

건강칼럼

여름철 땀, 체질별 땀 건강법

**무**더운 날씨가 계속된다. 낮에 더운 것은 사무실의 에어컨이 있어서 그럭저럭 견디어 낼 수 있다. 그러나 바람한 점 없이 무더운 열대야의 더위에는 땀은 계속 나며 잠을 이루기가 쉽지 않다. 잔다고 하더라도 계속 뒤척이다 보면 온몸이 땀으로 범벅이 된 채로 날이 밝아온다. 출근을 해야 하므로 억지로 일어나 샤워를 하여 땀을 닦지만 몸은 천근만근이다. 여름철에는 아침, 저녁으로 샤워를 해도 땀은 항상 땀으로 범벅이 된다. 땀이 나면 힘도 빠지고 온몸이 땀 냄새로 쪼는다. 음식을 먹거나 조금만 긴장을 하면 땀이 나서 민망스럽기도 하다. 땀은 왜 나는 것일까? 건강한 상태에서의 땀은 몸 안의 열을 발산하는 생리현상이다. 몸의 열을 내리기 위하여 땀을 내는 것이다. 여름철의 땀은 내주는 것이 좋은가? 꼭 그렇지는 않다. 체질에 따라서 땀을 내어야 좋은 체질도 있고 땀을 내면 몸이 더 안 좋아지는 경우도 있다. 먼저 자신의 체질을 알아서 땀을 내어야 좋을지 내지 않는 것이 좋은지를 아는 것이 중요하다. 또한 특정부위의 땀은 병적으로 나는 땀인 경우가 많다. 먼저 병적인 땀은 안 내게 하는 것이 중요하다



김수범  
우리한의원 원장

다. 병적인 땀은 다음과 같다. 두한(頭汗)증은 얼굴이나 머리 등에만 나는 땀이다. 열이 위로 많이 올라서 생기는 땀이다. 술, 고기, 스트레스 등으로 인하여 화와 열이 많이 생겨서 나는 땀이다. 수족(手足)다한(多汗)증은 손발에만 나는 땀이다. 자율신경의 안정이 안 되고 긴장을 하거나 스트레스가 많은 사람들에게 주로 나는 땀이다. 자한(自汗)증은 활동을 할 때 주로 나는 땀으로 땀이 나면 기운이 빠지는 땀으로 양기가 부족한 땀이다. 도한(盜汗)증은 잘 때에 자기도 모르게 나는 땀이다. 도한증은 음기가 부족하여 나는 땀이다. 낭습증(囊濕症)은 하초(下焦)의 성기부근에서 나는 땀이다. 성기능이 저하되고 정력이 허약하여 나는 땀이다. 반신한(半身汗)증은 얼굴, 몸통, 팔, 다리의 반신에만 나는 땀이다. 중풍전조증의 땀으로 몸의 한쪽만 나는 땀이다. 중풍으로 쓰러질 수

있으니 주의하여야 한다. 그렇다면 사상체질에 따른 땀은 어떠한가? 땀은 체질에 따라서 원인이 다르다. 사상체질의학에서의 땀은 체질에 따라 땀나는 것이 좋기도 하고 나쁘기도 하다. 먼저 소음인은 끈끈하고 내성적인 성격으로 땀이 나면 가장 힘들다. 무리한 운동, 사우나, 한증으로 땀을 내면 기운이 빠지고 탈진이 되기 쉽다. 건강한 소음인은 여름에 땀이 별로 안 나는데 체력이 떨어져 땀이 나면 탈진이 되는 증세가 나타난다. 따라서 땀을 안 흘리게 바로 막아야 한다. 약산음식으로 삼계탕에 닭은 막는 황기를 넣은 황기삼계탕을 먹으면 기혈과 양기를 보해주고 땀을 막아주는 데 효과적이다. 소양인은 급하고 순발력이 있으며 땀은 적지도 많지도 않다. 적당한 팔, 다리의 반신에만 나는 것이다. 그러나 얼굴, 머리, 가슴 등의 상체에만 집중적으로 나면 음기가 부족하고

화와 열이 올라가서 나는 땀이다. 또 신(腎)기능, 하초(下焦)기능이 약하여 성기능이 떨어지면서 음부에 땀이 나는 경우도 있다. 따라서 화와 열을 내려주고 마음을 편안하게 하며 신장의 음기를 보충하는 것이 중요하다. 화와 열을 내려주는 식품으로는 수박, 참외, 메론, 키위, 납배추, 오이, 녹두, 팥 등이 좋다. 태음인은 성취력이 강하고 느긋한 사람으로 정신에 땀이 골고루 나야 건강하다. 여름에 땀이 난다고 땀을 안 내게 막으면 오히려 열이 발생하여 답답해진다. 그러나 손, 발, 머리 등의 특정부위에 나는 땀은 좋지 않다. 운동이나 목욕으로 땀을 꼭 내주고 샤워를 하여 몸의 열을 빼는 것이 가장 좋다. 고칼로리의 음식, 술, 육류, 과식 등은 몸의 열을 발생하므로 피하는 것이 좋다. 태양인은 영웅심이 많고 선동적이고 기(氣)가 강하다. 기가 위로 많이 오르므로 기를 내려주어야 한다. 기가 많이 오르면 구역증세와 땀도 많이 나올 수 있으며 다리에 힘이 빠지는 증세도 같이 올 수 있다. 땀이 덜 나고 소변이 시원하게 나오게 하는 것이 좋다. 따라서 기운이 위로 오르지 않게 마음을 안정을 하며 화를 적게 내어준다. 음식은 담백한 음식을 먹는 것이 좋으며 술임, 포도, 머루, 대래 등의 과일이 좋다.

사설

전국 광역도 중에서 전북만 인구 감소

전북도는 고민해야 할 것이 있다. 도내 거주 인구의 현실이 심각하다. 전국의 광역도 중에서 우리 전북만 유일하게 인구가 감소했으니 말이다.전북도는 거주 인구의 감소와 관련하여 무슨 대책을 세우지 않으면 안 된다. 탈전북 현상이 계속되고 있는데 가만히 있어서는 안 되겠다. 행정자치부가 최근에 발간한 '2016 행정자치연보'의 내용을 보면 전북의 현실을 잘 알 수 있다. 2015년말 기준 인구 통계를 보면전북의 인구는 전년도에 비해서 1천849명이 감소했다. 전북의 인구가 감소하고 있는 이유는 분명하다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한두 해 전부터 그런게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 전북의 인구가 늘지 않고 줄고 있는 중에 하향 고착화 현상이 굳어지고 있는 것이다. 전북의 인구가 줄고 있음이 목도된 지 오래인데 뾰족한 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 청년들은 줄고 있는데 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 지금 중요한 것은 어쩌다 발표되는 통계 수치가 아니다. 그것은 현실 호도용으로 오용될 수도 있다. 취업을 희망하는 이들에게 정말로 중요한 것은 좋은 일자리이다. 젊은이들이 고향을 떠나는 것을 보고서도 심각하게 생각하지 않은 것이 말이 안 된다. 인구 감소를 보통으로 여긴다면 전북의 인구 하향 고착화는 막을 수가 없다. 언제까지 젊은이들이 고향을 등지는 것을 바라보고만 있을 것인가. 전북도는 일자리 창출에 있어 실제적이어야 한다. 인구 하향화를 막기 위해서는 청년 고용의 현실도 똑바로 보아야 한다. 오래 계속된 딱한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속 될 터이다. 전북도는 청년 유출 현상을 진실로 고민해야 한다. 기간제 일자리나 비정규 일자리는 젊은이들을 붙잡을 수가 없다. 예전에 여러 번 말했던 바 관할은 일자리로 풀과구를 열어야 한다.

장밋빛 전망의 사업들이 어찌 조용하다

장밋빛 전망의 사업들이 어찌 조용하다. 지역 발전을 약속했던 사업들의 현주소를 파악했으면 한다. 밝은 전망을 들려준 사업들이 잠잠하기에는 하는 말이다. 지금 같아서는 장밋빛 전망의 사업들이 실망밖에 다른 아무 것도 아니다. 그동안 장밋빛 기대를 기정사실인 양 말했던 이들의 책임이 크다. 기대는 어디까지나 기대일 뿐이지 목표 달성이 결코 아닌데 말이다. 도민들은 지금 전북도를 향하여 말하고 있다. 지역 발전을 위해서는 더 뛰어야 한다고 관계자들로서는 도민의 주문과 촉구가 부담이 될 터이다.그래도 지금중압감을 말해서는 안 된다. 향후 발전에 무한 책임을 져야 할 위치에 있기에 도민들은 앞으로도 그럴 것이기 때문이다. 그러므로 장밋빛 기대와 전망을 갖게 했던 사업들을 지지부진한 채로 내버려두어서는 안 된다. 도민에게 어처구니 없는 결과를 보여주어서는 안 되지 않느냐는 지적이다. 장밋빛 전망을 약속한 사업들이 어둡고도 조용한 모습을 하고 있

는데 전북도는 고민해야 한다. 심상히 여기는 듯한 그런 자세를 보여서는 아무런 도움이 되지 않는다. 전북도는 심기일전하는 모습을 보여주어야 한다. 그래야만 도민들에게도 힘이 된다. 탄소 산업이 잘 나가다가 정부의 냉담한 반응때문에 멈칫거리는 모양새였는데 지금의 현황은 어떤 지 궁금하다. 그리고 태양광이 산업도 그렇다. 21세기 내내 밥을 먹여줄 것이라고 자랑하기도 하고 또 국내 첫 솔라벨트 구축을 자임하기도 했었는데 말이다. 현재 도내에 장밋빛 전망을 보다는 어두운 전망들이 많은 게 확실하다. 정부 쪽으로부터 감감을 얻지 못하고 예산 배정이 잘 안되거나 되더라도 흡족하지 않은 모양새라면 곤란하다. 발전에 대한 희망이 필요한 이때, 전북 발전과 아무 상관없는 걸들의 잡음이 들리고 있으니 유감이다. 전북도는 지역 발전과 관련하여 정부를 상대로 실력발휘를 해야 한다. 무엇보다 지역발전을 위해서 확실히 일하는 모습을 보여주었으면 하는 것이다.

독자제언

피서지 공공질서 준수해야

본격적인 피서철을 맞아 대한민국의 계곡과 바닷가가 피서객들로 인해 들썩이고 있다. 아이들의 방화과 직장인들의 여름휴가를 맞아 그동안 가슴 속에 쌓여있던 스트레스를 풀기 위해 설레는 마음으로 계곡과 바닷가로 향한다. 이렇게 다들 즐거운 마음으로 피서지에 도착하지만 눈살을 찌푸리게 하는 것이 있다. 바로 공공질서를 지키지 않는 것이 문제이다. 먹고 남은 음식물, 각종 쓰레기, 심지어는 집에서 버리지 못한 생활 쓰레기까지 버리는 경우가 많다. 일부 사람들은 술판까지 벌여가며 밤늦게 고성을 질러대거나 화투놀이 판까지 벌여며 몸싸움을 벌이는 일도

빈번히 발생한다. 또한 자신이 놓고자 하는 장소에 조금이라도 가까이 주차하기 위해 길이든 아니든 상관없이 구석구석 주차된 차량들과 주차비가 아까워서 피서지 진입로에 길게 늘어선 양면주차 한 차량들도 부지기수이다. 이렇게 불법 주차된 차량들 때문에 긴급차량의 출동이 늦어져 응급환자의 응급처치와 병원 이송이 늦어진다 는 것이 불법 주차의 제일 큰 문제점이다. 이처럼 공공장소는 남들과 함께 이용하는 곳이기 때문에 질서를 지키지 않으면 다른 사람들이 피해를 입을 수밖에 없다. 반국선 전주원신경철서 남문지구대 경장

독자제언

휴가철 빈집털이, 이렇게 예방하자

본격적인 휴가철 8월! 휴가철엔 빈집털이 범죄가 20% 증가하고 전체 주거침입 범죄 중 30%가 여름 휴가철인 6-8월에 집중된다. 더위를 피하기 위해 피서지로 사람이 떠나 생긴 빈 집들이 빈집털이범들의 좋은 먹이감이 된다는 것이다. 그렇다면 휴가를 떠나기 전, 내 집이 빈집털이의 대상이 되지 않게 하기 위해 우리는 어떻게 해야 할까? 빈집털이범의 목표대상 1순위가 되지 않으려면 신문이나 우유 등의 정기 배달을 중지시키고, 집 전화 착신 전환 서비스를 신청하며, TV 예약 기능을 이용해 집에 사람이 있는 것처럼 해야 한다. 현관문 잠금장치를 2중으로 하고 도록 비밀번호를 변경하며 현관문 근

처에 열쇠를 보관해선 안 된다. 요즘엔 절도범들이 SNS로 발행대상을 물색하는 경우도 있어 각별히 주의가 요구된다. 또한 빈집 사전예약 순찰제'를 이용하는 것도 방법이다. 빈집사전신고제는 순찰을 강화하고 전화 메시지 등을 통해 신고인에게 이상 유무를 알려주는 서비스다. 이는 3일 이상 집을 비울 경우, 가까운 관할 지구대나 파출소를 방문해서 사전 신고 양식을 작성하고 신청하면 된다. 또한 관할 지구대에서는 주민들의 귀중품을 보관해주고 있다. 이런 때 일수록 시대에 맞는 휴가철 방법요령으로 안심하고 여름휴가를 맘껏 즐길 수 있었으면 한다. 연보매 익신경찰서 평화지구대 순경



**용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지**

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**