

한방울과 황단이의 한의약 속 우리말 2. 허파에 바람 들다



‘허파에 바람 들다’, 왜 웃음이 과할까요?

‘허파에 바람 들다’는 말은 한의학에서 폐(허파)가 기운을 다스리는 장기라는 점에서 비롯됩니다. 기운이 위로 치솟아 균형을 잃으면, 기분이 들뜨고 실없이 웃거나 들뜬 행동으로 이어지기 쉽습니다.

특히 스트레스 해소나 감정의 과잉 상태가 갑작스럽게 터져 나올 때 이런 현상이 나타납니다. 이럴 땐 숨 고르기, 따뜻한 물 한 잔, 짧은 산책 만으로도 기운을 아래로 가라앉히는 데 큰 도움이 됩니다.