건강을 위한 생활 속의 한방지혜

감기의 예방과 치료

자 료 · 법인단체 의료보험조합

1. 감기예방을 위한 식사법

1) 비타민A의 부족이 없도록 해야

감기는 바이러스에 의해 생기므로 목·코 등의 점막의 저항력을 강하게 하여 바이러스의 침입을 막아주는 역할을 하는 것이 비타민A이다.

비타민A가 많은 음식으로는 간·장어·버터·치즈·계란노른자·녹황색 채소·곶감·고구마 등이 있다.

2) 비타민C를 충분히 공급

추위나 더위 등 기온변화에 대해서 저항력을 강하게 하는데 비타민C가 절대적으로 필요하다. 야채·과일 등을 충분히 섭취하며 감기로 열이 날 때에는 비타민C의 정제를 먹는것도 좋다(1정에 500mg이 들어있는 커다란 정제가 좋다).

3) 비타민E가 모자라지 않도록

추위를 타는 어린이들은 조금만 추워도 얼굴이 창백해지며 또 조금만 따뜻해지면 단번에 얼굴이 빨개진다. 이런 어린이들은 일반적으로 저혈압이며 혈액순환이 좋지 않다.

비타민E는 혈액순환을 좋게 하여 준다. 콩나물·녹두나물·땅콩·식물성 기름·시금치·양배추·쇠고기 등에 많이 들어있다.

4) 단백질과 지방을 충분히 섭취

평소에 저혈압이나 빈혈이 있는 사람은 추위에 약해 유난히 남보다 추위를 타고 손발이 차고 감기에 걸리기 쉽다. 밤과 낮의 기온차가 심할수록 감기에 걸리는 수가 많아진다.

충분한 영양을 섭취하여 몸 안에서 따뜻하게 불을 때는 것이 필요하다. 지방분이 많은 음식을 먹은 후 지방분이 체내에서 완전히 이용되기 위해서는 단백질도 아울러 섭취하여야 한다.

2. 음식이 곧 약

식품이 치료약이 된다는 것을 식약일체(食藥一體)라고 하는데 아무런 부작용이 없어서 이상적인 약이라고 할 수 있겠다.

1) 생강탕

생강을 강판으로 갈아서 설탕이나 꿀을 섞어 뜨거운 물을 부어 자기 전에 마시면 가벼운 감기는 곧 효과를 볼 수 있다.

2) 마늘의 꿀조림

마늘 1Kg을 껍질을 잘 벗겨 찜통에 넣고 찐다. 이것을 남비에 담고 꿀 450g을 가하여 휘저으면서 또 다시 졸인다. 이렇게 만든 조림을 병에 담아두었다가 감기 기운이 있을 때 하루에 1~3회씩 1~2쪽을 꺼내서 먹는다.

3) 금감(金柑) 설탕조림

금감은 알귤이라고도 하며 대추 크기만한 귤의 한 종류로, 속을 까서 먹는 것이 아니라 통째로 씹어먹는 귤이다. 생것으로도 좋고 설탕을 넣어 끓여서 즙을 만들어 먹어도 감기약이 된다.

4) 마늘 된장국

마늘을 찧거나 으깨어 짜지 않은 된장과 섞어서 컵에 넣고 열탕을 부어서 국을 만들어 뜨거운 것을 불면서 마신다. 된장과 마늘의 양은 마시기 좋도록 적당히 조절한다. 마늘 대신 파를 넣어도 좋다.

5) 마늘 무즙

무즙을 끓이면서 강판에 간 마늘을 섞어 마시면 재채기·콧물 감기에 효과가 있다.

6) 곶감가루

곶감 표면의 하얀 가루를 한방에서는 시상(柿霜)이라고 하여 감기약으로 사용한다. 가루만 긁어 떼려고 할 것이 아니라 곶감을 통째로 뜨거운 열탕에 담가 마셔도 좋다.

3. 감기치료를 위한 한방요법

1) 코감기

코의 점막이 손상되어 코가 막히거나 콧물이 나타나지만 그리 심하지 않으며 열도 높지 않다. 때로는 중이염이나 부강비염을 일으키는 수도 있지만 대개 1주일이면 낫는다.

감기 초기에는 마황탕·갈근탕 등을 복용하는데, 사람에 따라 가감하게 된다.

〈처 방〉 :

○ 마황탕 : 마황4g·향인4g·계지4g·감초3g

○ 갈근탕 : 갈근8g·마황4g·계지3g·백작약3g·감초2g·대추4g·생강2g

2) 목감기

호흡기 증에서 목구멍이 몹시 아픈 것이 특징이다. 목구멍의 점막이 벌겋게 붓고 흰 반점이 나타나는 수도 있다. 목의 임파선이 붓기도 하고 목 부위를 누르면 아프며 열도 난다.

〈처 방〉 :

○ 감길탕 : 길경8g · 감초4g · 형개4g · 방풍4g · 황금4g · 박하4g · 현삼4g

3) 기침감기

심한 기침과 담이 나오고 청진을 하면 피리소리가 난다. 흉골의 안쪽에 통증을 느끼며 층계를 오를 때에는 숨이 차다.

〈처 방〉

○ 삼소유 : 삼소유4g · 인삼4g · 소엽4g · 전호4g · 반하4g · 건갈4g · 적보경4g · 진피4g · 길경3g · 감초3g · 지각3g

4. 감기를 치료하는 민간요법

1) 감기에는 특효가 있는 각탕요법(脚湯療法)

땀을 내는 데는 더운물 목욕이나 한증탕 · 사우나 등도 좋겠으나 가정에서 손쉽게 할 수 있는 것은 더운물을 끓여서 깊은 그릇에 부어 담고 의자에 앉아서 양발을 담그어 찜질을 하는 각탕요법이 있다.

더운물의 온도는 목욕탕 물의 온도 40℃가 적당하며 5분마다 더운물을 타서 1℃씩 온도를 높여가면서 약 20분간을 찜질한다. 이 때 모포를 뒤집어 쓰고 땀을 내면 효과가 크다.

맹물보다 쑥을 넣어 끓인 쑥물이면 더욱 효과가 크고 소금을 한 숟가락 타면 더욱 좋다.

이 쑥물의 각탕법을 겨울철에 매일 계속하면 감기뿐 아니라 몸살 · 부인병 · 냉대하증 · 신경통 · 류마치스 등은 물론 그 밖에 뇌병 · 축농증 등의 만성 고질병도 잘 낫는다. 그리고 불면증이 해소되고 노이로제 증세도 없어지는 효과가 있다.

2) 감기 환자가 약용으로 만들어 먹는 귤차

귤껍질 말린 것 반 개분과 생강 3쪽 · 파뿌리(흰부분 6cm정도로 자른 것) 3을 1되 들이 주전자에 물을 부어 3분의 2가 되도록 달인다. 이 물에 꿀이나 노란 설탕을 타서 마신다.

독감일 경우에는 무즙 1주전자분을 만들어서 귤껍질 · 생강 · 파뿌리를 넣고 달여서 복용하면 매우 효과가 크다.

감기를 예방하는 목욕요법

감기가 걸렸을 때에는 목욕을 하지 않는 편이 좋다는게 지금까지의 일반적인 생각이었다. 실제로 대부분의 의사들이 감기 환자에게는 목욕을 삼가하도록 지도해왔다.

목욕을 하면 몸의 신진대사가 높아지므로 감기에 의한 염증을 항진(亢進)시킨다든가 목욕 후의 한기가 감기를 더욱 악화시켜 버린다는 등의 생각에서이다.

그렇지만 목욕 방법이 좋으면 감기 치료가 빨라진다고 한다. 목욕은 피부의 노폐물을 떨어뜨려 모공을 확장시키는데, 그러면 발한도 촉진되어 체온 조절이 잘 된다.

또 증기를 흡입해서 감기 증상인 코와 목의 막힘이 나아 호흡하기가 쉬워진다는 것도 그 이유로 들 수 있다.

그러나 목욕을 할 때는 주의할 필요가 있다. 우선 감기가 심할 때는 목욕을 하지 않는다. 자율신경이 감기 증상에 대해서 긴장한 상태이므로 목욕을 하게 되면 열 자극에 의해서 자율신경의 균형이 무너져 저항력이 떨어져 버릴지도 모르기 때문이다.

증상이 가라앉고 내려가면 그 때 목욕을 하는 것이 좋다. 뜨거운 물을 삼가하고 40℃전후의 미지근한 물에 15분 정도 담근다. 뜨거운 물에 갑자기 들어가는 것은 몸속까지 따뜻해지지 않으므로 목욕후의 한기를 느끼는 원인이 되어 좋지 않다.

비누로 너무 박박 문지르는 것도 피부 표면의 지분(脂分)을 제거해 버리므로 이것도 목욕후의 한기를 일으키는 원인이 된다. 가볍게 씻는 정도로 그치는 것이 좋다고 한다.

또 욕조에서 나오기 2~3분 전에 물의 온도를 조금씩 높이는 것이 목욕후의 한기를 막는 방법이다. 미지근한 물인 경우 거품이 일어나는 목욕제 등을 넣는 것도 똑같은 효과가 있다고 한다.

또 옷을 벗기 전에 미리 욕실과 탈의실을 따뜻하게 해둔다든지 머리를 감지 않는다든지 목욕이 끝나면 재빨리 큰 타올로 몰기 한 방울없이 닦는 것도 감기가 걸렸을 때의 목욕법으로 특히 필요한 주의 사항이다.

더구나 감기가 걸리기 쉬운 체질인 사람은 목욕할 때에 차가운 샤워를 한 다음 온 · 냉교대욕을 2~3회 반복하면 자율신경을 단련시켜 감기 예방이 된다.