

## 너무 많아도 걱정, 적어도 걱정인 땀 땀! 알맞게 흘려야 건강 지킨다

주체할 수 없이 흐르는 땀 때문에 걱정한 사람이 많다. 땀은 왜 나는지, 어느 정도 나와 정상인지, 또 어떻게 땀을 흘리는 것이 몸에 좋은지, 땀을 많이 흘리는 다한증의 증상과 치료법 등 땀과 건강에 대해 알아본다.

### 땀이란?



땀은 99%가 물로 이루어졌으며 염화나트륨, 젖산, 포도당 등이 소량 섞여 있는 묽은 소금물이라 할 수 있다. 의학적 측면에서 볼 때 땀은 체온을 조절하고 체내의 노폐물을 밖으로 배출해 피부의 유통작용을 돕는 생리현상 중의 하나다. 사람의 몸에는 보통 2백만~2백50만 개의 땀샘이 있어 체온 조절에 관여한다.

한방에선 몸이 뚱뚱하며 체질적으로 몸이 습하고 배설작용이 떨어지는 태음인과 다른 체격에 근육질이면서 성격이 급한 소양인이 땀을 많이 흘린다고 본다. 하지만 특별한 질환이나 이유 없이 땀을 많이 흘리는 사람이 있다. 땀을 지나치게 많이 흘리면 체내 수분 감소로 인한 탈수 및 전해질 불균형 등 건강상의 문제를 야기할 수 있으니 갑자기 땀이 많거나 적을 땀 건강의 적신호로 볼 수 있다. 땀도 제대로 흘려야 건강을 지킬 수 있다. 정

상인이라면 보통 매일 0.25~0.9ℓ 정도의 땀을 흘린다. 주위의 기온이 올라가면 땀 분비량도 그만큼 많아지는데 기온이 30℃ 이상 올라가면 1시간에 2ℓ까지 흘리기도 한다. 축구선수가 전후반을 뛰면 4ℓ, 마라톤선수가 완주하면 6ℓ의 땀을 흘린다고 한다.

### 한방에서의 땀과 건강



한방에서 땀은 몸의 대사에 있어 반드시 필요한 체액의 하나로 본다.

따라서 땀이 정상적으로 분비되지 않으면 몸에 이상이 있다는 것. 온몸이 나른하고 조금만 움직여도 땀을 흘린다면 허해진 기를 북돋우는 처방이 필요하다. 잘 알려진 것처럼 여름철의 대표적인 보양식인 삼계탕은 지나친 땀과 찬 음식으로 지친 육체와 소화기능을 회복시키는 데 도움이 된다. 따라서 땀을 많이 흘리는 사람에게 아주 좋다. 하지만 지나치게 많이 먹으면 오히려 역효과를 낼 수 있으니 조심한다. 생맥산(인삼, 맥문동, 오미자를 주재료로 만든 한약재)이란 한방차를 꾸준히 달여 먹으면 여름에 더위 먹지 않고 지낼 수 있다. 또 원인 모를 식은땀이 날 때에는 쉽게 구할 수 있는 둥굴레 줄기와 뿌리를 말려 차로 마시면 열을 식히는데 도움이 된다. 그외 쇠고기, 도라지, 고사리, 콩, 율무 등도 땀을 줄이는데 좋다.

### 체질별 땀

**소음인의 땀** 소음인은 뽀뽀하고

내성적인 성격으로 건강한 사람은 땀이 적어 운동을 하더라도 땀이 잘 나지

않는다. 만일 무리하게 운동하거나, 사우나나 한증을 해 땀을 많이 흘리면 어지럽고 기운이 빠져 탈진하기 쉽다. 다른 어떤 체질보다도 땀을 흘리게 되면 피해가 가장 큰데 주로 빈혈증세가 나타나고 심장이 두근두근 뛰며 불안하고 눈도 침침해진다. 따라서 소음인은 피 같은 땀을 허비하지 않도록 주의해야 한다. 황기, 인삼, 대추를 같은 비율로 다려 보리차처럼 아침 저녁으로 마시거나, 닭에다 황기를 한두 뿌리 넣고 고아 먹으면 효과가 좋다.

### 소양인의 땀

소양인은 땀이 적지도 많지도 않다. 온몸에 적당히 땀이 흐르는 것은 문제 없지만 얼굴에만 집중적으로 땀이 난다면 몸 안의 화가 상기된 현상으로 마음이나 기분이 불안정한 상태라고 할 수 있다. 따라서

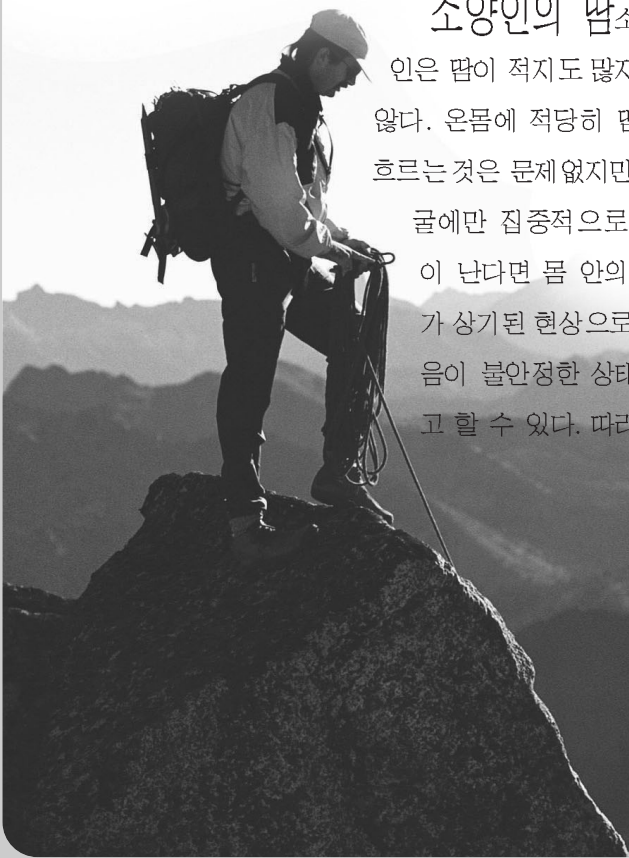
화가 오르는 원인을 찾아내 치료하고 가벼운 증세라면 신선한 수박, 참외, 토마토, 오이, 녹두, 팥, 보리 등과 산수유차, 구기자차를 먹으면 좋다.

### 태음인의 땀

태음인은 땀을 많이 흘리는 것이 몸에 이롭다. 태음인은 땀을 내서 안으로 쌓이기 쉬운 내열을 밖으로 발산시킨다. 태음인 환자에게 땀을 막으면 내열이 쌓여 가슴이 답답하고 혈압이 올라 불면증이 생긴다. 따라서 사우나나 한증, 운동을 통해 땀을 배출하면 몸 안의 열도 떨어지고 노폐물도 밖으로 빠져나가 한결 몸이 가벼워진다. 이마에서부터 얼굴, 턱, 귀 뒤, 가슴, 전신으로 퍼지며 땀이 나는 것은 몸이 좋아진다는 증거. 하지만 한가지 주의해야 할 점은 열이 후끈하게 오르면서 얼굴과 상체에만 나는 땀은 질병이 원인일 가능성이 높다.

### 태양인의 땀

소양인의 땀과 유



사하다. 만일 태양인이 땀이 많이 난다면 포도, 모과, 오가피, 조개류 등을 먹어 열을 내려주면 좋다.

### 땀을 다스리는 민간요법

**황기** 잠잘 때 땀이 많이 나거나 가만히 있어도 땀이 흐를 때 황기 12g을 물에 달여 하루 3번 식후에 마신다. 몸이 허약하거나 병을 앓고 난 다음, 식은땀을 많이 흘리는 데도 효과적이다.

**참깨** 참깨 기름 한 손가락을 거품이 없어지도록 잘 저은 후 달걀 3개를 넣고 잘 섞는다. 세번으로 나누어 끼니 전에 먹는다. 참깨 기름은 몸이 약하면서 땀을 많이 흘리는 데 효과가 있다.

**박하** 잎 박하는 몸속의 독기를 밖으로 배출시킨다. 박하 잎을 엽차처럼 뜨거운 물에 우려 마시면 좋다.

**맥문동** 맥문동은 서늘한 약성을 지니고 있어 차로 마시면 갈증 해소는 물론 기력 향상에 좋고 당뇨병 환자에게도 그만이다. 맥문동 6~8g을 1ℓ 정도의 물에 2시간쯤 달여 차처럼 마시

면 된다.

**굴조가비(모려)** 불에 구운 것을 부드럽게 가루 내어 한번에 3~4g씩, 하루 2~3회 더운 물에 타서 먹는다. 땀을 멈추는 작용이 있으므로 주로 식은땀을 많이 흘리는데 쓴다.

**솔잎** 솔잎의 타닌 성분은 진액의 생성을 촉진시켜 갈증을 풀어준다. 또 솔잎은 흥분된 신경을 가라앉히는 데 효과적. 생솔잎을 끓는 물에 10분간 넣었다가 그 물을 마신다.

**대추** 더위로 잠 못 이룰 때 대추차를 마시면 도움이 된다. 하지만 생대추는 오히려 불면증을 초래하니 반드시 차로 마셔야 한다. 대추 1개를 2~3토막으로 썰어 대추씨까지 함께 넣고 끓여야 잘 우려난다.

**차조기** 잎 흘려야 할 땀을 못 흘리고 오랫동안 땀이 나지 않는다면 차조기 잎과 선굴껍질(청피)을 섞어 차로 마시면 좋다.