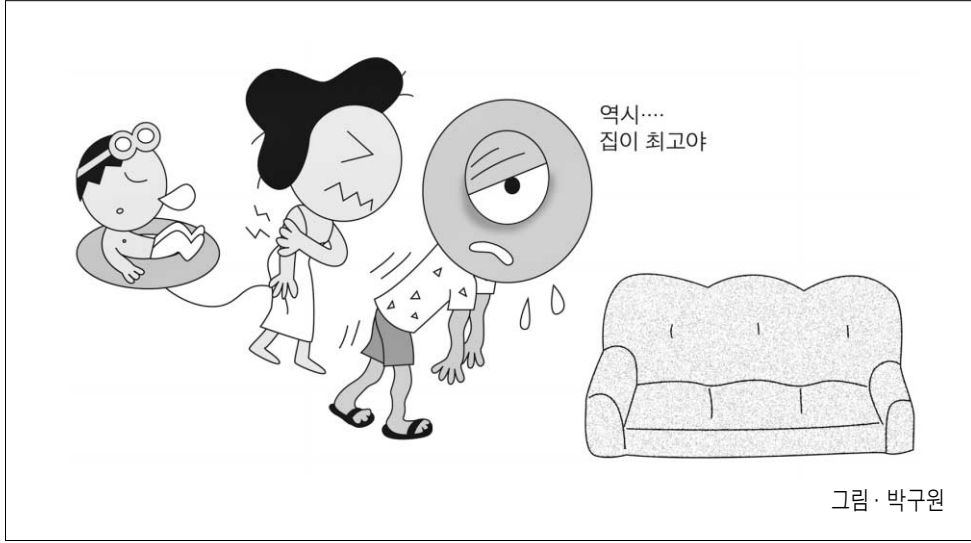


“피곤해, 좀 쉬면 괜찮을까!”

지나친 땀 분비·장거리 운전 등이 원인

‘여름휴가 증후군’ 이겨내기

여름휴가를 다녀온 후부터 손경진(38)씨는 늘 피곤하고 같은 증세가 반복된다. 설사, 어깨 결림 정도 나타난다. 바로 ‘휴가 증후군’이다. 휴가 증후군은 더위로 인한 체력 소모, 지나친 땀 분비, 장거리 운전으로 인한 피로 누적 등이 주원인. 하지만 ‘별것 아니겠지’ ‘좀 쉬면 괜찮아지겠지’라는 방심은 금물. 피로를 방지하면 인체의 면역 기능에 이상이 생겨 몸의 ‘저항력이 감소돼 감기나 결핵 등 감염성 질환에 걸리기 쉽다’고 전문가들은 조언한다. 휴가 때 쌓인 피로는 그때그때 풀어주는 게 최선. 여름휴가가 남기고 간 상처인 ‘휴가 증후군’을 쉽게 털어내는 방법을 알아본다.



■여성의 경우

찜질욕·꿀 섭취 피로회복에 효과

휴가 후 여성들이 가장 많이 호소하는 것은 온몸이 쭈뼛드러진 증상. 특히 휴가가 끝나고 나면 긴장이 풀리면서 갑자기 땀이 났어오게 된다. 집에서 쉽게 할 수 있는 요법으로는 스트레칭이 으뜸. 스트레칭 전에 걷거나 가벼운 운동으로 체온을

어느 정도 올려놓고 혈액 순환을 활발히 하면 그 효과를 극대화 할 수 있다. 각 부위별 스트레칭 시간은 10초 정도. 실시 후 5~6초 근육을 이완시켰다가 다시 20초 정도 강도를 높여 가벼운 스트레칭을 실시한다. 즉, 가벼운 통증을 느낄 때까지 실시하는 것이 피로 회복은 물론, 근육통에도 도움이 된다.

직장인들이나 주부들이 쉽게 휴가 후유증을 떨칠 수 있는 곳은 뜨끈뜨끈한 찜질방. 피로를 푸는데 더없이 좋은 공간이다. 황토, 맥반석, 옥돌 등의 돌에서

나오는 열(원적외선)은 통증을 감소시키고 조직을 부드럽게 해 손상된 조직의 치유하고 신진대사 작용을 촉진한다. 또 땀을 통한 노폐물과 유해한 성분의 배출 등의 전신열 효과를 얻을 수 있다. 빠근했던 몸이 가볍게 느껴지는 이유도 바로 이 때문이다. 찜질욕은 길게, 한 번에 끝내는 것보다는 시간적 여유를 가지고 10분, 5분, 5분으로 3번 정도 나눠서 하는 것이 좋다. 한약재를 이용해 피로를 푸는 법도 효과적이다. 생맥산은 세 가지 한약재를 넣고 달인 것

로 맥문동, 황기, 오미자가 들어간다. 최근에는 열사병과 폐에서 기인한 심장병, 심근 경색 등으로 기력과 인력이 손상된 경우에도 사용한다. 꿀은 포도당과 과당을 주성분으로 하는 단당류이므로 체내 장벽에 직접 흡수되어 에너지 공급과 생리작용을 원활하게 하는 천연 종합식품. 환자에게 포도당을 주사하는 데 끝이아말로 포도당이 다량으로 함유돼 있어 영양장에 해소나 피로회복에 큰 효과를 나타낸다.

■남성의 경우

불면증 해소엔 등글레차가 특효

휴가 후유증은 남성들에게서도 많이 찾아 볼 수 있다. 장시간의 운전과 과음·과식 등으로 피로가 쌓인 탓인데, 대표적인 증상으로는 무기력증, 졸음, 전신 근육통, 두통 등이다. 이런 증상들은 피로 누적이 원인이며 깨진 생체 리듬만 잠으로 회복시켜 주면 극복되는 문제들이다. 이 때 긴 연휴 동안 생긴 늦게 잠드는 버릇을 고치는 노력도 함께 기울여야 한다. 수면을 방해할 수 있는 드링크제나 커피 등 카페인 함유 음료를 피해야 한다. 또 잠이 오지 않는다고 해서 수면제 삼아 술을 마시는 건 좋지 않다.

불면증 해소에는 등글레차가 특효다. 피로 회복에 가장 알맞은 수면 시간은 7~8시간. 그 이상의 수면은 오히려 ‘수면 피로’를 불러올 수도 있으니 주의해야 한다. 인삼, 오미자, 맥문동을 각20g씩 물 2리터에 넣고 약한 불로 달여 물 대신 수시로 마셔도 피로 회복에 좋다. 인지질을 함유하고 있는 계란노른자를 먹는 것도 도움이 된다.

영지는 <신분초장>에 기력이 약한 사람에게 특효가 있다고 기록돼 있으며 강장, 감시, 이뇨, 해독 등에도 효능이 있는 약용버섯이다. 홍삼정차도 한약 처방의 일종으로 지친 심신에 기를 불어넣어 준다.

■그 밖의 휴가 증후군

알로에·감자 열내리는데 좋아

눈병에 걸렸을 경우 가족 간에 전염이 되지 않도록 신경써야 하며 절대 비벼서는 안된다.

귀 통증을 면봉에 항생제 연고를 묻혀 골고루 발라주면 가라앉기도 한다. 하지만 1~2일이 지나도 호전되지 않을 땐 전문의를 찾아 진료를 받는 것이 좋다. 휴가로 기력이 떨어질 만큼 떨어진 체력에 설사를 하는 것은 건강의 적신호. 휴가 후 설사는 급성 세균성 장염이거나 바이러스성 장염이 대부분이다. 감이나 콧감, 복통 등의 음식을 먹으며 속을 달래야 한다. 우유나 밀가루 음식 등은 자제해야 한다. 설사 이외 고열 오한이 있는 경우 병원을 찾는 것이 좋다. 해외여행을 다녀온 후, 설사 증상이 심하면 병원을 찾아 진료를 받는 것이 현명하다.

작열하는 태양은 화상, 기미, 주근깨 등 피부질환은 물론 피부노화를 부른다. 레몬과 알로에, 수삼을 믹스해 팩을 하면 효과를 볼 수 있다. 강한 자외선으로 큰 물집이 생겼을 경우에는 물집을 바늘로 터뜨린 후 바셀린과 인지실을 섞어 상처에 붙이면 효과를 볼 수 있다. 거칠어진 피부를 가라앉히고 열기를 빼는 간편한 방법으로는 냉찜질이 단연 으뜸. 찬 오이 마사지나 감자를 갈아 차게 한 후 팩을 하면 효과가 그만이다. 여성은 비타민C가 많이 함유된 화장품을 쓰면 도움이 된다.

원광대 한의대 한방생리학과 이호섭 교수는 “평소 면역을 증강을 위해 규칙적인 운동, 충분한 수분 섭취, 제철 채소와 과일 즐겨 먹기, 백혈구를 활성화시키는 버섯요리와 버섯나, 양배추도 휴가 증후군 예방에 도움이 된다”고 조언한다.

노병철 기자 sasimn@buddhapia.com
도움말=원광대 한의대 한방생리학과 이호섭 교수



김재일 교수의
티베트의학 산책
(26)

산모 식생활은 영아 건강에 영향

임신 후 9주까지의 물고기(魚)에는 식생활에도 신경을 써야 한다. 음주와 흡연은 물론 약성이 독한 약물이거나 자극성이 강한 고추 같은 향신료 그리고 물고기는 가급적 피해야 한다. 물고기는 영양을 높이는 성질을 지녀 먹으면 이제 막 형성기에 있는 태아까지도 녹여버릴 수 있다. 신선한 야채와 과일 종류 쌀 기름이 없는 쇠고기(살코기), 집에서 놓아 기른 토종닭과 계란 자연산 생우유와 요구르트 그리고 곡류 같은 자연 식품을 되도록 많이 먹어야 한다. 처음 9주간의 물고기(魚) 동안에 식생활과 행동에 신경을 쓰지 않으면 유산될 가능성도 있다. 임부가 섭취한 음식물들은 모두 소화계로 흡수되어 그 정수(精水) 성분이 생식기에 저장되었다가 태아를 통해 자궁으로 들어와 태아를 발육시키게 된다. 임신 두 번째 단계는 거북 시기로 10주에서 17주까지의 기간이다. 이 단계의 태아는 거북과 비슷한 모양이 된다. 사지가 나타나고 오장육부(臟

은 대부분 정상 분만을 하게 되어 있지만 그렇지 못한 경우도 적지 않다. 정상 분만을 할 수 없는 경우는 다음 세 가지로, 첫째는 체내 과다출혈이 있는 경우이다. 과다출혈이 있으면 태아의 생장이 멎어 사산이 되고 만다. 둘째는 임신 중에 체중이 너무 많이 늘어 자궁과 집구가 좁아져 태아가 나올 수 없는 경우이다. 제왕 절개로 개복 분만하지 않고는 별 도리가 없다. 마지막 셋째는 그릇된 식습관과 부적절한 처신으로 하행 통이 위로 올라가 분만을 지연시키는 경우이다. 임신부는 하루도 거르지 말고 충분히 걷고 정신적으로 긴장을 풀고 편안하게 출산을 맞이하여 그러한 일을 모면할 수 있다. 갓 태어난 신생아는 피부가 매우 예민하고 연약하여 비단이나 면과 같은 부드러운 천으로 감싸주는 것이 좋다. 씻길 때는 목욕물이 너무 뜨겁거나 차지 않도록 항상 일정한 온도로 정확히 맞춰줘야 한다. 흔하들 손가락으로 목욕물의 온도를 맞추는데

임신 초기는 콩·야채 등 자연식품 먹어야 충분한 걷기 운동은 정상적 출산에 도움

기가 만들어지며 육감(肉感)이 생겨나고 신경과 도관이 이어진다. 이 단계에는 안심하고 물고기를 먹어도 된다. 마지막 세 번째 단계는 돼지시기로 18주에서 35주 사이이다. 이 단계의 태아는 생길 것은 다 생겨 제 기능을 다하는 시기이다. 돼지 단계로 부르는 것은 이제 태아가 주변의 환경을 지각할 수 있기 때문이다. 임신 24주째부터는 태아의 감각기능이 제대로 분화되어 이때부터 임부는 너무 뜨거운 음료나 고추 술 담배 등을 삼가야 한다. 임신 36주째부터 38주째까지 마지막 세 주는 출산 준비단계로 태아의 성별을 알 수 있는 징후와 증상들이 나타나게 된다. 아들이면 임부의 우측 복부를 좌측보다 더 볼러오고 오른쪽 젖가슴에서 젖물이 뚝뚝 떨어지기 시작한다. 그리고 꿈에 남자들이 보이고 꿈속에서 강한 성욕을 느끼게 된다. 딸이면 반대로 왼쪽 배가 더 볼러오고 왼쪽 젖가슴에서 젖물이 떨어지며 꿈에 꽃이나 보석류를 보게 되고 꿈속에서 노래나 음악소리를 듣고 싶은 마음을 갖게 된다. 쌍둥이를 임신하면 좌우 양쪽 배가 볼록 부풀어 가운데가 약간 오목하게 들어간 모양이 된다. 38주간의 발생과정을 거쳐 온전한 모습으로 발달한 태아는 드디어 출산에 이르게 된다. 여자들은

좋은 방법은 아니다. 우리들 손가락 피부와 신생아의 피부가 느끼는 감도의 차이는 엄청 크다. 그래서 목욕물이 너무 뜨거우면 아기에겐 옹골속 속 찻물에 넣어진 느낌일 것이고 너무 차면 얼음물에 잠긴 느낌일 것이다. 신생아뿐 아니라 산모 쪽에도 각별한 신경을 써야 한다. 특히 산모의 식생활은 영아의 건강과 성장에 결정적으로 중요하다. 되도록 자연식품을 많이 먹고 자연식품을 구하기 어려우면 신선한 야채와 과일이라도 많이 먹어야 한다. 가공식품과 인공 첨가제가 함유된 음식은 일체 먹지 말아야 한다. 마지막으로 산모는 적어도 첫 해반쯤은 아기에겐 정성을 다해 모유를 먹여야 한다. 지금까지 임신에서 출산에 이르는 과정을 살펴 보았다. 티베트 의학에서는 ‘개체 발생은 계통학을 되풀이 한다’는 발생학의 대명제 헤겔의 원리를 벌써 오래전에 간파했던 것이다. 하나의 수정란 즉, 단세포로부터 어류, 파충류, 포유류의 단계로 진화해 온 인류의 진화사가 태내에서 되풀이 되는 과정을 <사부의전>에 고스란히 담고 있다. 그리고 17세기 초 <사부의전>의 내용을 80여 탐카(탐화)로 재구성한 <티베트 의학 패도>에 사친처럼 생생하게 사실적으로 잘 묘사하고 있다. ■이주대교수 · 한국티베트의학원장

당뇨, 한방으로 잡는다

- 합병증 예방 치료에 효과적
- 초기에 치료하면 대부분 호전



혈당을 효과적으로 잡아주면서 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제가 선보여 눈길을 끌고 있다. 특히 발병한지 3년 이내의 초기 당뇨병은 치료 효과가 뛰어난 것으로 나타났다. 당뇨로 인한 각종 합병증에도 좋은 결과를 보였다.

고 합병증세가 사라지는 등 더이상 치료를 하지 않아도 될 만큼 상태가 좋아졌다.

서울 강남구 압구정동 미래한의원(원장 최선미 02512-2075)은 당뇨에 따른 각종 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제 제당탕과 제당환(除糖丸)을 환자들에게 부여한 결과 만족할 만한 치료효과를 거두고 있다고 밝혔다.

최원장은 "당뇨 환자 대부분이 해당근, 백강잠, 영지 등의 20여가지 한약재로 만든 한약인 제당환을 복용한지 3일뒤부터 혈당이 잡히기 시작, 늦어도 15일 이내에 혈당이 눈에 띄게 떨어져 정상혈당을 찾아 일상 생활에 거의 불편을 느끼지 않을 만큼 호전됐다"며 "특히 초기, 중기 환자들은 일주일만에 정상 혈당을 되찾는 등 증상의 회복속도가 무척 빨랐다"고 설명했다.

최선미 원장은 "제당환을 3개월 이상 복용한 환자 90여명을 대상으로 조사한 결과 95%에서 혈당 정상화와 함께 피곤감, 시력저하, 혈압상승, 성욕감퇴, 손발 저림 등의 합병증이 뚜렷하게 개선되는 효과를 보였다"며 "특히 발병한지 3년 이내의 환자들에게서는 더 이상 치료를 할 필요가 없을 만큼 호전된 사례가 많았다"고 말했다.

최원장은 "합병증 치료에도 좋은 효과를 보여 10년 이상된 당뇨 환자 역시 한달 이내에 혈당이 정상화되고 합병증 증상이 사라지는 효과를 보이고 있다"고 밝혔다.

실제로 최근 '제당환'을 3개월 이상 복용한 환자 가운데 90명을 대상으로 조사한 결과 전체의 95%(83명)가 1개월 이내에 혈당이 현저하게 떨어져 정상혈당을 유지하고, 손발저림, 혈액순환장애, 피곤감, 시력저하 등의 합병증이 사라지거나 감소하는 치료효과를 보였다. 특히 이중에서 발병한지 3년미만의 초기 환자 20명은 혈당이 정상화되

한방에서는 인체에서 반드시 필요할 수분 성분인 인액을 보충해주고 탁한 피를 맑게 하며 열을 떨어뜨리는 방법으로 당뇨를 치료한다.

급만성 위장질환, 한방으로 다스린다

- 부분 1~3개월만에 증상 개선 효과
- 위장, 대장의 염증 없애주고 뭉친 기운 고르게 퍼는 작용

소화불량, 위궤양, 과민성대장증후군 등 급·만성 위장질환을 효과적으로 다스릴 수 있는 한방 치료법이 선보여 관심을 끌고 있다. 대부분 스트레스가 원인인 위장질환들은 체질과 증상에 따른 한방 치료법으로 1~3개월 만에 만족할 만한 효과를 볼 수 있다.

서울 진선시 한의원(02)2273-8694 신기돈 원장은 "스트레스로 인한 과민성대장증후군이나 소화불량, 위궤양 등 급·만성 위장질환 환자를 대상으로 한약재로 만든 한방환을 복용한 결과 대부분 1개월 내에 증상이 뚜렷하게 개선되는 치료효과를 보였다"며 "스트레스로 인해 긴장해 있는 위장이나 대장에 작용하여 염증을 없애주고 기(氣)를 고르게 하여 편안하게 만들어 주는 작용으로 위장질환을 치료한다"고 말했다.

리기도 하지만 한의학에서는 소화에는 비장, 위장뿐만 아니라 간장, 심장, 신장, 신장과도 밀접한 관련이 있는 것으로 보고 효과적인 치료를 할 수 있다. 스트레스를 풀지 못하고 속으로 삭힐때는 간의 기가 울결되어 소화기에 문제가 생길 수 있다. 이럴 때는 간의 울결된 기를 풀어주는 방법을 쓰면 좋다. 이런 방법 외에 위장에 적체된 비소화물을 내려주거나 위장 기능을 강화시키고, 신음을 보충해 주는 방법을 응용해 볼 수 있다. 체질에 따라 자신에 맞는 섭생과 식이요법을 하면서, 침과 탕약 치료를 병행하면 사람과 증상에 따라 다르지만 대략 1~3개월이면 치료가 가능하다.

이 환약은 창출, 후박, 진피, 광학, 사인, 산사육, 백작약, 등 20여가지 약재를 체질과 증상에 따라 가감해 사용하는데, 만성위염이나 역류성 식도염, 십이지장염, 복부팽만, 만성변비등 기타 위장, 대장질환에도 좋은 효과를 보인다.

본래 사람은 각자의 체질에 맞는 음식들이 따로 정해져 있다. 몸이 충분한 에너지를 가지고 있을 때 인체는 자신과 맞지 않는 음식이 들어오면, 설사나 구토를 통해 이를 빨리 몸 밖으로 내보낼 수 있다. 그러나 음식을 제대로 가려주지 못하고 이러한 상황이 반복되다보면 몸은 지치게 되고, 내 몸에 맞지 않는 음식들이 그대로 적체되어 여러 질병을 야기하게 된다. 그러므로 위장관계 질환이 치료될 때까지는 체질에 따른 식이조절이 필요하다.

신원장은 "현대인들의 위장질환은 대부분 지속적인 스트레스와 음주, 불규칙한 식사 등에 기인하는 경우가 많다"며 "염증을 없애주고 위장이나 대장의 뭉친 기운을 고르게 하는 한약재를 쓰면 위장질환의 증상을 빠르게 개선시켜 준다"고 설명했다.

위장관계 질환을 올바로 치료하기 위해서는 술은 절대 금물이며 담배 커피 등은 끊는 것이 좋다. 또한 여유롭고 편안한 마음을 갖고 적극적인 음식이나 불규칙적인 생활습관을 바로 잡아 준다.