



환절기의 건강관리

원장 김용서

소아청소년전문 전곡한의원 학습증진 클리닉
www.youthclinic.co.kr

후텁지근하던 여름이 끝나고 날씨가 선선해지면 감기 등 환절기 질환이 기승을 부린다. 특히 여름에서 가을로 바뀌면서 일교차가 커지면 갑자기 신체저항능력이 떨어지게 돼 바뀐 환경에 적응하는 것이 쉽지 않다.

저항능력이 약해지는 환절기에 자칫 건강관리를 소홀히 하다간 감기 등 환절기질환으로 고생하게 된다. 그 예방법을 알아보기로 하자.

◇ 감기

가을에 감기환자가 많은건 밤낮의 심한 기온차로 인체가 따라가지 못하고 체내 균형이 깨지면서 바이러스 등에 대한 저항력이 떨어지기 때문이다. 가벼운 발열, 두통, 기침, 콧물 등으로 그치는게 보통이지만 간혹 기관지염, 폐렴, 축농증, 중이염 등으로 악화되기도 한다. 단순한 감기라도 일주일 이상 계속되면 반드시 의료기관을 찾아야 한다. 예방은 평소 충분한 휴식을 갖고 균형잡힌 식사와 운동을 해 방어력을 키우는 것이 가장 좋다.

◇ 알레르기질환

가을에는 나뭇잎부스러기, 꽃가루 등이 날려 봄 못지 않게 알레르기질환이 많다. 비염, 결막염, 피부염, 기관지염, 천식환자 등은 알레르기 원인물질에 노출되지 않도록

조심하는게 최선이다.

◇ 유행성출혈열

급성 발열성 출혈성 질환인 유행성출혈열, 렙토스피라증, 쯤쯤가무시병 등도 가을이 주된 유행시기다. 들쥐의 배설물이나 진드기가 주된 감염원이다. 논밭일이나 등산 낚시 캠핑 골프 등을 할때는 반드시 긴옷을 입고 풀밭에 눕지 않는게 좋다. 야외활동후 갑자기 고열 두통이 발생하고 소변량이 변하면 즉시 병원을 찾아야 한다.

◇ 기타 성인병

특히 가을은 날씨가 선선해지면서 식욕이 살아나 과식하기 쉬운 때 당뇨병, 고혈압, 동맥경화 등이 있는 사람은 식이요법 운동 약물치료 등을 게을리하지 말아야 한다.

◇ 건강관리

유난히도 무더웠던 올 여름동안 쌓였던 피로와 약해진 체력보강을 위해서는 단백질, 지방, 비타민 등 각종 영양소가 푸짐하게 들어있는 음식을 섭취해야 한다.

가을철의 영양 보충에는 제철 음식을 먹는 것이 가장 바람직하다.

단백질과 지방섭취를 위해서는 고등어 · 쯤치 · 청어 · 삼치 · 전갱이 등 등푸른 생선을 먹는것이 좋다.

특히 고등어와 쯤치는 가을이 제철이라 이때가 맛이 제일 좋으며 등쪽보다 은백색인 배쪽살이 지방함량이 많고 맛도 좋다.

서민들이 즐겨먹는 쯤치는 지방함량이 20%로 생선중에서 높은 편이며 맛도 10~11월에 잡히는 생선을 으뜸으로 친다. 또 단백질 함량도 높고 그 질이 우수하기때문에 가을철의 스테미나 식품으로 손꼽을만 하다.

쯤치의 붉은살에는 비타민 B₁₂와 철분이 많이 들어있다. 비타민B₁₂와 철분은 체내에서 혈액을 만들고 악성 빈혈을 예방하며 성선을 자극할뿐 아니라 갑상선의 기능을 증진시킨다.

여름철에 잃었던 식욕을 되찾는데는 카레라이스가 최고의 음식이다.

카레라이스는 원래 인도사람들이 즐기는 음식인데 열대지방에서 무더위에 지쳐 식욕이 없을때 먹으면 식욕이 왕성해진다.

카레는 강황 · 후추 · 새양 · 마늘 등 20여종의 각종 향신료를 배합하여 만든 조미료, 여기에 들어있는 울금이라는 생약은 간기능을 활성화시키고 쓸개에서 담즙의 분비를 촉진하는 약이작용이 있기때문에 더위에 지친 사람에게 이상적인 회복제가 된다.

가을철에 각종 영양소가 듬뿍 들어있는 과일로는 감 · 밤 · 은행 · 호도를 손꼽을수 있다.

감속에 들어있는 당분은 대부분이 포도당

과 과당이어서 소화흡수가 잘되고 비타민 A·C가 풍부하며 타닌이라는 떫은 성분이 들어있다.

비타민A는 질병에 대한 저항력을 높여주고 피부를 탄력있게 해준다. 또 타닌은 체내에서 설사를 멈추게 하고 배탈을 치료해주며 지혈작용이 있기때문에 피를 토하거나 뇌일혈 증세가 있는 환자에게 좋은 약이 된다.

밤속에는 칼슘, 철, 나트륨 등 뼈가 되고 피가 되는 무기질과 비타민C가 푸짐하게 들어있어 피로회복, 감기, 무기력증을 예방할수 있다.

술 안주로 널리 이용되고 있는 은행알은 당질단백질·레시틴 및 비타민 D의 모체가 되는 에르고스테린이 들어있다. 은행알은 1일 5~6개가 알맞는 양이며 기침과 가래를 삭히는데 좋고 어린이의 야뇨증을 치료해준다.

단백질과 지방이 풍부한 호도는 환자나 몸이 약한 사람이 먹으면 회복이 빠르고 겨울철에 추위를 쉽게 이겨내며 동맥경화증을 예방할 수 있을뿐 아니라 성인에게 정력제가 되고 입시생들의 정신을 맑게 해준다.

계절이 바뀌면 자기 몸을 한 번 점검해보는 것도 바람직하다. 몸에 특별한 이상이 없더라도 건강검진을 통해 혈압·체중·콜레스테롤수치 등을 알아 보는 것도 예방차원에서 좋은 방법이다.

그러나 특별한 병이 있는 것도 아닌데 쉽게 피로하고 몸이 나른해지고 무거우면서 여기저기가 아프다고 호소하는 환자들이 늘고 있다.

몸에 병균이 침범하게 되면 인체는 건강을 회복하고 병균을 이겨내기 위해 체내의 방어력을 총동원하게 되는데 이럴 때 보약은 방어력이 잘 발휘될 수 있도록 촉매와 조정역할을 하게 된다. 예를들어 신체가 여름내내 더위라는 스트레스를 받게 되면 더위를 이겨내기 위해 인체는 더위에 대한 각종 적응반응을 나타나게 된다. 이와 같은 더위라는 스트레스에 대한 적응반응은 신경내분비계의 부신에서 분비되는 호르몬이 담당하고 있는데 이 호르몬을 한의학에서는 정(精)이라고 말한다. 보약은 바로 이 정(精)의 기능을 보강하는 역할을 담당한다.

즉 인체가 여름내내 계속해서 더위를 이겨내느라 몸안의 체력이 너무 소모돼 고갈되기 때문에 환절기가 오면 여러가지 반응이 한꺼번에 나타나게 된다. 감기에 걸리고 기관지염 등의 호흡기 질환이나 복통·설사 등의 위장질환을 특히 잘 앓게 되는데 한의학에서는 이같은 감염질환의 예방과 위나 장의 무력증을 없애기 위해 한약을 써 방어력과 활력을 키운다.