건강 다이어리

◇ 風而動之 風勝則地動
◇ 火而溫之 火勝則地固
◇ 署而蒸之 署勝則地熱
◇ 濕而潤之 濕勝則地尼
◇ 燥而乾之 燥勝則地乾
◇ 寒而堅之 寒勝則地裂

김 용 서

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

사람들은 새해를 맞아 무수히 계획을 세우고 목표 달성을 위해 많은 정성과 노력을 기울인다. 하지만 정작 이러한 계획들을 가능하게 하는 자신의 건강이나 가족의 건강에 대해서는 무관심할 뿐만 아니라 「건강 계획」이란 단어에 조차 생소해 한다. 막상 무엇을 어떻게 조심해야할지 떠올려보면 막막하다. 그때그때 다른 건강 위험을 미리 따져보기란 쉽지 않은 일이다.

따라서 무병장수를 기약하기 위해선 계절별로 질병의 위험요인을 사전에 체크할 수 있는 건강 다이어리를 갖추는 일은 가장 기본이 되어야 한다. 이때는 다이어리에 그 달 그 달 주의해야할 특정 건강 위험요소들을 적어 놓는 것이 도움이 된다. 통계적으로 매월 발생하기 쉬운 건강 위해 요소들을 다이어리에 적어 놔 예방에 도움이 되도록 애써보자.

질병의 발생은 계절과 밀접한 연관이 있다. 한의학에서는 계절별로 인체와 계절과의 관계를 다음과 같은 설명하고 있다. 월별로 자주 발생하는 질병의 유형을 미리 알고 대처하면 건강유지에 큰 도움이 될 것이다.

1, 2월

風而動之 風勝則地動

정상적인 자연상태에서 공기(바람)의 유통이 있어야 하듯이 인체에서도 기운이 쉬지 않고 순환하고 있다.

풍자백병지시야(風者百病之是也)란 말이 있는데 바람이 문제가 되는 것은 급격한 기운의 변동 즉 감정이 격변하거나 찬바람에 갑자기 노출되는 경우 또는 과음 과식의 경우 이다. 손발이 저리거나 마비되며 붓는 경우, 몸을 떤다든지, 어지럽거나 머리가 아프고, 때로는 뇌출혈을 일으키는 것이 풍사(風邪)에 속한다. 몸과 마음은 태양이 동시에 서로 원만하게 움직이듯이 행해야 풍병을 예방할 수 있다.

▸ 독감. 고혈압 주의

겨울은 고혈압 환자 및 동맥경화 환자들에게 치명적인 계절이다. 특히 추운 날씨 속에서 갑작스런 운동은 혈압상승의 원인이 되며 이는 협심증・뇌졸중으로 이어진다. 1월에 돌연사가 많은 것도 이 때문이다. 체온을 적절히 보존하고 갑작스러운 운동은 삼가는 게 좋다.

또 1, 2월에 기관지염과 천식이 많아지는 이유는 건조하고 더운 실내 공기가 기관지를 자극하기 때문. 적정습도를 유지하는 것이 예방에 최선이다.

▸ 만성 호흡기 환자

집 먼지, 집 먼지 진드기가 기승을 부리는 때로 알레르기성 비염, 기관지 천식 환자들은 조심해야 한다. 항상 신선한 공기와 적당한 습도를 유지하는데 신경을 써야 한다.

▸ 고혈압 환자

고혈압 환자에게 겨울은 부담스러운 계절이다. 날씨가 추워지면 말초혈관이 수축해 혈압이 더 올라가기 때문이다.

되도록 외출을 삼가고 보온에 힘 써야 하며 항고혈압제도 잊지 말고 복용하자.

▸ 피부건조 주의

노인들의 피부가 쉽게 건조해지며 건조성 피부 질환이 흔 해진다.
수분 섭취를 충분히 하고 가급적 비누 목욕은 삼가며 목욕 후 베이비 오일 등으로 피부의 수분 손실도 예방하는 것이 좋다.

▸ 정기 건강검진

한해를 건강하게 보내기 위한 건강 점검이 필요한 시기다.
잘 아는 단골 의사에게 자신에 맞는 선별적인 건강 검진을 받는 것이 효과적이다.

▸ 남성

- 위암 : 2년마다 위내시경 또는 위장조영술(40세~).
- 대장암 : 매년 대변잠혈검사, 5~10년 간격 S결장 또는 대장조영술, 10년 간격대장내시경 (50세~)
- 간암 : 고위험군(간경변증, B.C형간염바이러스 보유자)만 6~12개월 간격으로 알파태아단백과 간초음파검사(50세~)
- 고혈압 : 1~2년 간격으로 혈압측정(20세~)
- 바이러스성 간염 : B형간염 면역여부 확인(20세~)
- 비만 : 정기적인 체중과 신장측정(20세~)
- 고지혈증 : 총콜레스테롤, 고밀도지단백 측정(30세 중반~)
- 결핵 : 정기적인 흉부방사선 촬영(20세~)

▸ 여성

위암, 대장암, 간암, 비만, 고혈압, 결핵 등은 남자와 같다.

- 유방암 : 2년마다 유방촬영(40세~50세), 3년마다 유방촬영(50세~)
- 바이러스성 간염 : B형간염 면역여부 확인, 산전 진찰 시 확인검사(20세~)
- 고지혈증 : 총 콜레스테롤, 고밀도지단백 측정(40세 중반~)

3, 4월

火而溫之 火勝則地固

화의 기운이 있어야 따뜻하게 지낼 수 있으며 습기 찬 땅이 굳어진다.

화의 기운은 습기가 없이 열만 나는 것으로 흔히 홧병이 생진다고 할 때 잘 나타난다. 열이 나고 갈증이 나며, 입안이 잘 헐고 눈이 충혈 되며, 대소변이 잘 나오지 않는다든지, 손·발·가슴에 열이 나는 등의 증상이 홧병(火病)에 속한다. 짜증내는 것을 화가 난다고 하듯이 평상심을 가져야 건강할 수 있다.

▸ 호흡기 질환 기승

3월은 일교차가 10도 이상이고 기후 변화가 심해 신체 리듬이 일시적인 혼란을 겪는 시기다. 생리적 부적응으로 여러 가지 질병이 생기고 경우에 따라서는 잠복해 있거나 기존에 갖고 있던 질병을 악화시킬 수도 있다.

때문에 일교차가 심할수록 몸의 보온에 신경 쓰고 사람들이 밀집된 장소에 가지 않는 게 좋다. 또 외출 후에는 반드시 손을 닦고 양치질을 하며 코를 후비지 않는 등 개인위생을 철저히 해야 한다.

실내 습도를 적절히 유지해 공기가 건조하지 않도록 하고 충분한 수면과 과로를 피하는 것도 방법이다.

▸ 꽃가루 알레르기 조심

4월 중에는 꽃가루가 많이 날리기 때문에 비염, 결막염, 천식 등 화분성 알레르기성 질환을 앓고 있는 사람은 특히 주의해야 한다.

되도록 창문을 열어놓지 말고 가능하면 실내에서는 공기 정화기 등을 사용해 알레르기성 물질을 걸러내야 하며 실내에서 금연은 필수다.

5, 6월

署而蒸之 署勝則地熱

더위는 찌는듯한 무더운 기운으로 습기가 많아서 복사열이 심한 것을 서(署)라 하는데, 더위에 상하게 되면 얼굴이 더러워지고 땀이 나면서 갑갑하고 입이마르는 것은 서병(署病)에 속한다.

흔희 뜻대로 일이 되지 않을 때 속을 끓여 홧병이 되는 것처럼 기혈의 순환이 제대로 되지 않을 때 갑갑한 열이 나게 된다. 적당한 몸과 마음의 휴식으로 과도한 경쟁심을 달랠 필요가 있다.

▸ 곤충 등에 물리지 마세요

날이 따뜻해지면서 야외 활동이 본격적으로 늘어나고 벌을 비롯한 각종 곤충, 벌레, 뱀 등에 의해 물리는 사고가 많아지는 시기다.
야외 활동 시 주변의 곤충, 벌레, 뱀 등에 주의하고 물렸을 때에 대비해 응급 처치 방법을 익혀둬야 한다.

▸ 일본 뇌염 예방접종

일본 뇌염이 유행하기 시작하는 시기가 7~10월이기 때문에 유행 시기보다 적어도 한 달 전인 6월부터 첫 회 접종이 이뤄져야 한다.
3세 이상의 모든 소아가 접종대상이며, 처음 접종 시에는 1~2주 간격으로 2차례 접종하고, 이후에는 1년에 1차례 접종하는 것이 원칙이다.

7, 8월

濕而潤之 濕勝則地尼

습기가 많으면 만물이 축축해진다. 공기의 유통이 되지 않는 곳에 습기가 많아져 수많은 균들이 생기듯이, 기혈의 순환이 불량한 곳에 습기가 생겨 병을 일으킨다.

몸이 무거워지고, 관절이 붓거나 염증을 일으키고, 위장 질환으로 구토, 설사, 소화불량을 일으키는 것이 습병(濕病)에 속한다. 思(생각) 憂(근심) 悲(비관)가 많으면 기혈의 순환이 느려져 습기가 누적되므로 현대인들의 몸이 무겁고 만성적으로 피로해 지는 것이다.

▸ 끓인 음식물이라도 안심은 금물

장마철이 되면서 각종 식중독을 비롯해 이질, 장티푸스, 콜레라 등 수인성 전염병이 많아진다. 음식물은 끓여 먹어야 한다.
특히 비브리오균에 의한 식중독은 어패류를 날로 먹었을 때 잘 생기므로 생선회 등을 조심해야 한다.
하지만 포도상구균에 의한 식중독처럼 균이 만드는 독소가 원인인 경우에는 음식을 끓인다고 독소가 없어지지 않으므로 끓인 음식이라고 믿는 것은 금물이다.
또 냉장고를 맹신하면 안 된다.
음식 조리 전이나 배변 후에는 반드시 손을 씻는 등 개인위생을 철저히 하는 것이 중요하다.
포도상구균의 경우 절반 정도가 손에 묻은 균이 음식을 조리할 때 음식물에 오염된다.
특히 치사율이 50% 이상인 비브리오 패혈증은 주로 만성적인 간 질환을 앓고 있거나 평소 음주를 많이 하는 사람들이 조개, 굴 등의 날 어패류와 생선회 등을 날로 섭취했을 때 생긴다.

▸ 냉방병과 바캉스 후유증 조심

오염된 냉각수 속의 라지오넬라균이 인체에 침입해 감기와 비슷한 증상 및 피로감을 일으키는 계절이다.
실내와 바깥의 온도차를 5도 내로 유지해 인체가 적절히 적응하도록 돕는 것이 라지오넬라균의 침투를 막는 방법이 될 수 있다.

▸ 결막염

사람이 많이 몰리는 수영장을 피하고 수영 후에도 깨끗한 물로 눈을 씻어낸다.
주변의 결막염 환자와 접촉을 피하고, 음식점 물수건으로 얼굴을 닦거나 손으로 눈을 비비는 버릇도 금물이다.

▸ 외이도염

물놀이를 할 때 귀마개를 하는 것이 좋다.
물놀이 후 귀속의 물을 빼낸다고 귀를 후비는 것도 피해야 한다.

▸ **화상**

일광욕은 첫날 20~30분 정도, 다음날부터는 피부가 그을릴 때까지 30분 정도씩 매일 늘리는 것을 권장한다.
자주 화상을 입거나 햇빛에 예민한 사람은 일광차단지수(SPF)가 15 이상인 것을 사용하며, 일광차단제는 물속에서 80분 이 지나면 보호 효과가 없어지므로 수시로 발라준다.

9,10월

燥而乾之 燥勝則地乾

건조한 기운이 있어야 만물이 굳을 수 있다는 것으로 건조한 기운이 있어야 상쾌한 기분을 유지할 수 있다.

너무 바짝 바른 가람을 건조하다고 하는데 우리의 몸에서 피부가 갈라지고 마르며 변비가 생기는 것이 조병(燥病)에 속한다. 음식도 적당히 조려야 하듯이 마음도 너무 조리면 온몸의 혈액과 진액이 다 말라버린다. 아토피성 피부염 같이 가렵고 건조한 경우는 염증만 치료할 것이 아니라 기혈을 활동시키고 보하는 약제가 필요하다.

▸ **뇌염모기 조심**

주변 환경 중 모기가 서식할 만한 웅덩이나 하수구를 없애고 특히 돼지 같은 중간 숙주를 피하는 것이 바람직하다. 또 한여름에는 너무 피곤하지 않도록 한다.

▸ **독감예방**

12월 중순부터 다음해 3월 초순까지 독감이 유행하기 때문에 적어도 11월말까지는 위험군에 대한 독감 예방을 해야 한다.

▸ **유행성 출혈열**

유행성 출혈열을 비롯한 렙토스피라, 쓰쓰가무시병이 많아지는 시기다. 고열, 두통 등 몸살 기운과 기침, 오심, 구토, 복통 등의 증상이 나타나며 경우에 따라서는 생명을 잃을 수도 있다.

풀을 벨 때는 장갑을 끼고, 풀밭에 눕지 않는다. 피부가 노출되지 않도록 긴 옷을 입고, 깨끗하지 못한 웅덩이에 몸을 씻거나 마시는 것은 금물이다. 야외 활동 후에는 반드시 샤워를 하고, 유행성 출혈열 예방 접종을 한다.

11, 12월

寒而堅之 寒勝則地裂

날씨가 추워지면 기혈순환이 위축되어 비염 편도선염 인후염 기관지염과 관절 계통의 병이 잘 생긴다.

찬 곳을 피해 따뜻이 거처하고 어둡고 추울 때는 밖으로 나가지 않는 것이 좋다. 겨울에는 땀을 많이 내지 말고 모든 것을 얻은 듯이 만족한 마음으로 생활하는 자세가 필요하다. 지나친 경쟁의식에 따른 긴장 역시 근육 계통의 혈액순환을 얼어붙게 하여 근골계통의 질환을 유발할 수 있다.

▸ 건조한 날씨, 급격한 기온변화 주의

11월은 가을에서 겨울로 바뀌는 계절이다. 기온차가 심해지고 건조해지는 만큼 환절기 질환이나 안구 건조증, 피부 건조증을 조심해야 한다.
또한 등산 등의 야외활동 시에는 추위에 대비한 장비를 꼭 갖춰 저체온증 등을 예방해야 한다.

▸ 뇌졸중, 심근경색 조심

평소 따뜻한 곳에서 지내는 사람들이 추위에 갑자기 노출됐을 때 발생하기 쉬우므로 보온에 신경 써야 한다. 평소 혈관질환을 갖고 있거나, 담배를 많이 피우는 사람들은 특히 주의해야 한다.

▸ 뇌졸중

뇌졸중으로 대표되는 뇌혈관 질환은 단일 질환으로는 국내에서 가장 많은 사망원인이 되는 질환이다. 날씨가 쌀쌀해질 때 특히 갑자기 추워지거나 일교차가 심할수록 뇌졸중 발생률은 높아진다.

△ 신체 한 쪽에 갑자기 힘이 빠지거나 감각이 둔해진다
△ 시야장애가 생기거나 갑자기 한 쪽 눈이 안 보인다.
△ 말이 잘 안 되거나 발음이 어둔해진다.
△ 갑자기 어지럽고 걸음이 휘청 거린다.
△ 전에 경험하지 못했던 심한 두통이 갑자기 생기는 등의 전조증상이 보이면 병원을 찾아야 한다.