

한방울과 황단이의 한의약 속 우리말 1.

심보(심포, 心包)



'심보 곱게 써라'는 말, 혹시 들어본 적 있나요?

짜증을 자주 내거나 괜히 알미운 행동을 할 때 듣게 되는 말이지요. 이 '심보'는 한의학의 '심포(心包)'에서 유래된 말이라고 합니다. 심포는 심장(心)을 둘러싸 보호하는 기관으로, 마음의 충격을 완화하고 감정을 조절하는 역할을 합니다. 한의학에서는 심포가 건강해야 마음도 평온하다고 보는데요, 그래서 예민하고 화를 잘 내는 사람에게 "심보 곱게 써라"는 말이 생겨났다고 합니다. 마음이 불편한 날, 심포를 다독이는 마음으로 자신을 먼저 돌보는 건 어떨까요?