



여름 식은 땀

가만히 있어도 주르륵... 가슴 속 불부터 끄세요

박혁규 목우한의원장

밤에 땀나는 '도한증' 화병과 연관... 운동·명상 도움

일상 생활 지장 있을 땐 한의원서 상담하고 치료를

땀이 많은 사람에게 여름은 너무나 힘든 계절이다. 같은 땀 같아도 땀에도 여러 종류가 있고 그 상황에 따라 증세 이르는 다르다. 가만히 있어도 땀을 흘리는데 조그만 움직여도 땀이 심하게 나는 자한증(自汗症), 깨어있을 땐 끈적끈적하게 잠을 흘리는 도한증(盜汗症), 찬밥을 먹는데도 머리에서 줄줄 흐르는 땀도 있고, 손발바닥으로 땀이 많이 나는 다한증(多汗症)의 경우도 있다.

그리고 사상체질상 태음인의 경우는 본래 땀이 많아서, 태음인은 땀을 만나게 하면 오히려 해가 되기도 한다.

◇땀의 종류와 원인=사람의 몸에 흐르는 기에는 영기(營氣)와 위기(衛氣)가 있는데 영기는 몸안으로 흘러 인체의 영양상태를 조절해준다고 하고, 위기는 몸 밖으로 흘러 외부로부터의 사기를 보호해준다고 한다. 땀을 흘리는 것은 위기의 허약으로 인체의 피부기능을 튼튼히 하지 못해, 피부기능을 꼭 잡아주지 못하게 되면 땀이 새나게 된다.

여름에는 무더위에 지쳐 땀이 많이 나고 잠을 이루지 못하는 경우가 많다. 그런데 낮에는 그런다 치고 밤에 잠 잘 때도 땀을 많이 흘리는데, 거기에 그런 증상이 하루이틀 저녁 그런 것이 아니라 여러 날이 지나도록 계속되면 문제가 된다.

밤에 잘 때 온몸이 목욕을 한 듯이 이부자리가 축축할 정도로 땀이 나는 경우가 있는데 마치 '도둑이 밤에 다녀간 듯 하다'해도둑 증상을 써서 도한증(盜汗症)이라 한다. 어린 아이들도 이런 경우가 종종 있다.

땀이 나는 원인에는 몸에 원래 열이 많아서인 스트레스로 열을 받아서이든, 사람의 몸은 몸에 있는 열을 식히기 위해 땀을 배출함으로써 체온을 유지하려는 것이다. 특히 밤에 흘리는 땀은 가슴 속에 쌓

이는 화병과 상당한 연관이 있다. 살면서 스트레스 받지 않고 사는 사람이 어디 있으리라는 스트레스를 잘 풀지 못하고 남에게 화도 잘 못 내고, 자그마한 말에도 상처를 받아 가슴 속에 쌓이고 지내다 보면 가슴 속에 화(火)가 쌓이게 된다.

이 화가 풀어지지 않고 있다가 위기(衛氣)가 약해지고 긴장이 느슨해질 때 잠을 자면서 땀으로 열이 빠져나오는 것이다. 어떤 사람은 이 화氣(화기)가 손발바닥으로 와서 손발이 뜨거워서 잠을 못 자는 사람도 있고, 손바닥으로 땀이 줄줄 흐르는 사람도 있다.

◇증상별 치료 방법
▲도한증 치료=심장의 화(火), 熱(열)을 꺼주어야 한다. 먼저 자기만의 방법으로 스트레스를 풀고, 운동이나 명상 등을 하면 큰 도움이 된다. 또 시원한 맥주를 마시고 즐거운 놀이로 스트레스 풀고, 잘 안 되면 청열사화(淸熱瀉火)시키는 한약을 먹어서 열을 끄는 것도 권장한다. 세 방법 모두 심장에 쌓인 화를 꺼 밤에 흐르는 땀을 멈추기 위한 방법이다.

▲자한증 치료=자한증은 낮에 깨어있을 때 별로 많이 움직이지 않았는데도 땀을 줄줄 흘리는 것인데, 예년하고 달리 올해 유난히 더위를 많이 타고 땀을 많이 흘리고 기운이 없다고 느껴지면 조치를 취해야 한다.

간단히 주변 식당에서 삼계탕을 한 그릇 사먹는 것도 편한 방법이다. 그래도 땀이 안 잡히면 시장이나 마트에 가서 닭 1마리에 인삼, 황기, 대추, 쌀 2주먹을 넣고 푹고아 먹는다. 그래도 안되면 여름에 먹는 여름 보양 청서약기(淸露益氣), 더위를 식히고 기를 돋우는 계통을 지어 먹는다.

여름은 날씨가 더우므로 땀 흘리는 것이 당연하다. 하지만 땀 흘리는 것이 너무 심



박혁규 목우한의원장이 여름 더위를 이기지 못해 힘들어 하는 주부에게 침을 놓고 있다. <목우한의원 제공>

해서 일상 생활을 하는데 불편할 정도가 되는 사람이라면, 가까운 한의원에 가서

상담을 받고 치료해 볼 것을 권한다. /정리=채희종기자 chae@

전남대병원, 활력 넘치는 병원문화 만들기



직원 마음건강교육 등 추진

전남대병원(병원장 윤택림)이 활력 넘치는 병원문화 조성과 업무환경 업그레이드를 위해 캠페인 전개 등 다양한 노력을 기울이고 있다.

최근 간호사의 죽음으로 다소 침체된 분위기를 해소하고, 직원간 신뢰와 배려가 돈독한 즐거운 근무환경을 만들고자 새로운 결의를 다지게 된 것이다.

이를 위해 '즐겁고 행복한 수술실 만들기 캠페인', '직원 마음건강교육', '수술실 직원 대상 직무스트레스 조사', '힐링프로그램 개발' 등 추진에 들어갔다.

전남대병원은 분위기 개선을 위한 새 결의를 다지는 의미로 최근 병원 수술실 앞에서 즐겁고 행복한 수술실 만들기 캠페인을 펼쳤다. 이날 캠페인은 윤택림 병원장 등 병원 간부와 직원들이 참석한 가운데 '고운 말 쓰기에 동참합니다'라고 쓰여진 어깨띠를 두르고 구호를 제창

했다. <사진>

아울러 수술실 입구와 병원 곳곳에 캠페인 문구도 부착했으며, 향후 주기적으로 캠페인을 실시할 계획이다.

또한 전남대병원은 업무에 따른 피로와 스트레스 해소를 위해 정신건강의학과 전문의의 상담과 치료를 받을 수 있는 마음건강교육을 실시하고, 정기적으로 수술실 직원을 대상으로 직무스트레스 조사와 설문조사를 펼칠 계획이다. 또 소통과 화합의 시간을 가질 수 있는 힐링프로그램도 추진할 예정이다.

윤택림 병원장은 "최근 극단적인 선택을 한 간호사에 대해 다시 한번 애도를 표하며, 이를 계기로 개선할 부분은 과감하게 쇠신해나가자"면서 "즐겁고 행복한 직장생활을 바탕으로 환자를 최우선으로 배려하는 일할 맛나는 병원, 환자를 최우선으로 배려하는 병원으로 거듭나기 위해 모두 노력하자"고 다짐했다. /채희종기자 chae@

양태영 원장, 당뇨 치료 논문 잇단 발표

개원 전문의로 이례적

태영21병원 양태영 원장(사진)이 올해 국내외 학술대회에서 당뇨 관련 논문을 잇따라 발표하면서 지역 의료계의 관심을 받고 있다.

대학병원 교수가 아닌 일반 개원가 전문의가 3차례나 권위있는 당뇨학회에서 논문을 발표한 것은 극히 이례적인 일이다.

양태영 원장은 오는 10월27일 타이페이에서 열린 국제당뇨병연맹(IDF)에서 '폐경후 여성의 임신과 비만의 상관성'에 대한 공동연구자로 논문을 발표할 예정이다.

이에 앞서 지난 5월14일 광주에서 열린 대한당뇨병학회 춘계학술대회에서 '일차 진료기관에서 당뇨병치료의 의미'에 대해 주제강연을 했다.

이후 6월10~14일 미국 올랜도에서 열린 미국당뇨병학회(ADA)에서 '당뇨병에서의 족부궤양과 비만의 관련성'이라는 제목으로 당뇨환자의 족부병변에 대한 위험도를 발표했다. 미국당뇨병학회 2015년도 '한국인당뇨 검사에서



의 당화혈색소의 의미'라는 제목으로 논문을 발표한 바 있어 2년 연속 미국당뇨병학회에 논문을 발표했다.

한편 양 원장은 삼성서울병원 재직시 국내 최초로 당뇨병환자에서 체도세포 이식에 성공한 바 있고 현재 대한당뇨병학회 일차진료위원회(개원의) 이사 및 당뇨병학회 평원으로 활동 중이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

청연한방병원, 네팔 전통의학 교류 물꼬

아유르베다협회 회장단 초청

청연한방병원(대표원장 이상영)이 한의학과 네팔 아유르베다 전통의학의 교류, 공동 연구·발전을 위해 네팔 아유르베다 협회의 자락 샤르마 가우담(Jhalak Sharma Gautam)회장 일행을 초청했다. 청연한방병원은 최근 2박3일간 자락 샤

자락 샤르마 가우담 회장은 체류기간 동안 침, 전자침, 이완·도수치료 등 한의학을 체험하고 영공의 해안도로와 백제 불교 최초 도래지 등을 관광했다.

특히 광주 상무지구 청연한방병원에서 한방의 대표적인 치료인 추나치료를 받으며 한의학의 우수성을 체험했다.

자락 샤르마 가우담 회장은 "네팔 지진 때 많은 광주시민들이 네팔을 위해 선진의료기술을 펼쳐줬기 때문에 아주 고마운 도시로 기억하고 있다"며 "이번 한국방문의

로 한의학의 우수성을 알게 돼서 기쁘고 앞으로 청연한방병원과의 교류를 통해 상호 발전과 홍보를 위해 힘쓰겠다"고 말했다.

청연한방병원 이상영 원장은 "이번 행사는 대한민국의 한의학과 네팔의 아유르베다를 교류하며 공동 발전에 기여하는 데 의미가 있다"며 "1회성에 그치지 않고 앞으로도 활발한 교류를 통해 한의학의 발전을 도모할 수 있도록 할 것이다"고 밝혔다.

이와 관련해 양 원장은 "이번 행사는 대한민국의 한의학과 네팔의 아유르베다를 교류하며 공동 발전에 기여하는 데 의미가 있다"며 "1회성에 그치지 않고 앞으로도 활발한 교류를 통해 한의학의 발전을 도모할 수 있도록 할 것이다"고 밝혔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

산림환경기기 & 기계부품 제조전문업체

최고를 지향하는 친환경기업

YHBECO

www.yhb.co.kr

PTB7000

PTB5000

PTB-W5000(수냉식)
업소 주방에 최적

설치 장소

조리작업장, 주방, 여름캠프장, 골프연습장
청고작업장, 산업현장, 용접장, 열처리장, 정비소
고온작업장, 유리작업장, 기계실, 전산서버룸

▶ 쾌적하고 깨끗한 작업공간 연출

▶ 실내·외 어디서나 편리하게 사용

▶ 이동이 용이한 바퀴 형태

▶ 고온 및 습기에 강력

대한민국 우수중소기업
대통령 표창 수상기념
특별가 공급

전국 50개 지점망 이용
24시간 내 A/S

전국 각 지역
지점/대리점 모집

필터 교체가 필요없는 집진기

YHB (주)YHBECO / 주식회사YHB / (주)YHB 토탈서비스

본사 및 영업본부 서울 금천구 가산디지털2로 14 대동테크노타운 12차 501호 ☎02-2029-6400 / FAX 02-2029-6404
광주 광진구 하남산단7번로 74(오선동) ☎062-952-6633 **민선공정** 전북 익산시 석암로1길 41(용정동) ☎063-635-4771
www.yhbco.com / www.yhb.co.kr E-mail: sth@yhb.co.kr / eco6400@hanmail.net

건축물에 예술을 입히다!

프리미엄 외벽 디자인방수

이파엘지 아트패션시트 외벽방수 리모델링 시스템

5분 이상 물로 가열돼 물이 시트를 타고
면적 넓어지지 않는 신희 용량인 면서

Step 1. 방수장리
Step 2. 단열페니스카넷
Step 3. 외벽아트패션시트

4천여 가지 이상의 다양한 디자인
오프라지 재원위탈로그에서 만나보세요

아트패션시트 외벽방수 리모델링 특징점

- 방수성능은 기본, 단열 및 보온효과까지 있어 냉 난방비 절감, 에너지 절약
- 건축 내외장제 패터너디자이너 잔 멘디나외의 콜라보 디자인!
- 외벽에 옷 입히듯 시공함으로써 건물을 헛지 않고도 새 건물처럼!
- 물에 강하고 불에는 더 강한 안전한 난연형 외벽 시트!

방수가 2-3년만 가면 된다고요?
20년은 가는데!!!

2중안벽 단열방수

냉난방비 절감

탁월한 내구성과 내열성

6년 무상 A/S

특허방수공법 이파엘지 옥상방수

대한건축사협회 우수건축자재추천제품

트라이슈머 단열복합시트 방수시스템

동료문화센터 옥상시공

시공사례: 상명대학교/영광군보안소/재민대학교/태백시보안소
관성시립도서관/강화군청/인제군청/부천소방서

(주)이파엘지종합특수방수 검색창에 **이파엘지** 를 쳐주세요.

광주전남 대리점 (062) **511-0444**

목포대리점 (061) 284-0485
여수대리점 (061) 683-0485
순천대리점 (061) 726-0482
광양대리점 (061) 795-0485