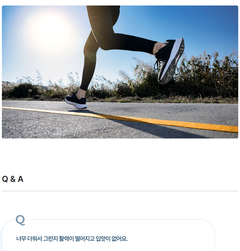

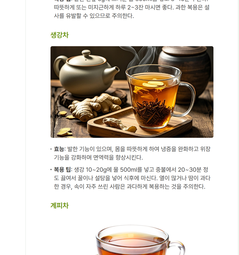

튼튼처방전

여름철 불청객 '냉방병'
한의약에서 찾는 해법

한여름 무더위 속에서 에어컨 바람은 단비와 같지만, 때로는 그 시원함이 우리 몸을 망가뜨리는 주범이 되기도 한다. 바로 냉방병 때문이다. 냉방병은 의학적인 진단명은 아니지만, 여름철에 흔히 호소하는 일련의 신체 증상들을 포괄하는 표현으로 널리 쓰인다. 특히 온도 변화에 민감한 사람일수록 두통, 소화불량, 근육통, 피로감 등의 증상을 쉽게 느끼며, 현대 생활환경에서 계절성 질환으로 자리잡았다.

> **3줄 요약**
>
> - 냉방병은 여름철 실내외 온도 차로 생기는 자율신경계 이상이다.
> - 몸의 온기를 회복하는 '보기온리(補氣溫裏)'의 방법으로 예방 및 증상을 개선한다.
> - 평소 체력 관리, 실내외 온도 차 줄이기, 찬 음식 피하기 등 생활 관리가 중요하다.

에어컨 바람에 지친 몸

냉방병은 실내외 온도 차가 심할 때, 자율신경계가 균형을 잃으면서 나타나는 증상이다. 에어컨 바람에 장시간 노출되거나 차가운 음료를 과도하게 섭취하면 우리 몸은 체온을 일정하게 유지하기 위해 많은 에너지를 소모하게 된다. 이 과정에서 면역력이 저하되고, 혈액순환이 원활하지 않게 되면서 다양한 증상이 발생한다.

대표적인 증상으로는 두통, 소화불량, 어지럼증, 근육통, 피로감, 손발 저림 등이 있으며, 여성의 경우 생리불순이나 생리통이 심해지기도 한다. 때때로 코막힘이나 콧물 등 감기와 유사한 증상이 동반되기도 하며, 심할 경우 무기력감이나 우울감 등 정신적인 불안정으로 이어지기도 한다.

한의학은 냉방병을 이렇게 본다

한의학에서는 냉방병을 주로 '외한(外寒)'과 '기허(氣虛)'의 관점에서 해석한다. 외부의 찬 기운이 근육이나 경락을 따라 몸속 깊이 침입하면서 열기와 순환을 막고, 이로 인해 기혈의 흐름이 막히거나 약해지는 것이다. 이 과정에서 몸은 쉽게 피로해지고, 면역력은 떨어지며, 다양한 증상이 드러난다.

특히 냉방병은 기허체질이나 냉증(冷症)이 있는 사람에게 더 쉽게 나타난다. 기운이 약해진 상태에서는 외부 자극에 대한 저항력이 떨어져 조금만 차가운 환경에서도 쉽게 몸의 균형이 무너질 수 있기 때문이다.

몸속 온기를 살리는 치료

한의약에서 냉방병 치료는 몸의 온기를 회복시키고 기혈순환을 도와주는 방식을 취한다. 대표적인 치료법은 침과 뜸이다. 침 치료는 자율신경의 균형을 맞추고, 경직된 근육을 이완시켜 혈류를 원활히 흐르게 한다. 뜸 치료는 찬 기운이 들어온 부위에 온열 자극을 가해 기운을 보충하고, 위장의 냉기를 해소하는 데 효과적이다.

또한 개인의 체질과 증상에 따라 처방되는 한약도 냉방병 치료에 자주 활용된다. 예를 들어 '보중익기탕(補中益氣湯)'은 기허로 인한 무기력감과 소화불량에 효과적이며, '소건중탕(小建中湯)'은 복부 냉감과 배앓이에 도움이 된다. 이외에도 여름철 갈증과 더위로 인한 기력 저하까지 함께 조절할 수 있도록 복합적이고 맞춤형 처방이 이루어진다.

예방이 곧 치료

냉방병을 피하기 위해서는 무엇보다 실내외 온도차를 5~7도 이내로 유지하는 것이 중요하다. 에어컨 바람이 직접 닿지 않도록 얇은 겉옷을 걸치고, 장시간 냉방에 노출된 뒤에는 스트레칭이나 가벼운 운동으로 몸을 따뜻하게 해 주는 것이 좋다. 또한 차가운 음식이나 음료는 가급적 피하고, 따뜻한 물이나 음식으로 위장을 보호하는 것도 도움이 된다.

취침 전 따뜻한 물로 족욕을 하거나 복부를 따뜻하게 덮고 자는 습관도 체온 유지에 긍정적이다. 무엇보다 냉방병 증상이 반복된다면 방치하지 말고 가까운 한의원 등에서 전문적인 상담과 치료를 받아보는 것이 필요하다.

몸을 따뜻하게, 여름을 건강하게

여름은 덥기만 한 계절이 아니다. 때로는 차가운 실내 바람 속에서 우리의 몸은 서서히 지쳐간다. 냉방병은 그저 가벼운 불편함이 아닌, 일상의 활력을 떨어뜨리는 여름철의 복병이다. 한의약은 이 불균형의 계절에 따뜻함으로 답한다. 기운을 돋우고, 혈의 흐름을 바로잡으며, 몸 안의 온도를 다시 조율한다.

가장 좋은 치료는 미리 대비하는 것이다. 내 몸의 신호에 귀 기울이고, 가볍게 땀 흘리는 산책과 따뜻한 차 한 잔을 일상에 더해보자. 작은 변화로도 여름은 조금 더 부드럽고 단단하게 지나갈 수 있다.

Q & A

Q

너무 더워서 그런지 활력이 떨어지고 입맛이 없어요.

A

여름철 기운이 떨어지고 식욕이 없을 땐, '심열(心熱)'과 '기허(氣虛)'를 함께 다스려야 합니다. 시원한 보리차나 연잎차는 몸의 열을 식히고 수분 보충에 도움이 됩니다. 무더위에 찬 음식보다는 미지근한 죽이나 소화 잘 되는 음식을 섭취하고, 가벼운 산책과 규칙적인 수면도 회복에 도움이 됩니다.

연잎차

- **효능**: 체내 열을 내려주고 가벼운 부종 해소에 도움을 준다. 여름철 갈증 해소와 식욕 회복에 효과적이다.
- **복용 팁**: 말린 연잎 6g에 뜨거운 물 500ml를 넣고 5~10분 우린다. 따뜻하게 또는 미지근하게 하루 2~3잔 마시면 좋다. 과한 복용은 설사를 유발할 수 있으므로 주의한다.

생강차

- **효능**: 발한 기능이 있으며, 몸을 따뜻하게 하여 냉증을 완화하고 위장 기능을 강화하며 면역력을 향상시킨다.
- **복용 팁**: 생강 10~20g에 물 500ml를 넣고 중불에서 20~30분 정도 끓여서 꿀이나 설탕을 넣어 식후에 마신다. 열이 많거나 땀이 과다한 경우, 속이 자주 쓰린 사람은 과다하게 복용하는 것을 주의한다.

계피차

- **효능**: 말초 혈관을 확장하여 손발의 냉증을 개선하고 위장 기능을 활성화하며, 냉기로 인한 통증(복통, 생리통 등)을 완화하고 피로를 개선한다.
- **복용 팁**: 계피 가루 2g 또는 계피 스틱 5g에 물 500ml를 넣고 중불에서 15~20분 정도 끓여서 꿀이나 설탕을 넣어 식후 또는 피로할 때 마신다. 과용하면 입이 마르거나 열감, 불면감이 생길 수 있다.