

중앙한방병원 원장

임장신

땀과 건강


바야흐로 무더운 더위와 싸우는 여름이 돌아왔다. 찌는 듯한 더위와 높은 습도로 더위를 많이 타는 사람에게는 이처럼 괴로운 계절도 없을 것이다. 특히 여름은 더운 공기와 높은 습도로 인하여 피로가 많이 쌓이는 계절이다. 벌써부터 주체할 수 없는 땀 때문에 올 여름 지낼 걱정이 앞서는 사람이 많을 것이다. 물론 더우면 땀이 나는 것이 당연하다. 그러나 다른 해보다 땀이 많이 날 경우에는 건강에 대한 적신호일 수도 있으니 면밀히 살펴보는 것도 중요할 것이다.

사람은 체온이 36도에서 37도를 유지하는 항온동물이다. 따라서 몸이 더워지면 땀을 흘려서 몸의 체온을 일정하게 유지하려는 생리적인 활동을 한다. 땀을 흘려 증발하는 과정에서 열을 낮추어서 체온을 조절하는 기능을 하는데, 이 땀은 99%가 물로 이루어져있고 그 외에 염화나트륨과 젖산 그리고 포도당 등이 섞여있다. 사람은 하루에 보통 900ml 정도의 땀을 흘린다. 그러나 운동을 심하게 하는 경우 4000ml에서 6000ml를 흘리는 경우도 있다. 적당한 정도의 운동에서는 30분 내외의 운동을 하는 경우에 운동복에 적당히 젖을 정도의 땀을 흘리는 것이 좋다. 이렇게 땀을 흘리고 난 후에는 적절한 수분섭취를 해주는 것이 좋다. 수분섭취가 불충분할 경우에는 혈액순환장애로 인하여 두통이나 피로감, 식욕부진 집중력감소 등이 올 수 있다. 보통 운동 중 갈증을 느끼는 경우 필요한 수분의 5분의 1만 섭취해도 갈증은 없어지므로 충분한 수분섭취를 해 주어야 한다. 이온음료는 수분의 섭취를 충분히 해줄 뿐만 아니라 땀과 함께 빠져나간 이온을

보충해주므로 운동 후에 이온음료를 마시는 것도 좋다.

흔히 예전보다 땀이 많이 나올 경우에는 대부분 건강이 악화되었을 가능성이 높다. 정신적인 긴장이나 피로가 쌓인 경우가 많고, 또는 체중이 갑자기 늘은 경우에도 땀이 많아지며, 폐경기의 여성에게서도 부정기적인 땀이 나기도 한다.

한방에서는 땀에 대해 여러 가지 분류와 진단방법이 있지만 가장 흔한 것은 자한(自汗)과 도한(盜汗)으로 구분하는데, 자한(自汗)은 일을 하거나 운동을 하지 않는데도 저절로 땀이 물 흐르듯 흐르는 것을 말하며, 도한(盜汗)은 잠잘 때만 땀이 나는 것을 말한다. 자한의 경우는 기허(氣虛)나 양허(陽虛)에서 주로 나타나며, 도한은 음허(陰虛)에서 나타난다. 즉 우리 몸을 지켜주는 기운이 피부의 땀구멍을 단단히 조여주는데 몸이 극도로 피로해져있는 경우에는 이런 위기(衛氣)의 역할이 약해져서 땀이 쉽게 나는 것이다.

일반적으로 몸이 피곤할 정도로 또는 몸의 활동이 별로 없는데도 땀이 줄줄 흐르는 것은 몸에 이상이 있는 경우가 많이 있으므로 진찰을 받아보는 것이 좋다. 그래서 기운을 더 많이 소모하기 쉬운 여름철에는 보약과 영양가가 많은 음식 등으로 체력관리에 더욱 신경을 써야하는 시기이다. 즉, 우리 몸에서 빠져나가는 만큼 충분한 영양과 수분을 보충시켜야 하는 것이다. 

상담문의 : 032-5000-176