환절기 건강관리

박달나무한의원 강채미 원장

알레르기 비염 침구·향기 치료 적당

환절기 때만 되면 목감기에 시달리는 회사원을 강채미 박달나무한의원장이 진찰하고 있다.

여름에서 가을로 넘어가는 환절기에는 갑작스런 기온차로 호흡기나 피부 및 여러 면역 질환들이 심해지게 된다.

더운 날씨에는 인체의 기운이 체표면에 몰리게 돼 오장육부가 냉해지기 쉬운데, 이런 상태에서 찬 기운이 들어오면 감기에도 쉽게 걸리고 평소 알레르기가 있었던 사람들은 증상이 약화된다. 환절기에 질환별로 어떻게 관리하고 섭생해야 하는지 알아보자.

◇**알레르기성 비염**=알레르기성 비염의 3대 증상은 콧물, 재채기, 코막힘이다. 일교차가 큰 환절기에는 아침 저녁 기온이 내려가기 때문에 비강 점막의 면역 활동이 생겨 이 세 증상이 나타나는데 면역 안정성이 떨어지는 알레르기성 비염 환자들은 그 증상이 심해서 힘들어진다.

이때는 급격한 온도차를 코가 느끼지 못하게 해주는 것이 최선이다. 아침 일찍 출근할 때나 야간 활동을 할 때에는 마스크를 착용하고, 따뜻한 차 종류를 마셔 상기도 부위의 체온을 유지해 줄 필요가 있다. 가볍게는 따뜻한 물로 코 입구를 씻어주는 것 만으로도 코막힘을 예방할 수 있다.

근본적으로는 면역체계를 안정화시킬 수 있는 치료를 하는 것이 중요한데, 한의학에서는 알레르기 비염의 증상들이 비위 기능의 약화에 따른 것으로 보고 치료하고 있다. 알레르기 환자들이 패스트푸드나 인스턴트 음식, 밀가루 음식 등을 섭취하면 증상이 악화되는 것은 이러한 비위 기능과 면역 질환의 상관관계를 보여주는 일례다.

한의학에서는 한약 치료 외에도 침구 치료와 증류한약 제제를 이용한 향기 치료 등을 통해 비염 치료를 하고 있다. 집에서 응급처치로 코막힘을 해결할 수 있는 방법은 뜨거운 차를 이용한 코 훈증과 콧망울 양 옆의 영향혈이라는 경혈점을 손톱으로 꾹꾹 눌러주는 방법이 있다.

건조한 날씨 까칠한 피부엔

과일·채소 충분히 섭취해야

비염에 좋은 차 종류로는 신맛이 나는 오미자, 구기자차 등을 추천한다.

◇**피부 질환**=환절기 날씨의 특징은 바람이 많이 불고 건조하다는 것인데, 이는 피부에 가장 악조건이라 할 수 있다.

건성 아토피나 피부 건조증을 앓고 있는 사람들은 건조한 계절에 증상이 심해지므로 피부 보습에 신경써야 한다. 피부에 직접 바르는 보습제도 꼼꼼하게 발라야 하지만, 수분 섭취도 충분히 할 필요가 있다. 특히 과일이나 채소 섭취를 통한 수분섭취는 수분 뿐만이 아니라 피부에 좋은 각종 미네랄과 영양소들을 공급할 수 있어서 일석이조다. 흡연이나 음주는 몸을 더욱 건조하게 하므로 피하는 것이 좋다. 흡연자들은 비흡연자보다 두 배 이상 많은 양의 물을 마시는게 도움이 된다.

질환이 없는 사람들도 환절기에는 피부가 까칠해지고 트러블이 많이 생기는 것을 자주 경험한다. 피부가 건조해지면 뇌에서는 피지 분비를 더 왕성하게 하는데, 이때 모공이 막혀 있으면 모공 내에 피지가 쌓여 시간이 흘러 뾰루지가 되거나 여드름이 된다. 따라서 피지 분비는 많이 되는데 그것이 피부 보습에 제대로 쓰이지 못하기 때문에 피부는 건조하고 트러블은 지속적으로 반복된다. 이 때에는 각질관리를 잘해주고 따뜻한 타올로 얼굴 찜질을 해주는 등 모공을 열어 분비된 피지가 잘 빠져나오게 하는게 좋다.

내과적 원인으로 상열감이 심해서 피지선 자극이 많이 돼 피부 트러블이 생기는 경우에는 그 원인을 제거하는 것이 우선이다. 소화기가 안좋거나 스트레스로 인한 상열감이 가장 많은데, 이 때에는 한약치료와 침구치료를 병행하는 것이 좋다. 아무리 피부 관리를 세심하게 해도 얼굴 열이 제거되지 않으면 피부상태가 개선되지 않기 때문이다.

◇**가을 비만**=가을철에 만물이 살찌는 것은 자연의 순리이다. 가을철 비만의 원인 중 가장 큰 것은 바로 과일이다. 가을철 과일은 칼로리도 높고 당지수도 높기 때문에 체중 관리 중이라면 섭취량에 유의하는게 좋다. 식후 디저트 개념으로 먹을 때에는 사과, 감, 배는 반개를 넘지 않도록 한다. 포도 한송이와 복숭아 한 개, 귤 세 개는 밥 한공기와 칼로리가 거의 비슷하다.

환절기의 일교차는 비염 뿐 아니라 순환계에도 영향을 끼친다. 순환에 문제가 생기면 부종이 잘 일어나고 이로 인해 살이 더 잘 찌는 환경이 만들어지는 것이다. 부종은 손발 저림이나 두통, 이명 등의 증상을 일으킬 수 있을 뿐 아니라 탄수화물 섭취시 지방으로 전환되는 비율이 높게 만들기도 하기 때문에 비만의 주원인 중 하나이다.

부종 예방을 위해서는 몸을 따뜻하게 하고 스트레칭이나 유산소 운동을 하는 것이 좋다. 또한 아침 저녁으로 족욕을 하는 것도 부종 예방에 도움이 된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

상무힐링 재활요양병원 상무지구에 개원

뇌졸중·중추신경계 손상환자 등

장기 재활·요양 치료 전문기관

기존의 재활요양병원과 차별화된 중증 만성질환 등으로 인해 장기적인 재활 및 요양치료가 필요한 사람들을 위한 전문병원이 광주 도심에 문을 열었다. 〈사진〉

24일 진료를 시작한 상무힐링 재활요양병원은 도심 속에 위치해 언제든 가족끼리 또는 만나고 싶은 사람끼리 만날 수 있어 심리적 안정감을 취할 수 있다는 것이 가장 큰 장점이다.

상무힐링 재활요양병원(병원장 김대용)은 뇌졸중 뿐만 아니라 척수손상, 외상성 뇌손상 등의 중추신경계 손상환자와 근골격계 손상 환자들을 대상으로 환자의 상태에 맞는 서비스를 제공하기 위해 뇌·척수손상 재활치료센터(200평), 근골격손상 재활치료센터(100평)를 갖추고 있다. 물리치료와 작업치료, 연하 재활치료, 언어치료는 기본이다.

무엇보다 1대1 환자관리 방식 운영으로 전문치료사가 환자 개개인의 기능, 증상, 문제점을 파악해 치료하는 서비스를 제공한다. 이를 통해 환자 스스로 독립적으로 일상생활을 할 수 있도록 도울 뿐만 아니라 나아가 가정·사회로의 복귀를 돕는 것이 특징이다.

이 요양병원은 뇌졸중 발병 후 3~6개월 이내에 환자의 증상에 맞는 전문적인 재활치료를 시작할 것을 권장한다. 그 이유는 뇌세포는 한번 죽으면 다시 재생되지는 않지만 골든타임 안에 재활치료를 받게 되면 뇌회로가 다시 생겨나면서 기능상실을 회복하고, 2차적 합병증을 예방할 수 있기 때문이다.

급성기 치료가 끝난 환자(아급성기)도 치료하면서 재활을 시작할 수 있도록 인공호흡기가 10대 이상 준비돼 있으며, 51개 병상의 집중치료실이 완비돼 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

광주보훈병원, 중기융합광주·전남연합회와 진료협약

한국보훈복지의료공단 광주보훈병원(병원장 정광익)은 최근 광주보훈병원에서 (사)중소기업융합 광주·전남연합회(회장 최봉규)와 의료협력을 위한 진료협약을 체결했다. 〈사진〉

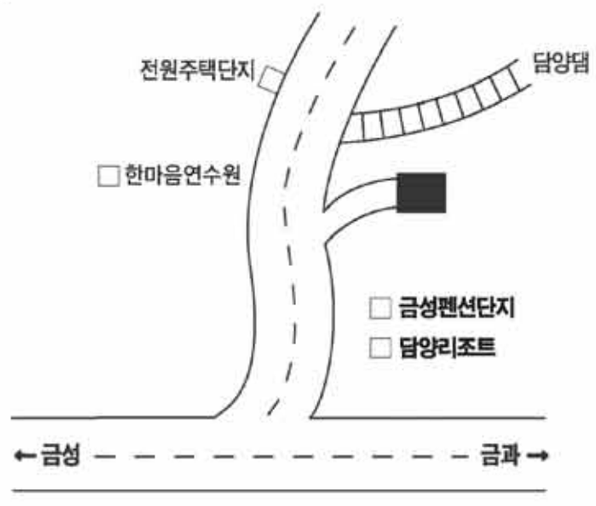
이날 협약식에서 정광익 광주보훈병원장, (사)중소기업융합 광주·전남 연합회(이하 연합회) 최봉규 회장과 임원진, 중소기업진흥공단 광주지역본부 이태연 본부장, 최득룡 팀장, 이수형 팀장이 참석했다.

이번 협약으로 광주보훈병원과 연합회 간에 상생발전을 기하고 연합회 회원사 직원과 그 가족에 대한 건강증진을 위한 질 높은 의료서비스를 제공하기로 했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

펜션·전원주택단지 캠핑장·미술관·체험학교·식당 야외결혼식장·연수원·요양원·찻집 최고장소!

■ 전남 담양군 금성면 대성리 879-4번지 외 1필지(구, 송학랜드)
■ 토 9168평, 건 882평, 계획관리지역, 제2종 지구단위 계획구역
■ 담양댐 하류 바로 옆, 건너편 전원주택단지, 담양리조트/금성펜션단지 1분거리
■ 죽녹원, 금성산성/추월산/강천산/대나무 박물관/메타세쿼이아길 근접
■ 현재 박물관, 펜션, 식당, 별장으로 운영 중
■ 차후 형질변경으로 공시지가 10억정도 상승 가능
도 관광자금 유치 가능
■ 관광특구로 모든 업종 개발 가능
귀농/귀촌 전남지역 1순위 지역
■ 매매 - 감정가 28억 / 시세 30억 정도
매매 22억(법인체 인수 가능, 이전비 없음)



투자가치! 확신합니다.

주인직매
H.010-3605-5000

현, 12억 5천만원 대출 있음(연 2.1%)
1년후 20억이상 대출 가능