

땀과 건강상태

김용서

소아청소년전문 학습증진클리닉

전곡한의원 원장

www.youthclinic.co.kr

한 의학에서는 우리 몸속에 존재하는 모든 정상 수분을 진액(津液)이라 총칭한다.

진액이란 인체에 있어서 극히 중요한 것으로 존재하는 부위에 따라 다른 명칭으로 정상적인 생리 기능을 수행하고 있다. 피부에서는 땀으로, 기육(肌肉)에서는 혈로, 구강(口腔)에서는 침으로, 눈에서는 눈물로 각각 그 기능을 수행하고 있다.

또한 진액은 오장의 기능과 기후 환경의 변화에 따라서 인체 내 음양의 평형을 적절하게 조절하여 건강한 상태를 유지해 주는 역할을 한다. 즉 날씨가 추워지면 소변으로, 더울 때는 땀이란 형태로 조절되고 있다.

땀이란 살아있는 인간에 있어서는 매우 중요한 생리현상의 하나로 볼 수 있다. 이제 날씨가 더워지면서 땀을 많이 흘리게 되며 사람마다 흘리는 양상과 양이 개인마다 각각 다르게 나타난다.

한의학에서는 땀이 지니고 있는 의미를 단순한 체온 조절 이외에도 그 모양과 주로 많이 나오는 부위에 따라 인체 내 장기가 지니고 있는 병적인 사향을 표현해 주는 하나의 현상으로 관찰하고 질병상태의 경중(輕重)과 생명의 생사(生死)에 대한 예후까지도 판단하도록 해주는 중요한 인체현상으로 간주하고 있다.

서양의학적인 땀의 생성은 대뇌에 대한 정신적 자극과 시상하부에 대한 온도 자극으로서 교감신경에 의하여 한선에 자극이 전달되어 분비되는 것이다

한의학적인 한의 생성은 음식물이 소화기관을 통하여 삼초기화(三焦氣化 : 몸의 상부, 가운데 부분, 하부 즉 몸의 전신에서 일어나는 생명현상. 특히 정상적 수분의 조절현상)로 청탁(淸濁)이 구별되고 청(淸 맑은)의 기운이

위기(衛氣 : 몸의 표면에서 몸을 지켜주는 정기)를 따라 전신에 분포되니 이것이 바로 땀이다.

땀의 종류는 자한(自汗), 도한(盜汗), 편한(偏汗), 두한(頭汗), 심한(心汗), 수족한(手足汗), 음한(陰汗)등 여러 가지 분류가 있다.

자한(自汗)이란 평상시 옷을 두껍게 입거나, 발열상태에 의하지 않고 땀이 수시로 자연히 나오는 현상을 말하며 운동 시 더욱 심하게 흘리게 되는 것을 말한다. 이는 체표(體表)를 보호하고 외부에서 침입하는 병사로 부터 신체를 방어하는 위기(衛氣)의 작용이 약하여져서 땀구멍을 열고 닫는 작용을 충실히 하지 못하여 땀을 과다하게 흘리게 된다.

도한(盜汗)이란 야간에 잠이 들고 나서 스스로 전혀 땀이 나는 것을 느끼지 못하고 흘리지만 눈을 뜨면 곧 땀나는 것이 중지되는 증상을 이야기한다. 심한 경우는 의복과 침구를 적실 정도로 땀을 흘리기도 한다. 몸의 진액을 수렴하는 음의 기능이 약하거나 혈이 부족하여 나타나곤 한다.

편한(偏汗)은 신체를 좌우로 나누어 어느 한쪽에만 편재되어 땀이 나는 것을 말한다. 음양(陰陽)이 균형을 잃어 어느 한쪽으로 편허(偏虛)하게 되어 땀을 흘리며 땀을 흘리는 부분은 살이 마르게 된다.

수족한(手足汗)은 손과 발에만 유독 땀이 많이 나는 것을 말하며 이는 위부의 열이 모여 흘러지지 않기 때문이다.

음한(陰汗)은 외부생식기 음낭 및 그 주위에 항상 비교적 땀이 많이 나는 증상이며 이는 한초에 습열(濕熱)이 상존하기 때문이다.

자한(自汗)이 심한 사람은 진액을 주관하는 비(脾)와 폐(肺)를 보 하여 땀을 그치게 하는 처방을 사용하고, 도한(盜汗)인 경우에는 음(陰)과 혈(血)을 보하여 내부의 허열(虛熱)을 식혀 땀을 그치게 하는 치료법을 사용한다.

날씨가 점점 더워지면서 땀이 많이 흐르며 기운이 부족한 사람은 보통 생맥산(生脈散 : 인삼 맥문동 오미자 등이 들어가는 한약처방)으로 몸을 보호해주기도 한다.

땀이 표현해주는 건강상태에 대한 의미는 대단히 많으므로 땀이 지나치다고 여겨지든지 신경이 쓰일 정도로 땀을 흘린다면 전문가와 상담하여 도움을 받도록 하는 것이 좋다. 🍵