



건강한 여름나기

박달나무한의원 강채미 원장

# 오이즙 따띠 가라앉히고 무말랭이 냉방병 예방

### 보리차 식중독 치료에 좋아 더위 먹었을때 기력 보충을

질병도 여름을 탄다. 겨울에 감기와 뇌졸중이 잘 생기는 것처럼 무더운 여름철에도 증상이 악화되는 질환이 따로 있다. 한방에서는 여름에 건강을 지키기 힘든 가장 큰 이유를 '덥고 습한 기운' 때문으로 보고 있다.

여름철에는 습도와 온도가 높아 신체가 적응 하느라 에너지가 많이 소비되고 쉽게 지치며 피곤해지기 쉽다. 또한 건강 유지에 필요한 수분과 전해질 염분 및 비타민이 많이 소모되는 때이므로 신진대사에 이상을 초래하기도 한다.

여름 건강을 지키려면 무엇보다 덥고 습한 기운을 이길 수 있는 면역력을 길러 주는 것이 좋다. 여름철 질환, 부담없는 한방으로 이겨내는 방법을 살펴보자.

◇식중독=한방에서는 식중독에 해당하는 병증을 '곽란'이라고 한다. 동의보감에는 '병치와 배가 아프고, 구토, 설사를 동반한다. 몹시 춥고 심하게 열이 나며, 두통, 어지럼증이 있다'고 쓰여 있다.

식중독 예방의 지름길은 음식의 선택·조리·보관 과정에 대한 적절한 관리다. 세균은 주로 섭씨 40~60도에서 번식하기 때문에 저장은 4도 이하에서, 가열은 60도 이상으로 해야 한다. 또한 철저한 개인위생도 중요하다.

식중독으로 인해 설사를 하다면 탈수가 나타나기 쉬우므로 따뜻한 보리차를 수시로 마시는 것이 좋다.

◇냉방병=한방에서는 냉방병을 서풍(瘧風)이라 하여 적당히 땀을 내면서 기운을 돌리주는 방법으로 치료한다. 여름엔 땀을 적당히 흘려야 하는데 찬 기운에



강채미 박달나무한의원 원장이 계속되는 초여름 날씨에 지쳐 한의원을 찾은 직장 여성을 진찰하고 있다.

땀을 못 흘려서 생기는 병이 냉방병이기 때문이다.

여름에 말린 무는 무더위를 이기는데 더없이 좋은 먹거리이며, 냉방병을 치료하는 약이 된다. 입맛이 떨어지고 기력이 쇠잔해지면 무말랭이를 물에 30분가량 담갔다가 꼭 짠 다음, 식초를 붓고 고춧가루 등으로 갖은 양념을 한 후 반찬으로 먹으면 좋다.

◇더위를 먹었을 때=흔히 '여름 탄다' 또는 '더위를 먹었다'고 하는 증세로 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 빠

지면서 걸음걸이가 무거워지거나 땀이 많이 흘리는 것이다.

기력이 떨어졌을 때 많이 생기기므로 보양식 등으로 기력을 보충해주는 것도 좋다. 더위를 먹었을 때나 갈증이 있을 때 효과적인 수박은 여름철 식품의 대명사이기도 하다. 수박에는 이노제 성분이 들어 있어 예로부터 부종을 가라앉히는 데에도 많이 사용됐다.

◇땀띠=무더위가 계속되고 땀이 많이 나는 여름철에는 땀띠로 고생하는 사람들이 많다. 최근에는 각종 공해로 오염된 지구가 더워지면서 땀띠 발생률이 눈에 띄게 증가하고 있다. 땀띠는 땀샘에서 땀이 만들어져 피부 밖으로 나오는 한관이나 땀구멍을 각질과 먼지 등이 막아서 발생하는 질환이다. 땀이 피부 밖으로 나

오지 못하면 땀이 저류되고, 한관이 파열되면서 작은 물집, 구진, 발진 등이 생기는 것이다.

땀띠를 치료하려면 주변 온도를 낮추고 몸을 차갑게 해줘야 한다. 땀을 흘리면 물로 깨끗하게 씻어주고, 베이비파우더나 녹말가루 등을 뿌려주어 피부를 건조하고 청결하게 해주는 것이 좋다. 얼음이 나 차가운 수건으로 땀띠가 생긴 부위를 찜질해 주거나, 에어컨이나 선풍기를 틀어 주위를 시원하게 만들어서 땀이 적게 나오도록 해주는 것도 효과적이다.

땀띠에는 녹두가루를 뿌리고 수포나 농포가 생겼을 때는 녹두죽을 먹으면 좋다. 또한 오이를 갈아 생즙을 내서 땀띠가 난 부위에 발라주면 금방 가라앉는다. /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 광주기독병원 110주년 맞아 새단장

### 언덕길·옹벽 없애고 현관앞에 자연공원 조성

광주기독병원(병원장 박병란)이 개원 110주년 건축공사를 통해 '환자 안전'과 '고객 편의'를 위한 지역 거점병원으로 완전 탈바꿈하게 된다.



광주기독병원은 환자들이 언덕길을 올라가서 병원 현관에 들어가야 하는 불편함을 해소하고, 편의시설과 휴식 공간을 확보하기 위한 '현관 및 로비 개선'과 '환자 안전'을 위한 '고객 편의'를 위한 '지역 거점병원'으로 완전 탈바꿈하게 된다.

박병란 광주기독병원장은 "110년 전 착박한 땅에 사람의 인술을 베풀기 위해 문을 열었던 광주기독병원, 격동기 대한민국의 역사와 함께 광주의 성장과 아픔을 공유하면서 지역민과 사랑을 나누었던 광주기독병원은 21세기에도 광주전남 지역에서 첨단 의료시설과 최고의 의료진으로 지역민의 건강지킴이로서의 사명을 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

광주기독병원 개원110주년 건축공사는 이달부터 시작해 2015년 8월 31일 완공 예정이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

특히 자동차로 복직했던 현재의 현관 앞과 1층 주차공간에는 아름다운 녹지 공간을 조성해 치유공간에 자연을 들여놓아 힐링과 웰빙이 자연스럽게 조화되는 공간이 되게 할 예정이다. 아울러 건물의 외벽도 산뜻하게 리모델링하여 지역사회와 소통하는 멋지고 편리한 병원으로 거듭나도록 시공된다.

박병란 광주기독병원장은 "110년 전 착박한 땅에 사람의 인술을 베풀기 위해 문을 열었던 광주기독병원, 격동기 대한민국의 역사와 함께 광주의 성장과 아픔을 공유하면서 지역민과 사랑을 나누었던 광주기독병원은 21세기에도 광주전남 지역에서 첨단 의료시설과 최고의 의료진으로 지역민의 건강지킴이로서의 사명을 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

## 동신대 광주한방병원 임상시험 지원자 모집

### 갱년기 여성 고혈압 치료 연구...45세~65세 56명

동신대 광주한방병원 임상연구센터 최진봉 교수팀이 침을 활용한 폐경 후 갱년기 여성의 고혈압 치료법 개발을 위해 한국한의학연구원과 함께 임상연구를 실시하기로 하고, 임상시험 지원자 56명을 선착순 모집한다.

이 임상연구는 폐경 후 갱년기 여성 고혈압에 대한 침 치료의 유효성과 안전성의 효과를 확인하기 위한 것으로, 동신대 광주한방병원, 세명대 제천한방병원에서 동시에 진행된다.

지난해 한국한의학연구원이 수행한 침 치료 예비연구 결과, 4주간의 침 치료가 이완기 혈압 강하에 효과가 있는 것으로 나타난 바 있다. 이번 임상연구에서는 지난해 이뤄진 예비연구를 바탕으로 임상 관리에 침 치료를 부가한 치료가 혈압에 어떤 영향을 미치는지 평가하게 된다.

임상시험 대상자는 만 45세~65세의 여성 가운데 마지막 월경이 끝난 지 1년이 지나고 평균 혈압 수치가 수축기 혈압 120~159, 이완기 혈압 80~99에 해당하는 여성을 대상으로 하며 1주일에 2~3회, 4주 동안 총 10회에 걸쳐 침 치료를 실시할 계획이다.

단, 최근 1개월 이내에 고혈압 약이나 갱년기장애 증상에 사용하는 한약 및 기능성식품, 한방차(감잎차 등) 등을 복용한 자, 최근 1개월 이내에 호르몬(에스트로겐, 프로게스테론) 치료를 받은 자, 갑상선 기능항진증, 뇌혈관장애, 심장질환, 신장질환, 간 질환을 가진 자, 조절되지 않는 당뇨병 질환을 가진 자는 제외된다. 참가자에게는 진료 및 침 치료를 전액 무료로 제공하며, 임상시험이 끝난 후 소정의 교통비를 지급한다. 문의는 동신대 광주한방병원 임상시험센터 062-350-7515. /채희종기자 chae@

원광대학교 광주한방병원(병원장 성강경·사진)은 보건복지부가 주관하는 2014년도 한의약선도기술개발사업 가운데 '한의약임상인프라구축지원사업'에 선정됐다.

이러서 원광대 광주한방병원은 보건복지부로부터 2014년 6월부터 2019년 5월 까지 매년 10억원씩 5년 동안 총 50억원의 연구비를 지원 받게 된다.

이번 연구사업은 보건복지부가 한의약 분야 임상연구 활성화, 국제적 수준의 임

## 원광대 광주한방병원 50억 지원 받는다

### 보건복지부 '한의약임상인프라구축사업' 선정

상연구실 제고 및 임상연구 전문인력 양성 등을 위하여 2014년 상반기 한의약연구개발사업을 통해 공모한 후 1과 2과제만 선정된 한의계 최초 의료기기 중심 한의약임상인프라구축을 위한 지원 사업(연구책임자 이상관·김성철·권영달·성강경)이다.

원광대 광주한방병원은 이 사업을 통해 지역거점 다기관 한의약 임상시험센터를 구축할 예정이다. 이를 위해서 광주한방병원 7층 450평에 임상시험을 위한 시설 및 장비를 구비하고, e-CRF를 비



롯한 웹기반 프로그램과 임상시험전문가 양성을 위한 교육프로그램을 개발하며, 한약제제와 한방의료기기 개발 활성을 위한 산업계 지원시스템 및 원광대 전주, 익산한방병원을 비롯한 대학 한방병원을 대상으로 다기관 임상시험 네트워크를 구축한다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

**시내지국**

광천	366-8375
광남	222-9440
남부	852-0175
동광	264-2012
동명	222-9054
동부	225-6001
문흥	267-4748
백운	673-4698
봉선	675-5530
북광주	525-3761
상무	372-2352
서광주	369-0583
송하	676-8605
신안	512-1732
양산	571-7658
양치	266-7601
양봉	522-7752
우산	512-8116
윤천	371-9818
윤곡	961-2339
중앙	222-1896
중흥	224-8604
진월	673-1600
침단	973-2900
충장	224-8212
치평	376-6511
창암	682-8112
하남	959-1500
화정	375-9682

**지방지사**

광산	062)944-0444	순창군	063)653-0444
군산시	063)467-2500	고창군	070-8201-0370
정읍시	063)531-5544	서울보급소	02)313-5962
남원시	063)633-9911		

독자와 함께 걸은 길 **62** 광주일보

ABC협회인증 호남 최대 발행부수!

대(代)를 이어 읽는 신문

광고문의\_062

**227-9600**

신문구독\_062

**220-0551**

예향구독\_062

**220-0550**