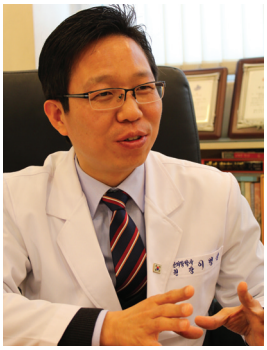
당귀(當歸)는 동의보감에 나오는 처방에 500회 이상 들어가 있는 9개 약재 중 하나입니다. 남녀노소를 막론하고 기혈이 혼란할 때 제자리로 돌아가게 해줍니다. 몸의 건강도 사회의 태평도 각자 자기자리를 지키는 것이 기본 아닐까요?

_____ 님께 이 책을 드립니다.

서울경희한의원장 한의학박사 이병삼 드림

원장님 칼럼



글 이병삼 원장(강서구 서울경희한의원)

벌써 또 한 해가 저물고 있습니다. 올해 못 다한 일들 잘 마무리 하시고 내년 설계도 잘 하시기 바랍니다. 일에도 시작하고 마무리하는 때가 있듯이 임신에도 때가 있습니다. 기왕이면 한겨울과 한여름은 피하고 자연계에서 봄에 씨를 뿌리듯 만물이 생동하는 4~6월이 가장 바람직하다고 봅니다. 내년에 임신을 계획하는 분들은 아래의 내용을 참조하여 지금부터 잘 준비하여 심신이 건강한 아이를 순산하시기 바랍니다.

태교(胎敎)는 임신 전부터 시작해야

대부분의 많은 부부들이 임신한 이후에야 태교에 신경을 많이 쓰고 있지만, 사실상 중요한 입태(入胎) 전의 몸과 마음가짐에 대해서는 간과하고 있는 것 같습니다. 모든 것이 인과(因果)라 하지 않습니까? 아이가 그냥 어느 별에서 오는 것이 아니지요? 아이를 가지는 시점에서의 부부의 몸과 마음의 상태가 건강한 씨앗이 되는 겁니다. 아이를 갖는 것보다 '심신이 건강한 아이'를 갖는 것이 더 중요합니다. '건강한 아이'를 갖기 위해서라면 최소한 100일을 준비하십시오. 몸과 마음과 영적인 정화가 필요합니다. 그러면 당연히 좋은 씨앗이 나올 것이며 반드시 부부가 함께 입태 전 준비를 해야 합니다.

조건이 갖추어지면 임신은 저절로 된다.

발간된 지 400년이 되었고 그 보다 수백 년 앞선 여러 의서를 총망라한 동의보감에서도 '불임'에 대한 이야기가 잘 나와 있습니다. 임신이 안 되는 이유에 대해서 '너무 말라서, 또는 너무 뚱뚱해서, 너무 몸이 차갑거나

서울경희한의원-사보-1217 2014.12.17 8:14 PM 페이지3 [ILNH] MAC-B

뜨거워서 등' 임신을 하기에 요구되는 '환경'에 대해 말하고 있습니다. 한의학은 몸과 마음에 있어 조화와 균형을 이루는 것입니다. 기와 혈, 물과 불, 음과 양 이런 것들이 조화를 이룬 상태라면 면역력도 좋고 신진대사가 잘 되어 임신이 안 될 이유가 없다는 것이지요. 임신할 환경이 갖추어졌다면 심지어 피임을 해도 임신이 됩니다.

한의학과 서양의학 모두 활용해야

서양의학이 구조나 형태의 기질적인 부분을 주로 본다면 한의학은 기능적인 측면에 더 많은 관심을 가집니다. 우리 몸에서 구조나 형태적인 이상이 있을 때 수술이나 치료가 불가피할 때도 있지만 그것에 그치지 말고 근본적으로 내 몸에 이상이 온 이유를 살피고 방비해야 앞으로 같은 문제가 벌어지지 않을 것입니다. 어느 한 가지 의학에만 치우쳐 맹신할 것이 아니라, 서양의학과 한의학 각각의 이론과 주장을 모두 참고하고 절충해서 받아들이고 실천해야 '건강한 임신과 출산'을 하게 될 것입니다. 간혹 시험관이나 인공수정이라는 서양의술을 택할 때 한의학은 피해야 하는 것으로 아는 경우가 있는데, '한의학'은 몸과 마음의 전반적인 상태를 호전시키는데 목표를 두니 조화롭게 병행하면 훨씬 도움이 됩니다.

몸, 마음, 영혼 모두 건강해야

건강을 위해서는 몸과 마음과 영적인 면이 모두 중요합니다. "아이가 들어선다"고 하지 않습니까? 집이 포근하고 따뜻하고 편안해야 손님도 찾아오는 법이지요. 몸에 대한 준비뿐 아니라 마음도 평안한 상태를 유지해야 합니다. 영적인 건 종교로서 이것은 취향의 문제이나 어떤 형태든 의지할 수 있는 존재가 있고 내 마음의 평화에 도움을 주는 것이라면 그 힘을 빌리는 것도 나쁘지 않다고 봅니다. "잘될 거라는 생각으로 현재 부족한 것을 어떻게 채워나갈 수 있느냐에 대해 생각해야 합니다. 유산이 되었을 때도 실망만 하지 말고 임신이 아예 안 되는 사람에 비해서는 무(無)와 유(有)의 엄청난 차이니 오히려 감사하게 생각하고 원인을 찾아 그것을 보완하기 위해 조금만 더 노력하면 훨씬 건강한 아이를 출산할 수 있으니 '전화위복(轉禍爲福)의 기회'가 될 것입니다.

CONTENTS

Vol.1

02

발행처 서울경희한의원
발행인 이병삼
편집인 이우영
취재기자 이지현, 김문진
아트디렉터 문우숙
디자이너 구고은
인쇄처 일흥피앤디
구독문의
Tel. 02)3662-2075
서울시 강서구 내발산동 669 우리은행 2층
홈페이지 http://www.aegizip.com/

이 책의 저작권은 〈서울경희한의원〉과 〈홍익네이처〉가 공동 소유합니다. 또한 이 책에 실린 모든 자료는 사전 허가없이 무단으로 복사, 전재, 변형하여 사용할 수 없습니다. 또한 이 책은 서울경희한의원의 사보로서 도서잡지 윤리위원회의 윤리실천 요강을 준수합니다.

강한 맛과 향으로 세계인을 사로잡은 인도네시아 아체지역의 대표적인 에이지드(Aged) 커피 '인도네시아 6month 아체 스페셜티'를 사은품으로 드립니다.

서울경희한의원 소식

02 **원장님 칼럼** _ 이병삼
몸 마음 영혼
모두 건강해야 건강한 아이 출산

05 **임신, 출산을 지원하는 고운맘카드**

07 **교통사고 상해치료에 한의원 자동차보험**

08 **난임 불임환자의 치료사례**
나팔관 폐쇄, 정자 이상 부부의 자연임신
시험관 시술 6회 실패 후의 자연임신

10 **내 체질 사용설명서**

12 **소통 & 이병삼**

13 **난임의 치료, 유산 출산후의 조리법**

16 **이병사 박사를 만나는 방법**

17 **집중분석 – 고혈압**
고혈압 환자, 소금을 먹여야 하나 말아야 하나

24 **화학 에세이**
약이 아니라 병을 만드는 제약회사

26 **자연치유 에세이** _ 김응웅
항암치료의 부작용, 소화를 못 시키는
환자는 누구도 살릴 수 없다

28 **비타민 시대**
화학 약과 다름없는 합성영양제

30 **발효 에세이** _ 구관모
천연식초는 가장 저렴한 예방의학

32 **마음을 다스리는 글** _ 황웅근
모를 줄 알아야 한다.

34 **몸에 좋은 한약**
노인을 젊은이로 만드는
회춘의 성약, 경옥고

임신,출산관련 [고운맘카드]

"이병삼박사의 여성질환전문 서울경희한의원에서 사용하세요"

임산부에게 주어지는 임신 · 출산 진료비 지원금(고운맘카드)을
2013년 4월1일부터 한의원에서도 사용할 수 있게 되었습니다

한의원 <고운맘카드> 적용 알아봅시다!!

〈고운맘카드란〉

임신, 출산에 관련된 의료비 부담 경감을 위해 임신 · 출산에 관련된 진료비(급여 및 비급여)의 본인부담금 지불에 사용할 수 있는 이용권(고운맘카드)을 제공하는 제도입니다.

〈지원대상자〉

- 임신확인서로 임신이 확인된 건강보험 가입자,피부양자로서, 임신/출산 진료비 지원을 신청한 자
- 건강보험 임신, 출산 진료비 지원 신청 및 임신확인서'를 공단, 금융기관, 체신관서에 제출한 자

〈지원금액 및 사용기간〉

- 임신당 50만원(다태아 70만원)
- 카드수령 후부터 분만예정일 이후 60일까지
- 사용기간내 미사용된 지원금은 자동소멸

〈지원범위〉

- 임산부의 임신, 출산관련 급여 · 비급여 비용

1. 임신중 구토(입덧, 임신오조)
2. 임신 초기 출혈(태기불안시 유산방지)
3. 조기진통 하혈 등 유산징후시 태아의 안정
4. 산후풍 등 출산 유산후 휴유증 치료

〈고운맘카드 신청방법〉

- 신청인은 임산부 본인 또는 그 가족(임산부 신청이 원칙이지만 고위험임신으로 본인 신청이 불가피 할때 가족대리 신청가능)
- 접수처는 국민건강보험공단 지사 또는 KB국민은행, 신한은행, 우체국
- 제출서류 – 임신출산진료비 지원신청 및 임신확인서 1부(신청서의 임신확인란을 요양기관에서 기재후 해당기관에 신청)

– 가족이 신청할 경우 : 임산부 본인과의 관계를 입증할 수 있는 서류(대리인 신분증, 가족관계증명서, 주민등록등본 각1매

서울경희한의원-사보-1217 2014.12.17 8:14 PM 페이지6 [LINE] MAC-K

CONTENTS

Vol.1

36 **약초이야기**
토복령, 수은과 중금속 해독에 특효

38 **약식동원**
고혈압에 좋은 대나무 영양밥 만들기

40 **전통의학 Q&A**
생리통과 감기몸살
여성을 위한 맞춤처방

42 **약이 되는 효소 만들기**
다이어트와 당뇨에 좋은
돼지감자 효소

44 **성장클리닉** _ 김양수
11살에 성장유형 바꾸면
큰 키로 자랄 수 있어

46 **암을 이겨가는 사람들**
9개월 시한부 딸아이,
의사는 포기해도 엄마는 살린다

50 **도전! 자연미인** _ 김영리
얼굴을 탱탱하고 예뻐지게 하는
근막 마사지

52 **액세서리 자연치유**
칠보석, 강력한 원적외선이
산성화된 체질을 바꾼다

54 **반려동물 매개치료** _ 이동기
말 못하는 강아지에겐
더 많은 관심과 관리가 필요

56 **DIY 건강법**
몸에 해로운 과자나 인스턴트식품
을 피하기 위한 엄마표 간식 만들기

58 **기명칼럼** _ 김창우
생체 전류가 면역력을 높인다

60 **명사칼럼** _ 신성대
어린아이의 운동과
노인의 운동은 다르다

62 **웰빙여행** _ 이우영
애기봉에서 그려보는 통일의 꿈

65 **웰빙 맛집** _ 김호중
팔당댐 매운탕 전문점 '예봉정'

66 **식품첨가물** _ 김정원
스낵식품류, 식품라벨이
아이들 건강을 지킨다

68 **커피 건강법** _ 김영아
추운 날씨에 즐기는 인도네시아
6month 아체 스페셜티

70 **취미&레저**
청소년 집중력 향상에 좋은 컬링

72 **Job 헬스**
국제결혼 시대의 알짜배기
자격증 결혼상담관리사

74 **건강상식**
4~5인실 입원료
본인부담, 대폭 감소
선택 진료비 산정비율도 현실화

76 **건강도서**
암 치료로 살해당하지 않는
7가지 방법 〈맛있는 책〉
피부도 단식이 필요하다 〈전나무 숲〉

80 **편집인 칼럼** _ 이우영

교통사고로 인한 상해!
저희 서울경희한의원에서
자동차보험으로 치료받으십시오!

교통사고는 흔히 양방병원에서만 보험 적용이 되는 것으로 인식되어 있으나 침이나 뜸, 부항, 한약, 추나요법까지 다양한 한방치료가 보험에 적용되고 있습니다.

치료범위 교통사고 후 근육통, 염좌(삠—목, 허리 부위 및 다발성), 목디스크, 허리디스크, 두통, 어지럼증, 불안, 불면, 외상 후 스트레스 증후군 등의 증상

적용대상 첩약(한약)을 포함한 침, 뜸, 부항, 추나요법, 약침, 봉약침, 한방물리요법 일체

보험처리 교통사고 접수번호와 보험회사 담당자 전화번호만 말씀해주시면 한의원과 자동차보험에서 알아서 처리합니다.
이제! 보험회사 보상 담당자에게 딱 한마디만 말씀하세요.
"나는 한의원에서 치료받겠습니다"라고^^?

교통사고시 한방치료의 효능

* 수술적인 처치가 필요하지 않는 경우는 한방치료가 보다 효과적일 수 있습니다.
* 외과적 수술을 받고나서도 한방치료를 병행하면 회복이 훨씬 빠르고 완전합니다.
* 다양한 증상을 치료함은 물론이고 타박으로 인한 어혈을 제거하여 회복을 도와 사고의 후유증을 최대한 예방합니다.

서울경희한의원-사보-1217 2014.12.17 8:14 PM 페이지8 DLNH1 MAC-1

부인 34세, 남편 37세

양측 나팔관폐쇄 남편 정자이상 자연임신

생리를 안 해서 산부인과 내원하여 우측 난소 5센티 낭종 발견. 본원에서 치료겸 체질보약 15일분 복용후 낭종 소실확인.

1년후 산부인과 산전검사에서 양측 나팔관 폐쇄 진단, 남편은 정액검사에서 정상정자 3% 진단. 한약 15일분을 남편과 함께 복용.

자연임신 후 자연분만.

나팔관도 근육이므로 폐쇄된 경우라 하여도 정체된 어혈을 풀어주고 따뜻하게 해주어 기혈순환의 장애을 해결해주니 재개통되어 자연임신이 된 것이다. 한의학이 기질적인 병변에 대하여도 유효한 치료효과를 얻을 수 있다는 사실을 보여준 것으로서 나팔관 폐쇄라해서 무조건 시험관 시술만을 염두에 두지 말고 한의학의 치료를 받아볼 필요가 있는 것을 알 수 있다.

불임의 경우에는 남편의 요인도 있을 수 있으므로 반드시 부부가 함께 내원하여 진료와 치료를 받는 것이 중요하다. 특히 남성불임의 경우에 정자의 이상을 진단받으면 당연히 술 담배를 끊거나 줄이고, 규칙적인 식사와 운동을 하고, 과로하지 않고, 스트레스를 효율적으로 관리해야 한다. 이에 더하여 한의학에서는 체질에 맞는 섭생법과 함께 고래로부터 내려오는 보양강장(補陽强壯)의 치료방법이 있어 탁월한 효과를 보인다. 흔히 비아그라, 시알리스 등으로 대표되는 서양의 성기능 개선제는 몸안에 있는 혈액을 일시적으로 한 곳으로 집중해주는 효능이 있지만 한의학에서는 근본적으로 정혈(精血)을 늘려주고 순환을 개선하는 효과로서 성기능 개선은 물론 임신을 가능케 하는 것이다.

서울경희한의원-사보-1217 2014.12.17 8:14 PM 페이지9 [ILNH] MAC-B

36세

나팔관 한쪽 절제 한쪽 막힘 시험관 6회실패후 자연임신

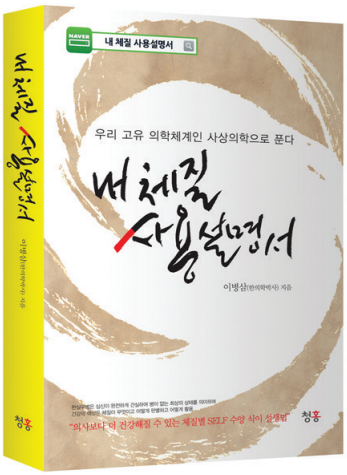
161cm, 64kg, 비만도 116% 자궁외임신으로 나팔관 한쪽 절제. 한쪽은 원래 기형. 자연유산 1회. 시험관아기 조산으로 잃음. 총 시험관 6회 시술 실패 후 내원.

다시 시험관 아기 시술을 받기 위해 체력을 보강할 목적으로 최초 내원. 초경은 중2. 생리는 28일로 규칙적이다. 3-4개월전부터 5-7일씩 빨라진다. 생리통이 결혼후부터 심했다. 오른쪽 하복부통. 오른쪽 난소에 자궁내막증 소견이 보였다. 생리색이 검다. 몇년전까지만 해도 생리통으로 타이레놀을 거의 매일 먹었는데 조산하고 나서는 덜 먹는다. 1년전부터 머리카락이 한움큼씩 빠진다. 작년에 조산하고 나서 우울증이 생겨서 시험관시술을 받지 않고는 못견딜 정도여서 4번을 받았다. 이전에 또 2번을 받았다. 7세때 두드러기가 보름정도 심하게 있었다. 썩은 복숭아를 먹고 발병하였다. 어려서부터 활발하였다. 사내아이들하고도 잘 어울리고 놀았다. 어려서는 낯가림 같은 것도 전혀 없었다. 더위를 많이 탄다. 겨울에도 시원한 냉수를 먹는다. 이불을 잘 못 덮고 잔다. 얼음물을 좋아한다. 음식도 찬것이 좋다. 음식으로 탈 난적은 거의 없다. 하고 싶은 말은 해야한다. 집은 깨끗하게 하고 산다. 지저분하고 구질구질한 것은 싫다. 성인이 되어서 오줌소태는 한두번 있었다. 이번에 시술들어갈 생각을 하니깐 불면증이 있어서 잠을 못잔다. 입이 마른다. 눈이 가려워서 거의 비비고 살 정도다. 청양 고추를 달고 산다. 매운 것을 즐긴다.

[체질보약 2회 복용 후 자연임신 출산]

이 환자는 불의 기운이 과도한 소양인 체질인데도 매운 음식을 즐겨 생긴 전신의 과도한 화열(火熱)을 끄고, 수분과 진액을 넣어 자궁과 난소에 생기를 불어 넣고, 조급한 마음을 진정시켜 편안한 마음을 갖게 하는 처방을 하였다. 소양인은 체질적으로 기운이 상체쪽으로 편중되어 신장 방광 자궁 난소의 비뇨생식기가 약한 사람들이 많다. 따라서 에너지의 편차를 조절해주면 좋은 결과를 도출할 수 있다. 특히 이전 자궁외 임신 수술로 나팔관 하나가 없고, 남은 하나도 막혀 있었지만 하복부의 어혈을 풀어주고 소통을 시켜주는 한약을 통하여 재개통되어 자연임신이 이루어진 경우이다. 임신을 방해하는 요인이 사라지면 임신은 저절로 되는 것이다.

서울경희한의원-사보-1217 2014.12.17 8:15 PM 페이지10 [LHH] MAC2



이병삼 박사는 서울대학교 수학과를 졸업하고 대기업 재무본부에서 3년 넘게 재직하다 다시 경희대학교 한의과대학에 입학하여 학사, 석사, 박사학위를 취득했다. 한의학을 교양 수준에서 쉽고 재미있게 일반 대중에게 알려 그들이 스스로 건강을 유지할 수 있도록 돕기 위하여 저술과 칼럼을 집필하고 있으며, 여러 대학과 기관에서의 강의 및 다수의 TV 인터뷰와 SNS를 통하여 다양한 동영상 한의학 정보를 제공하고 있다.

NAVER 내 체질 사용설명서 검색

『내 체질 사용설명서』는 동무 이제마 선생이 『동의수세보원』을 통해 주창한 우리나라 고유의 '사상체질의학'을 근간으로 하여 누구나 건강하게 장수할 수 있는 방법을 제시한 책이다. 사람의 체질을 태양ㆍ소양ㆍ태음ㆍ소음의 네 가지 타입인 사상(四象)으로 나누고, 이를 스스로 정확히 판별하는 방법, 체질별로 자주 오기 쉬운 병증의 예방 및 치료법, 심신수양법, 각 체질에 맞는 식이요법 등을 쉽고 자세히 풀어 누구나 실천할 수 있도록 인도한다.

네이버 네티즌리뷰

먼저 책의 앞부분에 게재된 '초간단 사상체질 판별표'를 보고 대략 자신의 체질을 유추해본 다음, 책을 모두 읽은 후 부록에서 제시한 방법을 따라 해보면 누구라도 자신의 체질을 정확히 판별할 수 있을 것이다. 이 책을 통해 자신의 체질을 찾고 그에 맞는 식이와 섭생을 실천한다면, 체질적 장점은 더욱 배가되고 단점은 보완되어 진정으로 건강한 완실무병의 상태를 유지함으로써 누구나 희망하는 '무병장수'의 꿈을 이룰 수 있을 것이다.

서울경희한의원-사보-1217 2014.12.17 8:15 PM 페이지11 [LHH] MAC3

체질이 이런거 였구나!

사실 체질이란것에 쉽게 정의를 내리지 못하고 반신 반의 했었는데 저자는 이 책을 통해 명쾌하게 설명하고 있는 것 같다. 사상체질이란게 여러가지 판별 요소와 유전불변의 법칙으로 이루어 진다는 사실에 조금 놀라웠다. 흔히 사람들이 말하는 체질은 잘못된 판별이었음과 각자 개인에 맞는 사상체질이 있다는 것 또한 신기했다. 특히 판별하기 어려운 체질을 첫 페이지에서 조금은 힌트를 얻을수 있어 내 나름대로 체질을 분류해 볼수 있었으며, 각자 체질에 맞는 음식과 운동 공부 법까지 있다는게 정말 놀라울 뿐이다. 주부된 입장에서 가족의 체질에 맞는 식단을 준비할수 있어 많이 도움이 될수 있을것 같고, 내 체질에 꼭 맞는 사용 설명서가 될수 있을 것 같다. 이 책에 나와 있는대로 체질에 맞는 식이와 수양법에 신경을 써야겠다.

설문지 작성으로 내 체질을 알 수 있다는게 좋은것 같아요...

아직 산지 얼마 되지 않았지만 설문지 작성으로 체질을 알 수 있다는게 좋은것 같아요. TV에서 식이요법으로 건강하게 된 사람들 이야기를 듣고 해보려고 했었는데 체질을 알아야 하더라구요. 근데 체질 알아보러 한의원까지 가기엔 좀 그렇고... 인터넷에서도 체질을 판단하는 기준 같은 것도 있긴 한데 애매해서 믿음도 안가고... 그런데 내 체질 사용설명서에는 체질판별을 위한 설문지가 들어있어서 좋은것 같아요.. 설문지 작성만 하면 그 답변대로 점수를 매겨서 체질을 알려주니까 뭔가 다른 내용들에 비해서 믿음도 가구요.

평소에 자도자도 피곤하고... 두통, 근육통, 소화불량 등등등 때문에 너무 힘들었었어요. 병원에 가서 검사를 받아봐도 의사들은 별다른 이상이 없다고 하구요. 근데 아프긴 계속 아프고... 병원에서 제대로 해주는 건 없고... 너무 답답했었어요, 기분 탓인지는 모르지만 책에서 알려준대로 식이요법을 했더니 아침에 일어나는게 좀 편해진것 같아요. 나름 철저히 지키려고 노력했더니 아픈것도 좀 나아지는 것 같구요. 주위사람들이 요새 얼굴색이 좋아진것 같다고 하는걸 보면 효과가 있긴 한거 같아요.

서울경희한의원-사보-1217 2014.12.17 8:15 PM 페이지12

▲ 서강대학교에서 4년째 '건강과 한의학', '사상의학의 이해'를 대형강의로 진행하고 있는 이병삼 박사(그는 더 많은 대학에서 한의학 교양과목의 개설이 필요하다고 강조한다.)

한의원에서 진료를 하는 것도 보람이지만 대학에서 전공이 아닌, 일반교양 수준에서 한의학을 알리는 데에도 남다른 뜻이 있는 이병삼 원장. 이 원장이 한의학을 전공하는 학생에게 보다 교양으로 한의학을 가르치는 것을 더 의미 있게 생각하는 이유는, 아이들 각각의 전공에 한의학이 접목되면 개인의 사유를 넓힐 수 있는 것은 물론 학문적 융합에도 큰 가치와 성과가 있을 거라는 확신에서다. 다양한 계층과 연령의 수강생이 있는 여러 디지털대학교의 대형강의들을 거쳐 현재 서강대학교와 원광디지털대학교 대학원에서 강의를 하고 있는 이 원장은 학생들을 향한 애정도 남달랐다. 비단 그는 학생들에게 한의학적 지식을 가르치는 지식 전달자가 아니라 아이들의 삶에 지혜를 전하는 스승이고 싶어 했다. 이런 그의 진심이 전해졌는지 강의 과목이 개설되기 무섭게 마감되고 추가신청까지 받아 이 원장의 수강생들은 언제나 초 만원이다. 아들이 둘인 이 원장은 실제 자녀가 대학생이라면 어떤 이야기를 해주고 싶을지 늘 고민하여 용기를 주는 이야기와 함께, 학생들의 삶에 올바른 길을 제시해준다. 수백명이 모인 강의 현장에서 때로는 아이들 전체에 간식을 돌리기도 하며, 일주일에 한 번씩은 꼭 애정을 듬뿍 담은 문자메세지를 보내며 학생들에게 응원을 건넨다는 이 원장은 그야말로 학생들이 믿고 의지할만한 인생 멘토이자 스승이었다.

*"유튜브에는 이병삼 원장이 직접 들려주는 500개 이상의 미니 강의 콘텐츠가 있다. 그가 동영상을 제작하게 된 것은, 한의원에서 면대면으로 환자를 상담하는 것에 한계를 느껴 일반 지식인들을 상대로 한의학을 체계적인 교양학문으로 알리고 싶은 마음에서 시작된 일이다. 우리 민족의 자산인 한의학을 외국에 나가 정확하고 자신있게 설명할 수 있는 지식인들이 많아졌으면 좋겠고, 한의학적 지식을 쌓아 병이 오지 않도록 생활 속에서 관리하는 방법을 널리 알려주고 싶은 바람에서다."

– 위클리피플 인터뷰에서

유튜브 한의학상식

강서구 서울경희한의원 이병삼박사는 2009년부터 네이버 지식IN 부인과 전문 상담 한의사로 활동하고 있습니다.

Q 불임 · 난임 · 치료할 수 있나요?

인공수정 한 번 시험관 세 번 했습니다. 자꾸 몇 주 안되어서 떨어져요. 착상에 좋다는 음식도 많이 먹고 한약에 흑염소까지 먹었는데 요번에 또 실패했습니다. 갑상선 호르몬, 부신피질호르몬, 뇌하수체호르몬 모두가 정상이라는데, 왜 자꾸 떨어질까요? 어떤 치료를 더 해야 하나요?

A 인공수정과 시험관시술의 성공요건

우리 나이로 37세이시고 인공수정 1회, 시험관 시술 3회에도 불구하고 원하시는 임신이 되지 않아 심려가 많으시군요. 착상과 함께 임신을 잘 유지시켜 정상적인 출산에 이르는데 까지 요구되는 몸의 상태는 여성의 경우에 자궁 · 난소 · 나팔관 등 생식기 계통의 구조나 형태, 기질적인 부분과 함께 그 기능도 좋아야합니다. 하지만 현실적으로 기능을 체크할 수 있는 마땅한 검사는 없습니다. 남편분의 나이와 정액검사의 상태와 함께 자연임신을 시도하면서 경과한 횟수, 자연임신이 아닌 보조생식술을 선택한 직접적인 사유 등이 있어야 더 정확한 상담이 이루어질 수 있습니다.

현재 본인이 제시한 정보로는 불충분합니다. 다만 우선 비만은 반드시 해결하셔야 합니다. 옛날의 한의학서적뿐 아니라 현대의 연구에 의해서도 비만하면 생식기능이 떨어진다는 것은 거의 상식에 가까울 정도로 자명합니다. 근처의 한의원이나 한방병원에 남편분과 함께 내원하시어 한의학적 진단을 받으시고 그에 맞는 치료를 받아보시기 바랍니다. 착상에 좋은 음식이나 약재가 누구에게나 똑같이 적용되지 않으며, 흑염소가 모든 여성에게 좋은 것도 아닙니다. 본인에 맞는 맞춤치료가 중요합니다.

실제로 한의학의 치료를 통하여 많은 분들이 건강한 임신 출산을 하고 계십니다. 또한 인공수정이나 시험관시술을 받을 때에도 한약과 병행하면 더욱 효과가 좋습니다. 건강한 임신을 위하여 필요한 한의학적, 서양의학적 조건이 충족된다면 임신은 따 논 당상으로 당연히 될 수 밖에 없습니다. 답변이 도움이 되었기를 바랍니다.

감사합니다.

Q 유산이나 출산후의 일반적인 한의학적 조리방법은 어떤 것이 있나요?

제가 30대 후반인데, 출산을 앞두고 있습니다. 예전에 유산한 적이 있는데, 주위에서는 임신 마지막달에 한약을 먹으면 아이를 수월하게 나을수 있고 출산 후에 산후조리를 잘 해야 한다고 하는데요. 구체적으로 설명해 주세요.

서울경희한의원-사보-1217 2014.12.17 8:15 PM 페이지14 [IAHH] MAC-3

A 유산이나 출산후의 한의학적 조리방법

자연계에 오곡백과(五穀百果)가 있듯이 사람에게 있어서도 2세의 탄생은 참으로 소중한 결실입니다. 하지만 식물과 달리 사람을 포함한 동물에게는 탄생의 기쁨에 버금가는 출산의 고통도 수반됩니다. 또한 산후에 적절한 조리를 하지 않으면 두고 두고 그 후유증에 시달려 삶의 질을 크게 저하시키므로 주의를 요합니다. 예전에 비하여 비교할 수 없을 정도로 풍성한 영양(營養)의 섭취와 환경, 보건, 위생의 개선에 의하여 출산으로 인한 질병들은 많이 줄어들고, 병에 걸린 사람들의 상태도 그리 심하지 않은 추세입니다. 허나 자신의 체질과 병증을 고려하지 않는 무분별한 건강기능식품의 남용과 방심(放心), 산후조리의 필요성에 대한 인식부족에 의하여 뜻하지 않게 산후풍(産後風)에 시달리는 여성 또한 드물지 않습니다. 산후조리의 대강(大綱)은 "새 술을 새 부대에 담는 것"입니다. 임신으로 인하여 커져있는 자궁을 원래의 크기로 수축시키고, 자궁내막에 남아있는 찌꺼기를 잘 배출시킨 후에 태아를 키우고 출산을 하면서 소모된 기혈(氣血)을 보강해주면 됩니다. 또한 개인에 따라 부종(浮腫)이나 통증이 있거나 유즙의 분비가 적은 경우는 그에 맞는 한약을 쓰면 됩니다. 우선 산전준비로 산고(産苦)를 줄이고 순산(順産)을 위하여 임신 마지막 달에 불수산(佛手散), 달생산(達生散)-일명 축태음(縮胎飮)- 등을 복용하여 산모를 최대한 보호하고, 산후에는 자궁의 수축을 도와서 자궁내강에 남아있는 혈액이나 혈관조직들-오로(惡露)나 어혈(瘀血)-의 배출을 돕기 위하여 생화탕(生化湯)이란 처방을 산후 10일 이내로 복용케합니다. 오로(惡露)의 배출이 미진하면 몸이 무겁고 쑤시며, 머리가 아프고, 골반에 염증이나 통증이 오고, 자궁이나 난소에 질환을 야기합니다. 생화탕의 복용후에는 기혈을 보강하고 각자의 증상에 맞는 한약을 처방받으면 됩니다. 민간에서 부기(浮氣)를 빼고 유즙을 늘리기 위한 목적으로 아무나 호박이나 잔대(사삼), 돼지 족을 끓여서 먹는 경우가 있는데 위장이 차고 마르면서 혈압이 낮은 사람에게는 오히려 부작용이 있을 수 있으니 반드시 주치 한의사와 상담해야 합니다. 또한 산후에 가장 조심해야 할 세 가지로 풍(風), 냉(冷), 한(寒)을 들 수 있습니다. 지나치게 위생이나 감염의 예방만을 생각하여 출산한지 얼마 지나지 않아 너무 빨리 그리고 자주 씻으면 산후풍의 우려가 있습니다. 대체로 머리감고 양치하는 것은 2주, 샤워는 3주, 탕에 들어가 목욕하는 것은 한 달 정도 즈음에 하면 아무런 무리가 없습니다. 산후조리는 최대한 보수적으로 하는 것이 유리합니다. 반식자우환(半識字憂患)이라 하였으니 확실히 모르면 하지 말고, 정 하고 싶으면 산후조리가 끝나는 백일 후에 하도록 하십시요. 출산이 영원한 기쁨으로 남기 위하여 산전 산후조리에 만전을 기하시기 바랍니다.

- 이병삼박사의 네이버 지식iN 상담글 中에서

서울경희한의원-사보-1217 2014.12.17 8:15 PM 페이지15 [LHH] MAC-3

임신을 원하세요?
유산이 되었다구요?
불임으로 고민하십니까?

강서구 서울경희한의원 이병삼박사의 수궁탕(守宮湯)은

임신을 위하여 여성에 있어 가장 중요한 자궁의 건강을 지키는 처방입니다.
또한 수궁탕(守宮湯)은 하나의 정형화된 처방이 아니라
자궁의 건강을 해쳐 임신에 방해가 되는 요소들을 척결하는 다양한 처방입니다.
왜냐하면 사람마다 처한 몸과 마음의 상태가 다르기 때문입니다.

다음과 같은 분들에게 수궁탕(守宮湯)이 처방됩니다.

노력은 하는데 애가 잘 안 들어서는 분,
너무 비만하거나 너무 말라 임신이 안 되는 분,
손발과 아랫배가 차며 잦은 질염이나 골반염으로 임신이 안 되는 분,
생리불순이나 무월경으로 임신이 안 되는 분,
월경통이나 생리전증후군으로 고통 받는 분,
인공수정 또는 시험관시술 준비중이거나 실패하신 분,
둘째가 잘 안 생기시는 분,
임신은 되는데 유산으로 힘드신 분,
유산이 잦아 습관성유산으로 진단받은 분,
임신을 원하는데 자궁근종 난소낭종 자궁내막종이 있는 상태인 분,
나팔관이 막혀 시험관시술만을 바라보고 있는 분,
다낭성 난소 증후군으로 배란이 잘 안 되는 분,
불감증으로 부부관계에 문제가 있는 분,
여러 가지 서양의학적 검사로도 불임의 원인이 밝혀지지 않은 분,
여러 번의 인공수정이나 시험관시술로도 임신이 잘 안 되는 분

궁(宮)은 남성의 경우에도 해당합니다.

정액부족, 정자 기형 등 정액검사 결과가 안 좋거나
전립선염, 전립선비대증, 고환염으로 진단받으시거나
발기부전, 조루증으로 성기능이 떨어져 고민하시는 남성들에게도
체질에 맞는 보양강장(保養强壯)의 방법을 통하여
수궁탕(守宮湯)으로 궁(宮)을 지켜드립니다.

이병삼박사를 만나는방법

TALK

카카오톡아이디 – mediport1

카카오톡 실행 → 돋보기 모양 아이콘 클릭 →
아이디 검색 → mediport1입력 → 친구추가

NAVER 이병삼 검색

YouTube 이병삼 서울경희한의원

서울경희한의원
버스에 등장하다!

임신 돕는 한약 | 유산이 되었다구요?

임신을 원하세요? | 불임으로 고민하십니까?

NAVER 이병삼 검색