

# 1. 만병의 근원, 감기!

## 학습목표

1. 감기의 증상과 대처방법을 이해할 수 있습니다.
2. 한방 감기치료의 원리를 이해할 수 있습니다.

## 학습내용

- ◆ 감기는 모든 병의 으뜸
- ◆ 한의학에서 보는 감기
- ◆ 한방 감기 치료의 원리
- ◆ 한방 감기 치료의 조리법

## 1. 감기는 모든 병의 으뜸

### 감기

“바람은 모든 병의 으뜸이다(風者, 百病之長)”

- 바람(風) 또는 차가움(寒)이 피부로부터 침입하여 생긴다고 설명  
[한의학 이론]

“바람 때문에 일어나는 질환은 잘  
이동하고 자주 변하는 특성”



- 심각한 상태가 감기증상과 비슷함
- 감기증상이 심해져서 신체 내 장기의 감염증
- 호흡기계통의 만성질환을 악화

### 감기 걸리는 빈도 수

성인은  
일년  
2~4회

소아는  
일년  
6~8회

열이 나고, 콧물,  
재채기, 인후통, 기침

(면역력이 약한 어린 아이나  
노인의 경우에는 위험)



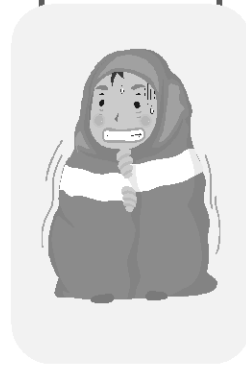
## 2. 한의학에서 보는 감기

증상의 변화와 체질에 따라 치료방법이 각기 다르다.

감기라 하더라도 시간이 지남에 따라,  
혹은 사람마다 증상이 약간씩은 다르기 마련이므로 치료약도 다르다.

### 사기(邪氣)가 피부표면에 있을 경우

- 발열, 두통
- 맥박이 빨라짐
- 표면에 떠있는 느낌



### 점차 신체 내부로 들어갈 경우

- 목의 통증
- 기침
- 가슴이 답답함
- 식욕부진
- 변비

감기초기에는 땀을 내는 한약을 복용



‘땀’을 이용한 치료

마황

땀이 없을 때 사용

땀이 날 때 사용

계지

### 3. 한방 감기 치료의 원리

#### 보약 감기 치료

💡 우리 몸의 병에 대한 저항력을 증강시켜서 저절로 사기가 물러가도록 하는 것



원기가 부족하셔서 그렇습니다.  
이럴 때는 보약을 복용하셔야 합니다.

몸살기운, 열, 오한

구미강활탕(九味羌活湯)

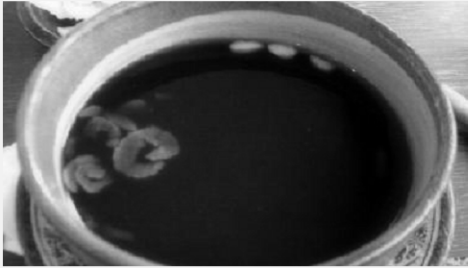
몸살기운, 위장장애, 설사

곽향정기산(藿香正氣散)



### 3. 한방 감기 치료의 원리

#### 쌍화탕이란?



“음(陰)과 양(陽)을 조화 ”

즉, 쌍화(雙和)“한다는 처방으로서,  
오히려 감기 예방이나 오랜 감기 뒤에  
체력이 약해진 데 도움

#### 한방 감기 치료의 조리법

“몸을 따뜻하게 하는 것을 강조”

따뜻한 탕약

따뜻한 죽

땀을 약간씩 나도록 함

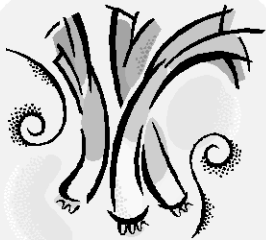
“ 땀은 은근히 나오게  
해야 하며, 사우나에서  
와 같이 땀을 비 오듯이  
내는 것은 좋지 않다.”



## 건강 Tip



미지근하거나 따듯한 물을 자주 섭취하도록 하세요.



몸살기운과 같은 감기 초기에는 파를 이용해 보세요.



감기가 지속되어 목이 계속 불편하다면 도라지를 썰어서 꿀에 재어 먹거나 도라지나물을 식탁에 올려보세요.

