



여름 이겨내기

김 용 서

자연으로 심신을 다스리는
전곡 한의원 원장

무더운 여름철에는 식사 때가 되어도 도무지 식욕이 나지 않는 경우가 많다. 그러나 식욕이 없다고 하여 끼니를 거르는 등 영양관리에 소홀하다 보면 인체의 리듬이 깨져 여름을 이겨내기가 힘들다.

여름철에는 땀을 많이 흘리는 데다 에너지소모량이 증가하여 쉽게 지치고 의욕 상실, 불안증상등이 나타나기 쉽다 이를 이기기 위해서는 고단백질을 충분히 섭취해 체력을 보강하고 비타민 섭취로 피로를 풀어 주어야 한다.

‘여름철에 한약을 먹으면 약기운이 다 땀으로 빠져나가기 때문에 약효가 전혀 없다’ 라고 하는 사람들이 많습니다. 특히 보약의 경우에는 더욱 그렇다.

우리는 여름에 몸보신을 위해 흔히 삼계탕이나 보신탕을 먹는다. 속설대로라면 이런 것들도 모두 땀으로 배출된다는 것은 잘못된 상식이다. 여름철에는 땀을 많이 흘리고 식욕이 떨어지며, 기력이 약해지고 권태감으로 매사에 의욕이 저하되는 등 몸이 허약해지기 쉬우므로 특히 몸을 보하는 약을 먹어야 할 경우가 더 많다.



여름을 이기기 위한 식품과 한약에 대하여 알아보면

추어탕

단백질, 지방, 칼슘, 비타민 B₁, B₂ 등이 풍부한 영양식품으로 한여름의 격심한 체력소모를 보충해 주는데 효과적이다.

그러나 비린내를 없애기 위해 너무 맵게 만든 추어탕은 위장에 지장을 주므로 가능한 한 맵지 않게 하는 것이 좋다.

보신탕

개고기는 쇠고기나 돼지고기의 영양가를 능가하는 것으로 여기에 함유된 단백질은 모든 동물 가운데 가장 좋은 것으로 알려져 있다.

또한 지방이 많고 칼슘, 인, 철분, 비타민 A 등이 고루 함유된 동물성 식품이다. 특히 개고기의 지방은 불포화지방이어서 동맥경화, 고혈압 등 혈관관련 질환자가 먹어도 효과적이다.

들깨

비타민 F 라고 불리는 불포화지방산이 많은 들깨는 예부터 내려오는 장수식품 가운데 하나, 고급 불포화지방산인 리놀렌산이 많고 다른 지방과는 달리 혈압을 떨어뜨리는 리놀산이 들어있어 고혈압이나 심장병을 앓는 사람이나 비만으로 고생하는 사람들에게 특히 좋다



메밀

탄수화물과 단백질로 구성된 메밀은 높은 칼로리를 갖고 있으며 특히 필수아미노산이 들어 있어 땀을 많이 흘리는 여름철에 권장되는 식품이다.

특히 비타민P라고 불리는 루틴이 들어있어 뇌출혈 예방에도 효과가 있다.



보리밥

하루에 한끼 정도는 보리밥에다 풋마늘을 된장과 함께 먹으면 잃어버린 입맛을 찾으면서 필요한 영양분을 보충 할 수 있다.

보리밥에 풍부하게 들어있는 비타민B₁과 마늘에 들어있는 알리인은 찰떡궁합으로 소화를 잘 시켜 줄 뿐만 아니라 영양분의 흡수도 빨라 피로회복이나 지친데는 그만이다.



굴

바다의 우유로 불리는 굴은 양질의 소화흡수가 잘되는 단백질과 비타민, 무기질이 풍부하다.

또 칼슘, 인, 철분이 많아 빈혈예방식으로 좋으며 비타민A, B₁, B₂가 많아 허약한 사람이나 노인들에게 여름을 이기기 위한 최고 식품이라고 할 수 있다.



한약

한의학에서는 더위 먹는 것을 주하병(注夏病) 중서(中暑) 라 하여 그 증상에 따라 익원산, 이향산, 생맥산, 보중익기탕 등을 사용하고 있다.



이상과 같이 여름철에 좋은 먹거리에 대해 알아보았다.

그러나 여름철의 복병인 식중독도 무시할 것이 못된다.

온도와 습도가 매우 높은 여름철은 미생물의 성장과 번식이 빨라 각종 병원균이 많아지는 계절이다. 일상생활에서의 비위생적인 식습관은 물론 휴가등 환경변화에서 비롯된 면역성저하로 인한 식중독은 여름철 건강을 위협하는 복병이 아닐 수 없다.

특히 외식이 잦은 직장인이나 신체저항력이 약화된 수험생이 있는 가정과 결혼피로연, 상가 등에 참석할 때는 각별한 주의가 필요하다.

식중독의 원인은 크게 세균 또는 독소가 포함된 음식을 섭취할 때 발생하는 세균성식중독, 화학적인 독성물질이 들어있는 음식물에 의한 화학식중독, 식물성 또는 동물성의 자연독을 섭취할 때 발생하는 동·식물식중독등 3가지로 나뉜다 우선 세균성식중독중 가장 흔한 것으로는 포도상구균식중독이 있으며 이것은 오염된 고기나 우유등을 섭취한 후 2~4시간 안에 구토, 설사, 복통을 유발 한다 또 살모넬라식중독의 감염원은 역시 우유, 계란, 육류 등에 널리 퍼져 있으며 고열을 동반한 심한 복통과 설사가 주요 증상이다.

비브리오균에 의한 식중독은 생선 및 조개류를 먹은 후 복통과 설사를 일으키는 경우가 있고 간이 나쁜 사람이 생선회, 낙지 등을 섭취한 뒤 피부괴사와 함께 쇼크가 일어나는 수가 있다.

화학물질에 의한 식중독은 이미 만들어진 음식에 우연히 화학물질이 오염되거나 음식물의 준비 또는 저장과정에서 식품첨가제, 색소, 방부제등에 의한 것이 있다. 예를 들어 중국요리를 먹고 난 후 피부가 따끔거리거나 두통을 호소하게 되는 「중국요리 증후군」은 조미료에 의한 알레르기이고 핫도그를 먹고 난 후 생기는 「핫도그두통」은 방부제가 원인이다

식물성식중독은 독버섯이 가장 흔하며 섭취 후 6~24시간후 구토, 복통, 설사, 의식장애 등을 가져올 수 있다.

이밖에 동물성식중독은 대표적인 것이 복어로 10월에서 3월을 제외한 나머지 시기에 가장 위험하다.

식중독을 예방하기 위해서는 평소 손을 자주 씻고 특히 조리하는 사람은 손톱 속까지 신경을 써야한다. 특히 물은 반드시 끓여먹고 조개, 굴, 낙지, 생선회 등은 날로 먹지 말아야 한다.

또한 조리한 음식은 가능한 한 빨리 먹도록 하고 남은 음식은 한번더 익힌 다음 보





한방과 건강

관하여야 한다. 냉장고는 세균 증식을 억제할 뿐 멸균하는 것이 아니므로 과신하는 것은 절대 금물이다.

이와 함께 음식물 취급종사자의 철저한 위생관념과 개개인의 식중독에 대한 계몽과 이해도 식중독을 예방하는 지름길이다.

운동은 사시사철 필요하지만 특히 여름철에는 때와 장소를 가려 하는 것이 건강유지와 더위를 극복하는 좋은 방법이 될 수 있다. 전문가들은 직사광선이 내리쬐는 대낮은 피하고 아침 저녁으로 선선 할때 자신의 체질에 맞는 운동을 30분~1시간정도 하라고 권유하고 있다 .

여름철 운동요령과 주의할 점

일반적으로 기온이 섭씨 24~29도에서는 체온이 자동적으로 조절되나 섭씨 29도 이상에서는 주로 땀에 의해 조절되며 섭씨 34도가 넘어가면 오히려 외부로부터 열을 받아 체온이 급격히 상승한다 물론 격렬한 운동을 할 때는 이보다 낮은 온도에서도 체온이 올라갈 수 있다.

따라서 무더운 여름철이나 고온의 환경에서 장시간 운동을 하다보면 인체의 혈액순환과 발한작용이 활발해져 땀을 많이 흘리게 돼 결국 탈수현상이 일어난다.

즉 탈수현상이 일어나면 혈류량의 감소에 이어 발한량과 열방출을 감소시켜 결과적으로 체온상승을 초래해 고온손상을 일으킨다.

『고온손상은 평소 건강한 사람에게는 별 문제가 되지 않는다』고 전제하고 그러나 비만인, 어린이나 노인, 이뇨제 사용 등으로 이미 탈수상태에 있는 사람, 위장염이나 상기도 감염증이 있는 사람 등에서는 운동중 고온손상의 발병위험이 높다.

운동 중에 발생할 수 있는 고온손상은 열경련, 열실신, 열탈진, 열사병 등이 꼽히고 있다.

열경련은 과도한 발한과 함께 근육에 경련이 생기는 것으로 운동 중에 많이 사용하는 다리와 팔의 근육에 잘생기며 복근에 생기기도 한다.

열실신은 피로, 혈압저하등의 증상을 보이며 때로는 시력장애, 창백, 실신현상이 일어난다.

또 열탈진은 수분손실형과 염분 손실형으로 나뉘는데 수분손실형은 체중감소, 갈증, 정신기능의 장애를 보이며 소변은 적황색을 띤다.

염분손실형은 두통, 현기증등을 호소하며 때로는 구토와 설사가 나타나며 대개 3~5일만에 걸쳐 서서히 나타나는 것이 특징이다.



이밖에 열사병은 응급을 요하는 질환으로 체온의 상승, 사지근육마비, 환각, 구토, 설사가 일어난다.

열손상이 일어났을 때는 우선 시원하게 해주면서 근육마사지와 함께 물을 먹여야 한다. 그러나 보다 중요한 것은 무더운 여름철에는 선선한 아침, 저녁 이외에는 운동을 삼가하는 일이다.

즉 기온이 섭씨 28도를 넘을 경우에는 운동을 취소해야 하고 섭씨 23~28도인 경우에는 고온손상의 발생가능성이 높으므로 주의해야 한다.

특히 탈수와 고온손상을 예방하기 위해서는 운동전은 물론 운동중에도 수분을 자주 공급해 주어야 한다.

물은 미지근하거나 더운물, 당분이 많이 함유된 음료 등은 위에서 오래 머물러 복부불쾌감을 일으킬 수 있으므로 운동 중에는 순수한 찬 물을 마시는 것이 좋다.

물마시는 요령도 운동시작 30분전에는 4백~6백㎖ 정도를 섭취하며 운동중에는 10~15분 간격으로 1백~2백㎖를 마시는 것이 좋다.

그러나 1시간에 8백㎖를 넘지 않도록 해야 한다.

평소 운동하는 사람들 가운데는 운동전후에 소금을 먹는 경우가 많으나 땀을 흘려 염분이 체외로 빠져 나간다 할지라도 우리나라의 식단자체가 소금끼가 많은 음식을 섭취하고 있으므로 굳이 소금은 섭취할 필요가 없다.

이렇듯 여름철에는 못 먹어 부족한 것도 중요하지만, 어떻게 먹을 것이냐도 중요한 것이다. 몸에 좋다고 한 가지 음식만 계속해서 먹는다면 몸의 영양 균형이 깨져 더더욱 안 될 것이다. 자신에 몸에 맞는 적절한 음식을 섭취 하는 것이 가장 좋은 방법일 것이다. 또한 여름철 운동은 때와 장소를 가려 하는 것이 건강유지와 더위를 극복하는 적절한 방법이 될 수 있다. ☂

