적인 삶은 정신을 나태하게 하고 몸을 비대하게 만드는 경향이 있다. 겉보기에 몸이 커서 강해 보이지만 실제로는 몸이 약한 분들이 많다. 기본적으로 폐가 약해 감기에 걸리면 기침을 자주 하며 목감기에 잘 걸린다. 혈액 속에 중성지방과 콜레스테롤의 수치가 높아서 중풍 등의 뇌질환과 목이 비대해지는 것을 조심해야한다.

'안정의 욕구'에서 '존경의 욕구'로 이동하기 위해서는 지나친 안일함을 주의하면 좋다. 돌아다니기 싫어하는 편이지만 등산이나 강한 운동으로 몸을 움직일 것을 권한다. 시간이 없을 때는 목욕이나 반신욕을 해서 땀을 내는 것으로 비슷한 효과를 낼 수 있다. 특히 태음인은 땀만 내면 모든 것이 좋아진다는 것을 명심하여 최대한 땀을 방출하는 전략이 필요하다.

차트번호 :

진 료 기 록 부

수진자			주민등록번호		-		보험자	기관기호	
주소					성별	남·여		기관명칭	
전화번호	() -		긴급 연락처					증번호	
혈액형		체중	kg	신장	cm	질혈		미·기혼	피보험자
주소									
전포									
과거포							타의 의료기관	시행사항	
사회적							가족력		
기 타 사 항	脈診	左			右			血壓	mmHg
	大便					小便			
	消化					飲食			
	舌苔					口味			
	寒熱			汗			飲水		
	性格					睡眠			
	頭	皮膚		腹		爪甲			
	月經								
	出產	, 人空-) 流産(自然-							
	＜ 其他記錄事項 ＞								

한 의 원

상담 롤플레이잉

차트

내용 받기

환자의 고민부위+성격

파악하기

본원 시술
매칭하기

시술 과정설명

Thanks for
Your attention. ♥