Ⅱ. 지나친 냉방이 부르는 질병, 냉증

김영섭(원백운당 한의원장)

지구상에는 수많은 나라들이 있고 그 자리 잡은 위치에 따라 일년내내 여름만 있는 나라가 있는가 하면 또 일년내내 겨울만 있는 나라도 있다. 그런중에 일년을 넷으로 나누어서 뚜렷한 사계절을 가지고 있는 나라는 의외로 그리 많지 않다고 한다. 그런면에서 볼 때 우리는 계절 하나 만큼은 그야말로 신의 축복을 받았다고 해도 과언이 아닐 것이다. 그리고 그 계절 계절마다 제나름대로 독특한 바람과 향기가 스며있어 우리의 마음을 한결 윤택하게 한다. 4계절이 뚜렷하다는 것은 단순히 거기 따르는 온도의 차이와 생물의 생장(生長)만을 의미하는 것이 아니라 우리들의 영혼과 삶을 지탱하는 육체의 건강까지도 매우 큰 영향력을 미친다.

우리 인체는 자연적 환경여건에 따라 변화 적응하도록 만들어져 있다. 때문에 더우면 더운대로 추우면 추운대로 신진대사의 조절로 건강을 유지하게 되는 것이다. 따라서 자신의 건강을 생각한다면 자연상태의 기후나 환경속에서 때에 맞는 적응력으로 인체건강을 유지하는 것이 무엇보다 중요하다.

옛날부터 냉증은 남녀노소를 불문하고 심각한 질환중의 하나로 손꼽혀 왔다. 특히 여성들에게 있어 냉증은 불임의 대표적 요인으로 꼽힐 정도였다.

그러나 근래에 와서는 여름 한 철을 땀 한 방울 흘리지 않고 지내는 경우가 많은 것은 생활자체가 냉방시스템으로 구성되어 있기 때문이다. 집에는 '룸에어컨'이, 차안에는 '카에어컨' 그리고 사무실에는 사무실대로 냉방장치가 되어 있어 항상 외부 기온과는 상관없이 상대적으로 낮은 온도속에서 생활하므로 인체는

적응력을 상실하게 되고 생리적 균형감각을 잃어버려 각종 질환에 노출되게 되는 것이다.

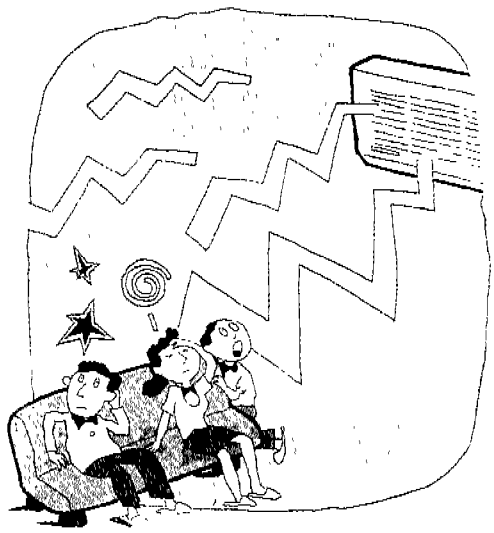
우리 속담에 '오뉴월 감기는 개도 안걸린다'는 말이 있다. 그러나 이제는 정말 옛말이 되어 요즈음은 여름 감기로 고생하는 환자가 매우 많고 매년 그 숫자가 증가하고 있다. 여름 한철 태양아래에서의 적당한 피부 그을림은 피부를 더욱 건강하게 하며 땀을 통해 인체 내의 노폐물과 독소를 배출하므로 겨울이 되어도 차가운 기온속에서 각종 질환에 대처하게 된다.

에어컨을 통한 공기는 필터를 통해 먼지가 제거되고 시원하기는 하지만 상대적으로 습기를 제거하기 때문에 매우 건조해져 차고 건조한 공기에 노출된 피부는 탄력과 윤택을 잃게 된다.

또 여성들에게 나타나는 냉증은 등이나 발, 허리 언저리가 차가워지는 증상으로 의학통계에 따르면 여성 1백명중 60명꼴로 냉증에 걸려 있다고 보고되고 있다. 옛날에는 무릎까지 물속에 들어가는 농사일로 또 햇볕이 잘 들지 않는 북향의 부엌에서 물일을 많이 하는 농가의 부인들에게 많이 발생했으나 최근에는 여름철 냉방장치가 잘 된 사무실에 근무하는 여성들에게서 많이 생긴다고 한다. 실제로 백화점에 근무하는 여성들의 80% 정도가 냉증 증상을 보이는데 이것이 바로 '냉방병'이다.

여성질환의 근본원인으로 꼽히는 냉증은 발이나 허리등이 차가워지면서 내부성기가 충혈하여 월경이상, 자궁내막염, 부속기염, 자궁내에서 나오는 병적인 액체 등이 일어나며 난소의 기능부진과 더불어 자궁발육도 부진하게 된다.

냉증은 그밖에도 각종 신경통, 관절 류머티스, 신염, 신맹염, 네프로제 방광염, 복통, 요통, 생리통 등의 원인이 되며 중년의 경우 어깨가 뻐근하고 수족이 저리는 갱년기 장애의 원인이 되기도 한다.



냉방병은 남성들에게도 치명적인 질환을 안겨준다. 특히 담배를 피우는 남성들은 폐나 기관지의 상태가 안좋기 때문에 차고 건조한 공기는 더욱 자극적으로 염증을 유발하기도 한다.

우리 몸에 가장 이상적인 실내 온도는 26~28℃ 사이이며 습도는 50% 정도로 여름철 냉방의 경우 바깥기온과는 5℃ 이내의 온도차이를 유지하는 것이 바람직하다.

따라서 에너지를 절약하자는 대의명분에 앞서 자신의 건강을 위해서라도 적정온도를 유지하고 외부의 자연환경에 적당히 신체를 노출시켜서 적응력을 길러 주는 것이 매우 중요하다.