튼튼처방전

“나만 이렇게 땀이 많나?”
여름을 더 지치게 만드는 다한증

배건희 한의사

여름이 시작되면 어떤 사람들의 몸은 남들보다 훨씬 빠른 속도로 냉각 모드에 들어간다. 조금만 움직여도 이마와 등이 축축해지고 옷이 금세 젖어 버리니 외출 자체가 부담스럽다. 문제는 땀과 함께 수분뿐만 아니라 전해질과 포도당까지 빠져나가면서 교감신경이 과도하게 흥분하고, 이는 피로 및 식욕저하로 이어져 하루를 마치기도 전에 기력이 고갈된다는 점이다.

대체로 땀이 많이 나는 다한증은 두 가지 형태로 구분된다. 10대 무렵 시작해 손·발·겨드랑이 등 특정 부위에 집중되는 원발성 국소 다한증이 가장 흔하고, 이는 교감신경이 예민해져 땀샘이 과도하게 반응하는 것이 주요 원인으로 알려져 있다. 반면 30대 이후 갑자기 전신 발한이 늘었다면 이차성 다한증을 의심해 볼 수 있다. 이 경우 갑상선 기능 이상, 감염, 약물 부작용 등 다른 원인부터 찾아보는 것이 좋다.

3줄 요약

- 과도한 땀은 교감신경 과흥분과 ‘열-진액’ 불균형이 겹쳐 나타나는 전신 신호입니다.
- 한의약 치료는 교감신경을 진정시키고 체액을 보충해 증상을 개선시켜 줍니다.
- 미지근한 물 자주 마시기, 열을 식히는 식단, 규칙적 복식호흡이 여름철 악순환을 끊는 핵심 루틴입니다.

주요 증상과 한의학적 관점

한의학에서 땀은 진액으로 보며 피부의 기능, 수분 대사, 열 조절 능력이 흔들릴 때 과도한 발한이 나타난다고 설명한다. 피부의 땀구멍을 여닫는 역할을 하는 폐(肺) 기능이 약해지면 외부 온도 변화에 민감하게 반응하지 못하게 되고, 비위(脾胃)가 수분과 영양을 온전히 흡수하지 못하면 체내에 습열이 쌓여 땀샘을 계속 자극한다. 여기에 심장과 신장이 지쳐 열은 많지만 이를 식혀 줄 체액이 부족해지는 음허(陰虛) 상태까지 더해지면 사소한 움직임에도 땀이 쏟아진다. 결국 체액이 고갈되고 열은 해소되지 않아, 몸은 쉽게 지치고 늘어지며 입맛까지 잃는 악순환을 반복될 수 있다.

치료 방향: 교감신경 진정과 체액 보충

한의약에서는 다한증 치료 시 과도하게 흥분한 교감신경을 진정시키고, 부족한 체액(진액)을 보충하는 것을 핵심으로 삼는다. 이를 위해 한약, 침, 뜸 등의 치료가 병행된다.

한약 치료

- **생맥산** - 체액을 보충하고 땀샘을 조여 과도한 발한을 완화하는데 효과적임
- **옥병풍산** - 피부 기능을 높여 땀을 줄임
- **당귀육황탕** - 열감·야간 발한이 두드러진 음허형에 사용, 열을 식히고 체액을 보충함

침, 뜸 치료

- **침** - 합곡, 태연, 부류, 곡지 등의 전신의 기혈순환과 땀 조절에 관련된 혈자리를 자극하며, 손과 발에는 신문, 내관 추가 자극
- **뜸** - 복부의 신궐, 관원 등에 짧게 시술해 체열을 안정시키고 진액 손실 감소에 도움

이외로 추나 혹은 부항을 통해 교감 신경의 긴장 완화 및 체열의 원활한 분산 효과를 도모해볼 수 있다.

일상에서 실천하는 땀 관리 루틴

수분·전해질 균형 잡기

갈증이 느껴지기 전에 미지근한 물을 150 mL 정도씩 나눠 마시면 체온과 전해질 균형을 유지해 과도한 발한을 막을 수 있다. ‘**자주, 조금씩**’ 마시는 것이 핵심이다.

식단 바꾸기

카페인, 술, 매운 음식처럼 땀샘을 자극하는 식품은 줄이고, 오이, 수박, 연근 등의 수분이 많은 채소 및 과일과 단백질이 많은 콩류, 견과류와 비타민 B군이 풍부한 식품을 자주 섭취해 탈수와 피로를 함께 줄여 준다.

느린 복식호흡

분당 5–6회 속도로 4-2-6 호흡(4초 들숨-2초 멈춤-6초 날숨)을 5분간 반복하면 교감신경 흥분을 가라앉히고 땀샘 활동 진정에 효과적이다. 아침·점심·저녁 식사 전 한 세트씩 실천하는 것이 좋다.

운동·샤워 요령

햇볕이 강한 한낮 대신, 이른 아침이나 해 질 무렵 30분 내외의 빠른 걷기나 스트레칭으로 가볍게 몸을 움직인다. 운동 뒤나 취침 전에는 미온수로 샤워하고 마지막 30초를 찬물로 마무리하면 피부 온도를 살짝 낮춰 야간 발한이 줄어든다.

Q & A

Q

워낙 땀을 많이 흘리니 습진이 생겨 몸이 너무 간지럽습니다. 한의약으로 땀으로 인한 피부 가려움증을 예방하거나 치료할 수 있는 방법이 있을까요?

A

땀으로 인한 피부염은 단순히 피부 표면의 문제라기보다, 우리 몸 내부의 불균형 상태가 피부로 드러난 신호입니다. 한의학에서는 그 핵심 원인을 ‘습열(濕熱)’로 봅니다. 이는 땀이라는 습기와 여름철의 뜨거운 열기가 서로 엉겨 붙어 피부의 순환을 막는 상태를 말합니다. 마치 덥고 습한 늪지에서는 생물이 건강하게 자라기 어려운 것처럼, 우리 피부도 습열이 정체되면 붉은 염증과 참기 힘든 가려움증, 심하면 진물까지 나타나게 됩니다.

치료는 한약과 침 치료 등을 병행하여 습열을 다스립니다. 개인의 체질과 증상에 맞춰 한약이 처방되는데, 만성적인 가려움과 건조함이 동반될 경우 염증과 피부 영양을 동시에 개선하는 소풍산 처방이, 염증과 열감이 심한 급성기에는 강력한 항염증 효과로 열독을 직접 내리는 황련해독탕 처방이 효과적입니다.

침 치료는 국소 증상 완화와 근본 원인 개선을 동시에 목표로 합니다. 팔꿈치의 곡지혈이나 손등의 합곡혈 등은 피부의 염증과 가려움증을 직접 진정시킵니다. 이와 동시에, 몸 전체의 염증 반응을 조절하는 혈해혈이나 피부 건강과 밀접한 소화 기능을 돕는 족삼리혈 등을 함께 활용합니다. 이는 증상 치료에만 그치지 않고 염증이 쉽게 생기는 몸의 내부 환경 자체를 개선해 근본적인 예방과 치료를 하기 위함입니다.

이외에도 고삼, 백선피, 금은화 등을 포함한 한약재를 달여 환부를 씻어내는 외용 요법이 가려움증과 피부 병변을 크게 호전시키는 등 급성 습진 치료에 유의미한 효과가 있음을 보고한 연구도 있습니다. 상태에 맞는 다양한 한의약 치료법이 있으니 필요하시다면 가까운 한의의료 기관을 방문해 더 자세히 상담을 받아보시면 좋겠습니다.

Q

다한증 치료를 위해 수술을 했는데 부작용이 생긴 것 같아요. 머리와 손을 제외한 다른 부위에서 땀이 많이 나기 시작했어요. 이런 부작용을 한의약으로 해결할 수 있나요?

A

질문 주신 증상은 다한증 수술 후 나타날 수 있는 ‘보상성 다한증’으로, 한의약적 치료로 통해 충분히 개선될 수 있습니다. 한의학에서는 인체를 유기적인 하나의 시스템으로 봅니다. 즉, 우리 몸의 기운과 수분의 정상적인 순환 통로가 막히자, 몸이 스스로 균형을 되찾기 위해 등, 가슴, 허벅지 등 다른 부위로 땀을 배출하는 것입니다.

이는 우리 몸의 가장 바깥에서 피부와 땀구멍의 기능을 조절하는 위기의 조절 시스템이 깨진 것으로 볼 수 있습니다. 한의약 임상에서는 이 기능을 회복시켜주는 치료법을 중심으로 보상성 다한증에 접근합니다. 실제로, 수술 후 보상성 다한증이 발생한 환자 80명을 대상으로 한 임상 연구에 따르면, 황기, 백출, 방풍 등의 약재가 포함된 한약으로 치료한 결과, 비타민 B군을 복용한 대조군에 비해 땀이 나는 정도와 빈도가 통계적으로 유의미하게 감소했다고 보고되었습니다.

침 치료는 특히 땀 분비를 조절하는 자율신경계의 균형을 되찾는 데 중점을 둡니다. 척추 양옆에 위치하여 각 장부의 기능을 조절하는 배수혈을 자극하거나, 심장 기능을 안정시켜 긴장으로 인한 발한을 줄이는 손목의 신문혈 등을 함께 사용하여 치료 효과를 극대화합니다.

이처럼 한의학은 단순히 땀을 억제하는 것이 아니라, 자율신경계의 균형을 회복시키고 몸 전체의 조절 능력을 되찾게 함으로써 근본적인 해결책을 제시합니다. 한의약적 치료로 현재 나타난 보상성 다한증을 어느 정도 개선해 볼 수 있으니, 전문가와 상담하여 불편함을 덜어낼 방법을 찾아보시는 것이 좋겠습니다.