



‘감기’

- ◇ 목이 아플 때
- ◇ 머리가 아플 때
- ◇ 기침-가래가 심할 때
- ◇ 오한이 날 때



김 용 서

자연으로 심신을 다스리는
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr

감기에 안 걸려본 사람은 없을 것이다
만병의 근원인 감기는 빨리 치료해야지 그러지 않으면 다른 병을 유발 시켜 만성적으로 건강을 해치게 되므로 주의해야한다
우리는 감기를 단순하게 생각하는데 그리 단순한 병이 아니다
감기를 일으키는 원인이 다양하므로 그 원인에 맞는 치료를 해야 한다

감기를 크게 두 가지로 분류하면, 첫째 외상감기로 외부의 나쁜 기운이 몸 안에 침입해 감기 증상을 발하는 것이고, 둘째는 내상감기로 평소 몸이 허약해 저항력이 약해진 경우 감기에 걸리는 것을 말한다.

외상 감기의 분류는 풍한형(風寒型), 풍열형(風熱型), 협습형(挾濕型), 협서형(挾暑型), 시행형(時行型) 감기 등으로 나누게 된다. 풍한형과 풍열형은 보통 일반적인 감기에서 많이 볼 수 있고 협습형과 협서형은 장마철이나 여름철에 많이 볼 수 있으며 시행형 감기는 influenza virus감염에 의한 것으로 유행성 감기에서 많이 볼 수 있다.

일반적인 외상 감기의 원인은 급격한 외부 기후의 변화(六淫:風,寒,暑,濕,燥,火)의 부적응에 의한 것이 많다. 외상 감기는 외부 기후의 변화(六淫:風,寒,暑,濕,燥,火)에 의한 외부의 나쁜 기운이 우리의 피부와 호흡기를 통해서 침범하여 몸 안의 정기(正氣)와 항쟁하면서 감기증상을 발하는 것이다.

풍한형 감기는 일반적으로 추위나 환절기의 기온변화 때에 주로 나타나는 단순한 감기형으로 일반적인 감기형이다.

증상은 오한, 발열, 재채기, 목안이 가렵고 땀이 나지 않으며 두통, 전신 몸살과 하얀 콧물을 흘리며 맥은 부건(浮緊;떠 있으면서 탕탕함)한 맥상을 나타낸다.

풍열형 감기는 대부분 봄이나 춥지 않은 따뜻한 때에 나타나는 감기형이다.

증상은 열이 조금 심하고 추위는 조금 느끼고 땀이 나며 목안이 가려우며 기침과 누런 콧물을 흘리며 입안이 마르며 노란 색의 소변을 보며 맥상은 부삭(浮數;떠 있으면서 빠름)하다.

협습형 감기는 대부분 장마철이나 지하실 같은 습기 찬 곳에서 일하는 사람, 만성위장질환 환자 등에 나타나는 감기형이다.

증상은 열이 있고 손바닥에 땀이 많고 두통 관절통이 있으며 배와 가슴이 답답하고 가래가 많으며 변이 묽고 혀에 백태가 끼는 증상이 나타난다

협서형 감기는 대부분 여름에 너무 시원하게 해서 나타나는 에어컨 병으로 위장증세가 많이 나타나는 감기형이다.

증상은 열은 있으나 땀이 나지 않고 가슴이 두근거리고 갈증이 나며 미식거리고 토할 것 같으며 설사를 하고 소변색이 노랗고 혀에는 황태가 끼는 증상이 나타난다.

시행형 감기는 대개 influenza virus의 감염으로 발병하는데 일반적으로 겨울철 에 발병하는 유행성 독감을 의미한다.

증상은 고열, 심한 오한, 두통, 심한 전신 통, 뼈까지 쑤시는 동통, 눈이 충혈 되고 통증을 느끼며 콧물을 흘리며 심한 경우 는 정신마저 혼미하여지는 경우도 생기며 맥은 浮數하고 有力한 맥상을 나타낸다.

내상감기의 분류는 허증형(虛症型), 협식형(挾食型), 협경형(挾驚型) 감기 등으로 나누게 된다.

내상감기 그 원인으로는 허약한 체질, 식사 부절제로 인한 소화기 허약, 신경허약 등 평소 몸이 허약해 저항력이 약해진 경우 감기에 걸리는 것을 말 한다

허증형 감기는 연세가 많은 고령자 체질허약 혹은 큰 병후 원기가 회복되지 않은 상태에서는 대부분 저항력이 약하여 외부의 영향을 받기 쉽다. 이 때 외부의 영향을 이기지 못해서 발생하는 감기로 원인별로 기허(氣虛), 혈허(血虛), 양허(陽虛), 음허(陰虛)로 구분된다.

협식형 감기는 소아가 음식을 절제할 수 없어 소화 장애가 있을 때 걸리는 감기를 말한다. 증상은 발열 오한 두통 등의 감기증세에 식욕이 없고 속이 미식거리며 트림을 하고 소화되지 않은 음식물을 토하고 입 냄새가 나고 헛배가 부르며 복통이 있고 대소변이 잘 안나오는 증상이 있다.

협경형 감기는 소아가 원래 신경이 민감한데 감기에 걸려 불편한 몸에 대해 더욱 놀래거나 심리적으로 위축이 되고 열이 올라 경기를 겸하는 감기를 말한다.

이와 같이 감기는 그 원인에 따라 여러 가지로 분류되므로 그때그때 치료하는 방법 또한 달라야 한다.

감기의 치료는 일반적으로 충분한 휴식과 영양 공급이 중요하며 보온에 주의하여야 한다.

민간요법으로는 감기 초기에는 꿀껌질과 생강을 끓인 후 꿀에 타서 먹거나 도라지를 꿀껌질과 같이 끓여먹는 것도 좋다. 평소 간단한 운동과 냉수마찰은 감기 예방에 도움이 된다. 또한 환절기 전에 호흡기를 도와주는 補藥을 복용하는 것도 예방의 한 방법이다.

가을에 나는 열매와 한약재를 이용한 따뜻한 한방차를 즐겨 마시면 피로회복은 물론 원기강화, 감기예방에 많은 도움이 된다.

환절기에 좋은 건강차로 들깨 차와 칩 차, 모과 차, 대추·인삼차, 국화차, 생강차등을 권한다.

▲ 들깨 차

고급불포화지방산을 함유하고 있어 성인병 예방에 도움이 된다. 계속해서 마시면 정신이 맑아지고 천식에도 좋다. 미용차로서의 효과도 있으며 특히 머리카락에 윤기가 없을 때 효과적이다.

▲ 모과차

신경통, 요통으로 고생하는 사람에게 효과가 있다. 무릎이 차거나 근육에 경련이 자주 일어나는 사람에게도 효과적이다.

<재료> 모과 1개, 물 2컵, 설탕

▲ 국화차

국화에는 여러 가지 좋은 성분이 많아 신체리듬을 조절하는 데 효과가 있다.

해열, 해독, 감기로 인한 두통, 현기증, 이명, 부스럼 등에 좋다. 국화는 노란국화를 사용하는 것이 좋으며 한방 약국에서 말린 것을 구할 수 있다.

<재료> 황국 4큰 술, 물 5컵, 설탕

▲ 칩 차

감기 치료와 예방에 아주 좋으며 중년기 이후에 오는 견비통(어깨와 팔의 통증)에도 효과적이다. 한방약국에서 말린 갈근을 구해다가 끓여 마시면 된다.

<재료> 갈근(말린 것) 20g, 물 1ℓ, 설탕

▲ 양파즙

감기 초기에 양파즙을 먹으면 콧물이 멎고 회복이 빨라진다. 양파가 감기 바이러스를 약화시키는 비타민C를 잘 흡수하도록 해주기 때문이다.

양파 껍질을 벗겨낸 뒤 강판에 갈아 즙을 만든다. 양파즙 한 컵 술을 뜨거운 물에 타 마신다. 양파 냄새가 싫으면 꿀을 섞어 마셔도 좋다.

▲ 생강차

생강차는 몸을 따뜻하게 해주고 목의 혈액순환을 부드럽게 해 특히 목감기에 좋다. 물에 생강과 자소엽, 흑설탕을 약간 넣어 달여 마신다. 하루에 2~3회 정도 마시면 효과적이다. 생강과 대추를 물에 넣고 푹 달여 마셔도 좋다.

▲ 파된장탕

몸이 으슬으슬 떨리고, 목이 따갑고, 코가 근질근질하며, 재채기가 멈추지 않는 초기 감기에는 파된장탕을 만들어 마신다. 파의 흰 부분 10cm 정도로 채를 만들어 그릇에 담은 다음 된장 한 술을 넣고 뜨거운 물을 부어 잘 저어 마신다. 이때 생강을 갈아 생강즙을 넣어 마셔도 좋다. 파와 생강의 매운 맛이 몸을 따뜻하게 해 땀을 흘리게 함으로써 감기를 몰아낸다.

▲ 도라지차

코 막히는 증상에 효과적이다. 3ℓ의 물에 도라지 10g, 구기자 10g, 진피 10g, 생강 5g을 섞은 다음 푹 끓인다. 물이 3분의 1로 줄도록 다려주고 수시로 따끈하게 데워 마신다.

◆ 목이 아플 때

▲ 생당근즙

당근을 강판에 갈아 즙을 마신다. 어린이에게는 설탕이나 꿀을 약간 탄 따뜻한 물을 당근즙에 섞어 먹인다.

▲ 모과차

모과는 2mm두께로 얇게 썰어 황설탕을 넣어 함께 끓인 뒤 병에 담아 김이 가시면 뚜껑을 닫아 보관한다. 뜨거운 물 한 컵에 모과가 반쯤 잠기게 붓고, 먼저 차를 마신 뒤 모과도 먹는다.

▲ 늙은 호박찜, 배찜

늙은 호박과 배는 각기 뚜껑을 따내고 속을 도려내 씨를 뺀 뒤 꿀을 채워 다시 뚜껑을 덮고 찜통에 찜는다. 폭 무른 호박과 배는 거즈나 배 수건으로 꼭 짜서 즙만 마신다.

▲ 치자 삶은 물

치자 열매 한줌을 주전자에 넣고 끓이다 30분쯤 팔팔 끓으면 치자는 건져내고 물만 반 정도로 줄 때까지 졸인다.

◆ 머리가 아플 때

▲ 천궁차

한방약재인 천궁을 손끝으로 조금 집어 물 한 사발 붓고 끓이다 물이 3분의 1쯤 줄면 마신다.

◆ 기침 - 가래가 심할 때

▲ 흰파차

파 밑둥 중 흰 부분을 수염채 깨끗이 씻어 팔팔 끓는 물에 넣고 30분 정도 더 끓인 다음, 꿀을 타 마신다.

▲ 우엉즙차

우엉을 껍질을 벗기고 강판에 갈아서 뜨거운 물에 타 먹는다.



한방과 건강

▲ 무즙차

무를 얇박하게 썰어 꿀이나 누런 설탕에 제워 하루밤 냉장고에 두면 다음날 즙이 나와 있다. 이것을 끓는 물에 섞어 마신다.

▲ 배생강즙

배와 생강을 갈아 즙을 섞어 마신다.

◆ 오한이 날 때

▲ 꿀꺽질 차

꿀꺽질을 썰어 말린 것과 파의 흰 대궁을 함께 끓여 물이 반으로 줄으면 설탕이나 꿀을 타서 마신다.

감기는 만병의 근원이므로 초기 치료가 중요하며 초기에 전문 의료인에게 진료 후 약을 복용하는 것이 좋다. 😊

