■ 한방으로 본 여름철 질환

어깨 쑤시고 배가 살살 아프면?… 여름 감기네

흔히 '여름 탄다', '더위를 먹었다'고 하는 증세를 한방에서는 '주하병'이라고 한다. 대체로 땀으로 배출되는 열량에 비해 영양분을 충분히 섭취하지 못하거나 기운 또는 체내 수분이 부족할 때 잘 생기는데, 주증상은 입맛을 잃으면서 물만 찾게 되고, 머리가 자주 심하게 아프며, 온몸에 힘이 빠지면서 걸음걸이가 무거워지거나 땀을 많이 흘리는 것이다.

습한 여름철에 몸이 무거워지면서 무기력해지기 쉬운 것은 체온조절이 어렵기 때문이다. 주위 환경이 더우면 우리 몸은 땀을 통해 체온을 내리려고 하는데, 주위가 너무 습하면 땀이 나와도 잘 날아가지 않기 때문에 체온조절이 어려운 것이다.

찬바람 찬음식에 인체 신호전달체계 혼란

냉수마찰·일광욕 등 평소 저항력 키워야

강채미 박달나무한의원 원장이 수일 동안 무기력과 복통에 시달리는 여고생을 진맥하고 있다.

◇더위로 인한 질환

가만히 앉아 있어도 땀을 많이 흘리면서 두통이 나타난다. 갈증을 심하게 느끼면서 눈이 빡빡해지기도 한다. 온몸에 힘이 빠지면서 졸음을 주체할 수 없고 입맛도 없다. 때로는 구토, 설사, 복통이 일어날 수도 있다. 심하면 전신에 고열이 나기도 한다.

더위를 먹었을 때는 우선 서늘한 방을 찾아 옷을 편하게 풀고, 누워서 다리 쪽을 높여 뇌쪽으로 혈액이 모일 수 있도록 도와준다. 샤워는 미지근한 물로 해주는 것이 좋다. 동의보감에 의하면 땀을 흘린 상태에서 찬물 목욕을 하면 신경통과 관절염에 걸린다고 나와 있다.

더위를 먹었을 때 체온 조절의 어려움과 함께 나타나는 것이 심한 탈수 현상이다. 따라서 여름철에는 물을 자주, 많이 마셔서 몸 안의 수분을 보충해줘야 한다.

◇더위 먹었을 때 좋은 음식

▲오이 달인 즙=오이는 체내에 쌓인 열이나 습기를 없애 주는 작용이 있으므로 더위를 먹어 지칠 때는 안성맞춤인 채소다. 몸이 나른하고 식욕이 없어질 때 먹으면 효과적이다. 생으로 먹어도 효과가 있지만 익히면 이뇨 작용이 강해 더욱 좋다. 오이 달인 물을 하루에 3회로 나눠 공복시에 마시면 좋다.

▲녹두죽=강한 이뇨 작용과 체내 열을 없애는 작용이 있다. 죽을 쑤면 먹기도 쉽고 입맛도 돋우어 준다.

▲수박=열을 식혀서 더위를 잊게 해주는 작용이 있다. 또한 이뇨 작용도 뛰어나다. 또한 입 안의 갈증이 심해서 물이 먹고 싶을 때 효과가 크다. 잘 익은 수박을 조려서 만든 수박당을 하루에 2~3회, 1큰술씩 먹거나 수박 샤벳을 만들어 먹으면 좋다. 단 냉증이 있거나 위장이 차가워지기 쉬운 사람은 많이 먹지 않도록 주의해야 한다.

▲매실장아찌=유난히 여름을 타서 더위를 잘 먹고 쉽게 피로를 느낀다면 매실장아찌가 좋다. 매실을 먹으면 체내에서 해독작용과 소화를 도와 건강유지에 효과적이다.

하지만 더위로 인해 입맛이 없다고 해서 찬 음식이나 청량음료만을 계속 먹으면 체력이 더욱 떨어져 증세가 심해진다.

◇여름 감기

여름에는 이렇게 조금만 움직여도 땀이 많이 나기 때문에 소비되는 수분을 보충해주어야 하는 계절. 어디를 가도 선풍기와 에어컨 바람이 없으면 견디지 못한다. 그렇지만 더위를 달래는 찬 바람과 찬 음식 등 급격한 냉방 처치는 우리 인체의 신호전달체계에 혼란을 줄 수 있다. 어깨가 쿡쿡 쑤시고 자꾸 설사가 나며 나도 모르게 '에취~'하고 있다면 오뉴월엔 개도 안 걸린다는 여름 감기를 의심해보자.

여름 감기는 겨울 감기보다 더 무섭다. 대개 감기에 걸리면 열이 나게 마련이라 열을 식히려고 얼음주머니를 찾는데 이는 오히려 증상을 악화시킬 수 있다. 왜냐하면 여름 감기는 주로 에어컨 등 냉방기를 많이 사용하거나 냉음료를 과다하게 섭취해 몸을 차갑게 한 결과이기 때문이다.

◇몸이 차서 생기는 여름병

우리 몸은 자체냉방 기능을 갖추고 있다. 땀이 그것이다. 에어컨의 냉매가 기화하면서 실내의 열을 흡수하듯이, 우리 몸은 땀을 기화시켜 몸의 열을 내린다. 그런데 현대인들은 땀이라는 자체 냉방시스템을 이용하기보다는 에어컨이나 선풍기에 너무 많이 의존한다. 밖에서 활동하면서 땀이 어느 정도 나올 만하면 에어컨과 선풍기 바람을 찾는다.

이런 과정이 반복되면 몸 자체의 체온조절 기능은 저하되고, 몸을 과도하게 차갑게 만들기 쉽다. 이렇게 몸의 외부를 차게 만들면서 차가운 음료수를 먹게 되면 몸은 안팎으로 차게 된다. 체온조절 기능이 떨어지는 소음인이나 아이들이 쉽게 여름 감기나 복통, 설사 등의 소화기 증상에 시달리는 원인이다.

몸이 과도하게 차가워져 여름 감기에 걸리면 맑은 콧물을 흘리게 되고 소화기에도 문제가 생긴다. 추위를 많이 타 선풍기 바람은 물론이고 바람이 조금만 있어도 싫다고 할 정도이다. 한의학에서는 이런 증상을 음서(陰暑)라고 한다. 두통, 전신피로, 소화불량, 설사 등의 증상을 일으키는 냉방병도 당연히 음서라고 할 수 있다. 여름 감기 중에서 열이 많은 양서(陽暑)는 많지 않다. 일사병 등이 대표적인 양서이다.

차가운 음식을 많이 먹어서 생기는 소화기 장애도 여름철에 자주 보는 질환이다. 잠잘 때에 배를 내놓고 자면 배앓이를 한다. 배속의 장기가 차가워져 기능이 저하되면서 나타나는 증상이다. 마찬가지로 차가운 음료수나 아이스크림 등을 많이 먹게 되면 복통, 설사 등의 증상이 나타난다.

◇체온 떨어지지 않게 신경써야

감기는 예방이 가장 최선의 치료법이다. 평소에 충분한 영양, 적당한 온도, 냉수마찰, 일광욕 등으로 질병에 대한 저항력을 강하게 하도록 한다. 뜨거운 햇볕 아래에서 땀을 너무 빼지 말고 지나친 냉방기기 사용이나 찬 음식 섭취도 자제해야 한다. 규칙적인 생활과 스트레스를 피하는 생활환경은 기본 조건이다.

냉방병에 대한 대비도 그다지 어려운 것은 아니다. 찬바람을 직접 쐬지 말고, 실외온도와 실내온도 차이가 5도 이상 나지 않도록 한다. 그 다음으론 환기. 냉방 소실을 막기 위해 실내를 밀폐시켜 놓으면 공기가 탁해지기 쉽다. 2시간마다 한 번씩은 환기를 해야 한다. 냉방이 잘된 곳에서 오래 있을 때엔 긴 옷을 준비해 체온 손실을 막는 것도 한 방법이다. 또한 쉬는 시간마다 가벼운 체조 등을 통해 몸을 움직여 주면 혈액순환을 촉진시켜 냉방병을 사전에 예방할 수 있다.

〈박달나무한의원 강채미 원장〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 병원 '제 4의 암치료법'

고주파 온열 암치료기 도입

조선대학교병원(병원장 김만우)이 호남권 대학병원 최초로 '제 4의 암치료법'으로 주목받고 있는 고주파 온열암치료기(Oncothermia·사진)를 도입했다.

조선대병원은 최근 신관 1층 암센터에 고주파 온열암치료기를 설치해 치료를 시작했다. 고주파 온열암치료기는 13.56Mhz의 고주파를 암 발생부위 및 전이부위에 통과시켜 암세포만 선택적으로 자연사 또는 괴사시키는 최신치료법이다.

지난 2007년 국내에 처음 소개돼 현재 강남세브란스, 분당차병원, 이대목동병원 등 수도권 대학병원에서 치료에 적용하고 있다.

조선대병원이 이 시스템을 도입함으로써 그동안 타지로 이동하는 불편을 감수하던 호남지역 암 환자들의 불편이 해소되고 외래환자도 고주파 온열암치료를 받을 수 있게 됐다.

특히 고주파 온열암치료기는 방사선 요법 및 화학 요법과 병행할 경우 치료 상승 효과가 나타나며, CT나 MRI 같은 영상 진단 없이도 자동 초점 기능으로 암세포를 집중적으로 파괴시켜 효율적인 치료가 가능하다. 또 타 온열암 치료기보다 치료 범위가 넓고, 피부부위의 부작용(화상·홍반)을 유발하는 과도한 에너지 방출방식이 아닌 환자 개개인에 맞는 에너지 제어 및 냉각 시스템 등이 안정화 돼있어 환자가 느끼는 불편함이 없다.

김만우 병원장은 "이제 암 환자들이 치료를 위해 서울 등 수도권으로 굳이 가지 않더라도 우리병원에서 치료할 수 있는 시스템을 충분히 갖췄다"며 "암 환자의 치료 만족도와 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 국내 최초 의료인 감염 보호

'안전정맥내 유지 침' 사용

전남대병원(원장 송은규)이 국내 최초로 최근 전부서에서 '안전정맥 내 유지 침'을 사용해 간염바이러스와 HIV 바이러스 등 각종 감염병으로부터 의료인을 보호하고 있어 화제다.

'안전정맥 내 유지 침'이란 주사기를 사용한 후 주사바늘이 노출되지 않고 자동으로 주사기 안으로 들어가게 돼 주사침 자상을 줄이도록 만들어진 장치다. 이는 끝이 날카로워서 혈관내로 삽입이 잘되며 Catheter의 길이가 기존 것 보다 짧아서 불필요하게 정맥을 뚫지 않으며 환자의 불편감이 적다는 장점을 가지고 있다. 가장 큰 장점은 사용 후 주사침의 자상, 찔릴 염려가 없다는 것이다.

의료인들은 환자를 진료하는 과정 중에 감염성이 있는 혈액이나 체액이 점막에 튈 수 있고, 주사바늘이나 날카로운 의료기구 등에 손상을 입어 혈액으로 전파되는 여러 감염병에 걸릴 수 있는 상황에 있다.

대표적으로 감염병이 있는 환자의 혈액이나 체액에 노출될 경우 B형 간염바이러스는 3~30%, C형 간염바이러스는 1~10%, 사람면역결핍바이러스는 0.3%의 빈도로 감염될 수 있는 것으로 알려져 있다.

대한병원감염관리지침서(2011)에 따르면 병원직원의 51.2~98.9%정도가 혈액이나 체액에 노출되며, 주사바늘 찔림이 가장 흔한 경로로 알려져 있다.

송은규 원장은 "안전정맥 내 유지 침 사용은 의료급여에 적용되지 않아 각 병원에서 담당할 관리비 측면의 비용으로 책정돼 상당한 비용부담이 되고 있으나, 전남대병원은 의료종사자를 혈액 매개성 질환으로부터 보호하기 위해 병원에서 차액을 전액 부담키로 했다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

나주혁신도시 전문

새로운 역사가 펼쳐지는 나주혁신도시에 투자하십시오!

상업용지 • 주차장용지 • 이주자택지 • 협의자택지

솔로몬공인중개사 사무소

보물창고 (061)333-7077

010-3153-4242

위치 : 금천면사무소 맞은편

나라공인중개사

펜션텔 매도

전북순창군 복흥면 대방리 펜션텔 2007년준공
• 대 지 : 10980㎡, 임야 : 13937㎡
케모마일 23평형 3개동, 케모마일10평형17개동 관리동1,각각 독채형식 주차장완비 ,수려한경치,수련원,기도원적합 여유대지많음,계곡있음
• 매매가 : 13억(근저당2억9천포함) • 실투자금 : 11억1천

모텔 매도

전라남도 여수시 율산면 월산리
• 대지 : 1038㎡,건물1095㎡
• 지하1층지상4층 객실 : 29개 엘리베이터 있음 율촌산단입구 2012 여수세계박람회 숙박업 지정업소
• 매매가 : 10억(근저당3억6천대출승계가능) • 실투자금 : 6억4천

토지 매매

광주광역시 북구 문흥동 한국아델리움후문부근 코너
• 대 지 : 262㎡ 제2종일반주거지역 원룸,빌라,점포형주택 적합
• 매매가 : 1억5천만

광주광역시 북구 월출동 북광주IC 부근 생산녹지
• 답 : 1425㎡ 투자적합 도로있음 영산강변 경치좋음
• 매매가 : 2억2천5백만

광주광역시 북구 일곡동 일동초교부근
• 대 지 : 210㎡ 제2종일반주거지역 코너 원룸,빌라 적합
• 매매가 : 1억3천만

전라남도 담양군 무정면 평지리
• 공장용지및잡종지 : 8480㎡ 공장부지 : 3192㎡외 잡종지 담양옥과방면2차선 도로접 4차선도로 계획있음
• 매매가 : 5억7천만

과수원 매매

전라남도 곡성군 목사동면 신전리
• 전,답 : 9150㎡ 계획관리지역 배나무 15~20년생 2000주이상 지대가 높아 과일당도 아주 좋음
• 매매가 : 1억3천5백만

전북순창군 복흥면답동리 2차선국도변접
• 전,임야,대지 16998㎡ 단독주택 97.7 포함 포도나무 2000주 포함
• 매매가: 3억6천만

전라남도 장성군 진원면 학림리 자연녹지지역
• 전 : 1502㎡ 현유실수 재배(배나무)
• 나노산업단지계획대로접 현재포장도로접 투자가치유망
• 매매가 : 2억3천만

가든 매매

전라남도 영광군 영광읍 덕호리 22번국도접
• 대지 : 1646㎡,전 : 610㎡ 가든건물 : 271.5㎡ 단독주택 : 143.55㎡
• 매매가 : 6억 융3억3천포함 실투자금2억7천만

대표전화 ☎511-6633
핸드폰 : 010-6522-7731 FAX : 512-4589

중앙공인중개사

♣.상가건물
☆.일곡지구 30m도로 버스 승강장옆 상가건물 보증금4억 월세1,540만원 매매가25억5천만
☆.광송간 대로변 4층건물(사옥적합)매매가 8억

♣.상가건물.사옥 신축부지
☆.서구 쌍촌동 운천 저수지 사거리 시내버스 승강장 옆 대지723㎡(약219평)평당910만원
☆.북구 운암동 구.프린스 호텔 옆 대로변 대지676㎡(약205평)평당1천만원
☆.서구 쌍촌동 2차선 도로변 512㎡(약155평) 매매가 평당235만원
☆.서구 치평동 운천 저수지인근 광송간 도로 대지373㎡(약113평) 평당1,200만원

♣.대지.전.답.임야
☆.벽진동 답5,567㎡(약1,684평)평당65만 (군사시설 보호구역 투자용)
☆.금호동 진흥W파크 정문앞 답753㎡ (약228평)평당3백만원 (카센타 적합)
☆.오치동 4차선 계획도로변 대지506㎡] (약153평)평당220만원(창고 공장 적합)
☆.매월동 매월농장 입구 답4,705㎡(1,423평) 평당180만원(대형식당.물류창고 적합)
☆.매월동 서광주역 옆 대로변(전면 약 80M) 임야1,170㎡(354평)평당220만원
☆.서구 마륵동 광송간 도로변 코너 답1,253㎡ (379평)평당9백만원(전시시설적합)
☆.장성남면 임야 : 13,550㎡(4,100평)평당13만

♣.주말농장용지
☆.무안군 해제면 창매리 바다가 보이는 전망좋은곳 7,733㎡(약2,339평)평당8만원

062-372-8949
010-3162-4989

금당 공인중개사

■ 감정가 이하
• 원룸부지. 북구 삼각동 180평 대출1억6천 매도2억천.
• 곡성군 입면 금호타이어 입구 2차선도로접 관리지역 759평 가든·공장등 다용도 대출 6천 매도 9천만원
• 충장로5가 수퍼 대지 27 공시지가 1억9200 매도1억8천
• 북구아파트단지입구 상가동지하 113평 교회적합 1억3천
• 무안군 청계면 비행장. 골프장 부근 바닷가 대지 526 건평 199 가든·팬션 등 적합 대출 3억 교환가능 6억
• 금남로 창업금고접 대로변 땅 247평 중심 상업지역, 영업잘됨 공시지가 13억 투자가치 좋음 매도16억
• 월산동 카센타 대지 34 건평 36 공시지가에 매도 9550만원
• 광산구 우산동 대지185 건평624 감정15억4천 임대된곳은 전세5천만원 월560만원 대출5억5천 매도9억3천
• 금남로5가 대로변 대지496 건평872 공시지가53억2천 임대사업에 적합 매도 53억원
• 금남로5가 대지80 건평300 공시지가 13억3천 매도10억3천
• 동구 수기동 상업지역 282평 오피스텔.원룸.다가구주택적합 공시지가 6억8300만원 매도5억2천만원
• 광산구 주유소 땅470 대출7억 급매8억3천 교환가능
• 대인동 계림시장옆 4차선도로 상업지역372 건평435 공시지가 25억7천만원 매도13억3천만원
• 금남로4가 대지96 건평322 공시지가 매도16억
• 중흥동 사찰 대지 242 건평 487 공시지가 4억6천 매도7억4천

■ 매도·교환
• 전원주택지. 담양군 봉산면 쌍교부근마을 대지168평 공시지가에 매도 3400만원
• 화순군 동면 서성리 별장촌 250평 경관좋음 1억7500
• 사찰부지. 북구 덕의동 광주댐 부근 1840평 4억8천

T. 222-4994, 010-2632-5659 동구 금남로5가

대인동삼일부동산

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

☎(FAX)223-1772 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)