



## 오뉴월 감기가 더 무섭다!

글 | 조성태(아카데미 한의원, 한의학 박사)

올 여름은 지구의 온난화로 인하여 무척 덥다고 한다. 그래서인지 사람들은 벌써부터 더위를 어떻게 이겨내야 할지를 걱정한다. 의외로 여름감기로 고생을 하는 경우가 많은데 이에 대해 한의학적인 원인, 치료, 예방법을 살펴보기로 한다.

여름감기의 원인을 크게 네 가지 정도로 요약할 수 있다. 첫째, 과도한 땀의 배출로 인한 기의 소모. 둘째, 더위를 식히기 위해 지나친 생냉물(生冷物)의 섭취와 냉방기의 사용. 셋째, 낮이 길고 밤이 짧아 충전할 수 있는 시간이 부족하고, 넷째, 심왕신쇠(心旺腎衰; 마음은 왕성하나 몸이 약함)하여 뿌리가 약해지기 때문이다.

여름에 더운 것은 자연스런 현상이다. 더위를 식히기 위해 인체가 땀을 흘리는 것 역시 당연한 현상이다. 그러나 너무 과도하게 땀을 흘린다면 정기(精氣)가 소모되어 탈진할 수 있다.

문명이 발달한 현대에는 훌륭한 냉방기의 혜택을 누릴 수 있는 반면, 지나치면 오히려 땀의 배출이 줄어들고 피부로 풍한(風寒)의 사기(邪氣)가 침입하여 여름감기에 걸리게 된다. 또한 더위를 식히기 위한 음료, 빙과류 등 다양한 먹거리는 잠시 동안 더위를 잊게 해

줄지는 몰라도 과도하게 섭취하면 여름감기의 주범이 되기도 한다.

여름철은 나무의 잎사귀는 무성해지고 뿌리는 약해지는 시기이다. 그래서 다른 계절에 비해서 섭생을 하기가 더욱 어렵다. 특히 남성의 경우에는 여름철의 과도한 성생활은 몸의 정기(精氣)를 손상시키는 지름길이 될 수 있으므로 각별히 주의해야 할 것이다.

똑같은 감기 증상이라도 겨울감과 여름감기는 그 치료법이 확연히 다르다. 원인이 다르므로 치료법 또한 다른 것은 당연하다. 여름철 풍한에 상했을 때는 겉으로 청서해표(淸暑解表; 더위를 서늘하게 하고 옷이나 이불 등을 덮지않음)시키고, 생냉물에 상했을 때는 속을 데우고 적게 먹는 것이 치료의 대원칙이다.

'생긴 대로 병이 온다'는 말이 있듯 대체로 소아와 노인은 기를 보(補)하면서 겉을 푸는 방식을 써야 하고, 또한 땀을 과도히 흐르는 사람은 그 중에서도 뚱뚱한 사람이라면 반드시 기를 보충해 주어야 한다. 마른 사람의 경우에는 대체로 많이 써서 오는 노권상(勞倦傷)이므로 음(陰)을 보하고 신장(腎臟)을 보하여 체력을 튼튼히 하며, 기를 자양(滋養)하는 방식을 써야 한다.

올 여름을 어떻게 이겨나가야 할지 벌써부터 고민이 많을 것이다. 그러나 다음의 몇 가지 섭생법만 잘 지켜도 건강한 여름을 날 수 있다.

첫째, 냉방기의 사용은 적당히 한다.

둘째, 차가운 음식을 삼간다.

셋째, 과도한 음주(飲酒)와 성생활을 삼간다.

넷째, 과격한 운동을 삼간다.

다섯째, 더운 날에 갑자기 찬물로 세수를 하지 않는다.

여섯째, 아무리 더워도 반드시 배는 반드시 덮어준다.

일곱째, <동의보감>에서 보듯 오미자 등으로 오장(五臟)의 기를 보하면 더욱 좋다. †