

건강 칼럼

여름 장마철 사상체질별 건강법

이제 장마철이 시작되었다. 무더운 날씨와 많은 비는 습기 차고 무더운 여름날씨가 예상된다.

지구온난화와 이상기후변화로 폭우, 홍수가 점점 심해져 올 여름은 어떻게 지나갈지 걱정이 앞선다. 장마철에는 습기가 많고 더워서 후텁지근하고 습과 열이 많은 날이 된다. 어르신들 중에 비만하고 부어서 습이 많은 사람들은 장마가 되기 전에 팔다리가 추시고 아프기 시작한다. 그래서 일기예보로는 이야기를 듣는다.

날씨와 우리 몸과의 관계는 어떤 관계일까?

한의학에서는 우주와 인간은 같은 원리로 작용을 한다고 본다. 그래서 인간은 자연의 일부이기 때문에 자연의 변화에 밀접한 영향을 받는다. 한의학에서 병의 원인을 내인(內因), 외인(外因), 불내외인(不內外因)으로 구분을 하였다. 내인은 7가지 감정인 희(喜), 노(怒), 애(憂), 락(樂), 비(悲), 공(恐), 경(驚)이 원인이 되는 것으로 정신적인 원인이다. 외인은 외부의 6가지 기후환경인 풍(風), 한(寒), 서(暑), 습(濕), 조(燥), 화(火)가 원인이 되는 것으로 기후변화에 의해서 오는 병이다. 불내외인은 음식, 타박, 과로, 외상 등으로 내인과 외인이 아닌 모든 병이다. 이중에 여름철 장마는 외인인 서(더위)와 습에 의해서 병이 발생하는 것으로 체질적으로는 습과 열



김수범 우리한의원장

이 많은 체질이 힘들다. 뚱뚱하며 얼굴이 검붉은 사람들에 습과 열이 많다. 체질적으로 열태음인이 가장 힘들다고 볼 수 있다. 습이 많이 생기는 원인은 무엇인가?

한의학에서는 우주와 인간은 같은 원리로 작용을 한다고 본다. 그래서 인간은 자연의 일부이기 때문에 자연의 변화에 밀접한 영향을 받는다. 한의학에서 병의 원인을 내인(內因), 외인(外因), 불내외인(不內外因)으로 구분을 하였다. 내인은 7가지 감정인 희(喜), 노(怒), 애(憂), 락(樂), 비(悲), 공(恐), 경(驚)이 원인이 되는 것으로 정신적인 원인이다. 외인은 외부의 6가지 기후환경인 풍(風), 한(寒), 서(暑), 습(濕), 조(燥), 화(火)가 원인이 되는 것으로 기후변화에 의해서 오는 병이다. 불내외인은 음식, 타박, 과로, 외상 등으로 내인과 외인이 아닌 모든 병이다. 이중에 여름철 장마는 외인인 서(더위)와 습에 의해서 병이 발생하는 것으로 체질적으로는 습과 열

오면 뱀이 붉고 팽만하며 가슴이 아프고, 구토, 배가 당기는 통증이 오며 장부에 병이 온다.

장마철 습을 예방하는 방법은 무엇인가?

습과 열을 없애야 한다. 환기를 통하여 습을 없애고 쾌적한 상태를 만든다. 물은 꼭 필요한 만큼만 마시며 많이 마시지 않는다. 운동으로 땀을 내서 몸 안의 습을 없앤다. 짠 음식을 피하고 야채를 많이 먹어 이뇨작용을 돕는다. 열이 생길 수 있는 술, 육류, 고열량의 음식, 매운 음식, 과식 등을 피한다.

사상체질별 장마철에 습을 예방하는 방법은 무엇인가?

장마철에 가장 힘든 체질은 습과 열이 많은 태음인이다. 여름에 태음인들은 땀이 나면 귀찮지만 몸은 가뭄해진다. 그렇지만 습이 많아지면 땀이 무겁고 머리가 맑지 않으며 팔, 다리, 전신의 순환이 잘 안되며 아프다. 운동을 하여 전신의 땀을 내주는 것이 좋다. 목욕이나 사우나

로 땀을 내주는 것도 습을 없애는 방법이다. 열을 내리기 위해서는 미역, 다시마, 김 등의 해조류, 버섯, 콩, 된장 등이 좋으며, 습을 없애기 위해서는 연근, 마, 울무 등이 좋다.

열이 많은 소양인은 습으로 열이 덜 생겨서 오히려 편하다. 그래도 습이 많아서 몸이 부으면 이뇨를 시켜서 습을 없애야 한다. 선천적으로 신장의 기능이 약하여 이뇨작용이 잘 안되어 붓는다. 열을 내리고 습을 없애기 위해서는 수박, 참외, 오이, 호박, 메론, 키위, 옥수수, 브리 등의 시원한 야채, 과일, 곡류가 좋다. 조개, 오징어, 게 등의 해패류도 열을 내려준다.

포골하고 소화기능이 약한 소음인은 습이 많아지면 소화기능이 떨어진다. 속이 더부룩하고 소화가 안되며 몸이 무겁게 느껴진다. 복부의 순환이 안되며 복부의 팽만감이 생긴다. 위장과 아랫배를 따뜻하게 하여 이뇨가 잘되게 하여야 한다. 생강, 마늘, 고추, 토마토 등이 매콤한 음식들이 몸을 따뜻하게 하고 소화기능을 도우며 이뇨를 시켜 습을 없애준다.

기가 강하고 화가 많은 태양인은 습이 많이 쌓이지는 않는다. 그렇지만 더운 여름에는 화가 많이 올라간다. 습이 생기면 화를 내리면서 이뇨를 하여 주어야 한다.

조개, 새우, 오징어, 게, 포도, 머루, 대과, 앵두, 메밀, 냉면 등의 해패류, 해물류, 과일 등이 좋다.

사설

도내 경로당의 자동심장충격기

전북 도내 경로당에 응급장비 설치가 크게 부족하다는 지적이 많다. 실제로 고령층 심장 질환자의 골든타임 확보를 위해 설치하는 자동심장충격기가 턱없이 부족하다. 현재 경로당 자동심장충격기 설치의 의무가 아닌 권고 사항이다.

때문에 설치율이 낮다는 분석이다. 전북 도내 경로당 6,879개소 중 자동심장충격기가 있는 곳은 490곳으로 7%에 불과하다. 100곳 중 7곳에만 자동심장충격기가 있는 것이다.

따라서 심정지 발생 확률이 높은 고령층이 위급 상황시 골든타임을 놓칠 우려가 크다. 경로당에서 고령층 가운데 심정지 발생 시 신속무책인 상황이 얼마든지 나올 수 있다.

따라서 경로당에 자동심장충격기 설치기 우선적으로 이뤄져야 한다. 문제는 경로당에 자동심장충격기 설치를 늘리고 싶어도 의무가 아닌 권고 사항이라는 점이다. 현행법은 공공보건 의료기관, 구급차, 여객

항공기와 공항, 철도 객차, 20톤 이상의 선박, 다중이용시설, 300인 이상 사업장 등은 자동심장충격기를 의무적으로 설치해야 한다.

경로당을 오가는 사람들은 대부분 고령층이다. 항상 건강에 대한 우려가 크다. 언제든지 심정지 등 응급 상황이 발생할 수 있는 나이다. 어르신들이 심정지 발생 시 119 구급대원이 올 때까지의 골든타임을 놓쳐 자칫 큰 사고로 이어질 수 있다.

자동심장충격기가 설치됐지만 어르신들이 사용법을 모르는 경로당도 많다.

각 지자체에서는 자동심장충격기 설치·관리 및 교육을 진행하고 있는 만큼 보급률과 교육을 확대할 수 있도록 해야 할 것이다.

고령층이 있는 경로당에 응급장비 설치를 지원해주는 것이 절실하다. 정부는 경로당 자동심장충격기 설치를 위한 법령 개정부터 서두르기 바란다.

비대면 진료 시범사업

병원에 가지 않고도 의사 진료를 받을 수 있는 비대면 진료 시범 사업에 들어갔다. 올해 6월 1일부터 시작된 시범사업의 대상 환자는 재진 환자 와 의료 약자로 한정된다.

비대면 진료는 해당 병원에서 해당 질환에 대해서 1회 이상 대면 진료 경험이 있는 경우다.

의료 약자는 섬이나 벽지 등에 거주하는 사람이다. 노인은 65세 이상이면서 장기요양 등급을 받은 사람이다. 환자들이 진료 받을 수 있는 의료기관은 주로 1차 의료기관인 의원급을 중심으로 한다.

18세 미만 소아 환자의 경우에는 예외적으로 초진 환자여도 휴일과 야간에 비대면 진료를 받을 수 있다. 다만 약은 처방받을 수 없고 상담만 가능하다. 초진 환자인 경우에도 비대면 진료를 통해서 의학적 상담은 할 수 있다.

영유아 야간 응급 상황에서 비대면 진료는 그다지 효과가 없다. 소아청소년과 진료는 청

진을 하고 아이들을 여기저기 만지고 보고 하는 신체 검진의 역할이 상대적으로 크기 때문이다.

2020년에 시작된 비대면 진료는 감염병 예방 및 관리에 관한 법률에 따라서 심각 단계 이상인 경우에 한시적으로 허용된 것이다.

이 단계가 올해 5월에야 경계로 하향되면서 비대면 진료는 사실 합법에서 불법으로 바뀐 상황이다.

현재 시행 중인 이 시범 사업은 엄밀히 말하면 합법적인 진료 행위는 아니다. 의사가 환자를 진찰할 때 직접 대면하는 것이 원칙이다. 비대면 진료는 대면 진료를 보완하는 수단인 되어야 한다.

전화 상담만으로는 충분한 진료가 이루어지지 않았다고 생각하는 의사들이 많다. 오진의 위험을 지적하기도 한다. 영유아의 경우에는 더 말할 나위도 없다고 말한다. 비대면 진료의 논란은 여전하다. 근본 해결책이 필요하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

링컨 기념관 상공 수놓은 독립기념일 축하 불꽃



4일(현지시각) 미국 워싱턴에서 독립기념일 축하 불꽃놀이가 열려 링컨 기념관 워싱턴 기념비, 미국 의사당 상공에 불꽃이 터지고 있다.

“와구와구” 파이 먹는 사람들



4일(현지시각) 미 플로리다주 키웨스트에서 키 라임파이 먹기대회가 열려 조슈아 모글(이)오와주, 오른쪽 등 참가자들이 파이를 먹고 있다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

