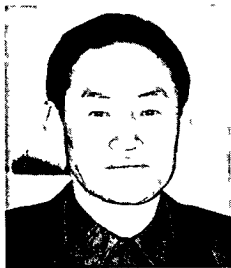


여름감기와 한약

李 鍾 大



1. 여름감기란?

(1) 정의

「여름감기」는 대기의 온도와 습도가 높은 여름철에 주로 발생하는 감기를 말한다. 여름철 감기를 별도로 분류하는 이유는 여름철엔 신체상태가 변하고 이에따른 생리가 변하게 되므로 감기의 형태도 달라지기 때문이다 계절적으로 반드시 여름이 아니더라도 여름철과 같은 고온다습한 환경조건에서도 감기가 발생하였다면 이또한 「여름감기의 범주」로 본다

(2) 특징

여름감기의 증상은 일반감기와 다를 것이 없으나, 환경의 변화로 인하여 변화된 신체상태에서 감기가 발생하였다는 점에서 일반감기, 임신감기, 허로감기와의 발생 배경과 형태가 다르게 구분된다

여름감기는 체온과 기온차이가 적은 더운기후로 인하여 감기에 걸릴 소지는 적으나, 다만 기온상승에 따라 변화된 얽어진 피부조직은 외사(外邪)에 대한 대응력이 약하기 때문에 사소한 기온변화에도 민감하게 반응한다.

특히 고온다습한 기후조건 때문에 일어나는 다한(多汗), 영양부족(營養不足)으로 인한 기허(氣虛), 생냉식(生冷食) 선호에 따른 식상(食傷) 등 제반조건은 특히 여름철에 흔하게 발생하는 내상감기의 유인(誘因)이 된다

2. 여름철 기후로 인한 신체상태

(1) 신체적 변화

■ 여름감기와 한약

여름철의 고온환경에 노출되면 인체는 외부환경으로부터 열의 영향(복사 전도 대류)를 받아서 체표온도가 상승하게 된다

이는 피부속에 분포된 온도감각기중 고온에 흥분하는 온점(溫點 · 피부면적 1m² 당 평균 0~3개 · 피부, 점막, 유두 등에 분포)이 자극을 받으므로 인체의 온도조절 장치와 내분비계에 신호를 보내게 된다. 체표를 통하여 전달된 열은 체온을 상승시키고 동시에 피부와 호흡기의 형태 및 기능변화를 유도한다 즉 피부는 그 조직을 이완시켜 얇아지게하고, 혈관을 확장시켜 혈류를 촉진하며, 땀샘(汗腺)과 모공(毛孔)을 넓혀 체열발산을 활성화시킨다

특히 여름철에는 피부에 분포된 땀샘이 확장되므로써 땀 분비량도 많아지는데 보통사람의 경우 1일 평균 600~700cc 흘리던 땀이 여름철에는 1l 이상으로 늘어나고, 더불어 숨결을 통한 수증기의 증발(蒸發) - 소열(消熱)기능 또한 촉진된다 이와 같은 과다한 땀분비는 피하지방을 감소시키며 심한 경우에는 전해질의 결손을 초래하여 탈수현상을 일으킨다. 따라서 여름철 기후조건으로 인한 피부조직의 박약(薄弱), 모공과 한선의 확장(擴張), 체열발산의 증대, 과다한 땀분비로 인한 기허(氣虛) 등이 여름감기의 최적의 유인(誘因)이 된다.

* 고온기온의 지속

모든 생체의 조직과 구조는 그 처해있는 환경조건에 적응하여 진화되어 왔다. 따라서 고온다습한 기후조건에서의 인체조직은 다른 기후에 사는 사람에 비하여 우선 체열발산 기능부터 활성화구조로 변화된다 즉 피부표면의 혈액순환이 활성화되면서 피부는 얇어지고, 땀구멍은 넓어지게 된다 이에 따라 체열이나 영양의 축적이 상대적으로 덜 필요하여, 살찐형보다는 마른형이 많은 편이다 물론 이것은 인종과 섭식생태를 제외한 기후에만 기준을 둔 것이다

(2) 체온조절

여름철의 고온다습한 기후는 항온동물에게 있어서 체온상승의 요인이 되는바, 뇌 줄기의 하나인 간뇌 시상하부의 체온조절 중추가 자극을 받아서 체온을 조절한다

체온조절 중추는 체온의 유지 즉 체열발생과 방열의 균형을 이루기 위하여 체내의 열생산을 줄이고 열발산을 최대화하게 된다. 따라서 여름철의 피부는 다른시기에 비

하여 체표온도가 높고 체온이 0.1~1℃정도 높다 그러나 이러한 체온상승은 정상 범위 내에서 이루어지며, 신체이상으로 온 것은 아니다 신체조직의 기능항진과 과다한 체열발산으로 체온조절중추의 기능이 기준온도보다 다소 상승되는데 따른 결과이다

체표의 온도와 체온이 겨울철에 비해서 여름철에 더 높고, 하루중에서 기온이 상승할 때 인체조직의 대부분의 체온조절은 피부를 통한 땀배출과 호흡기, 대소변의 체열방출로 이루어진다.

예를 들어서 같은 포유·온혈동물인 개는 땀샘이 없으므로 혀를 길게 늘어뜨려 입 속에 밀집된 혈관 집합체인 점막을 통하여 혈떡임과 호흡으로 열증발을 촉진한다 또한 기후가 무더운 열대지방이나 사막에 살고 있는 항온동물의 체온조절의 방식은 각 동물마다 제각기 다른 특색이 있는데 타조나 낙타는 체온이 어느 정도 증가하면 체표의 털로 외열(外熱)을 최대한 차단하며, 코끼리는 넓은 귀를 마치 부채질하듯이 펼렁거리므로써 체온조절을 한다

* 체온조절의 기준온도

사람은 어느 정도의 온도에서 추위나 더위를 느낄까?

사람의 체온이 36~37℃이니까 그 이상일 때 덥게 느끼고 그 이하일 때 춥게 느껴질 것 같다 그러나 20℃ 전후하여 온도가 높으면 체온상승에 의한 열발산이 증가되고, 20℃ 이하일 경우에는 춥게 느껴져 체온조절작용에 의해 열생산이 증가되고 체열발산이 줄어든다

체온은 어느 정도의 외부기온의 변화에 영향을 받지 않는 겨드랑이, 구강, 직장 등의 인체 내부온도로 36.5℃이나 외기와 접촉면인 체표온도는 보통사람의 경우 28~31℃ 정도에 지나지 않는다.

게다가 머리카락, 체모, 두꺼운 피부, 피하지방, 의복 등으로 상당히 보온이 되므로 인체가 실제로 더위나 추위를 느끼는 기준온도는 실온과 비슷한 20℃정도 되는 것이다

그러므로 30℃를 웃도는 여름철에는 아무리 옷을 벗는다 하여도 찬음식, 찬음료, 에어컨, 선풍기 등 인위적인 청량방법을 사용하지 않으면 사람은 덥다고 느끼게 된다

(3) 체열(體熱)

여름철은 겨울철에 비하여 체열방출로 인한 에너지 소모가 적으므로 체열이 풍부하며 몸의 기능이 향상되어 있다.

따라서 기온이 상승할 때에는 물질대사 조절을 통한 열방출 증대나 열생성 억제가 적극적으로 이루어진다. 체열발산 증대는 대부분 표피를 통한 땀배출로 이루어진다

체열의 생성억제 기능은 인체의 에너지원이 되는 영양소(포도당)의 장관 흡수 공급의 저하와 내분비계 자극을 통한 호르몬(갑상선 자극호르몬, 티록신)분비 감소를 통해서 이루어지게 된다

이를 통해서 식욕감퇴가 나타나며 체열생성이 억제되므로 여름철이면 대부분의 사람들이 식욕저하를 겪게 되는 원인이 된다

또한 근육(골격근)의 활동으로 인한 체열생성이 유도되므로 근육을 수축시켜 체열을 저하시키고 운동량을 줄게하여 활동을 덜하게 된다. 이는 사람뿐만 아니라 동물에게도 나타난다 고온의 환경에서 동물은 가만히 누워있는 등 본능적으로 활동을 하지 않거나 최소한으로 하여 음식섭취를 꺼려하는 경향이 있는데 이는 체열생성을 억제하고자 하는 자연 반사적인 행동이다.

〈기온에 따른 인체의 변화〉

	인체와 기온차	체온유지	체열발생	체열보유	체 내 열발생시	신 체 적 변 화		
						피부조직	호흡방식	지속시코모양
겨울 추운곳	크다	어렵다 (추가 보온 필요)	많다 (체온유지 위해 많은 체열 필요)	체열 축적 쉽다	발산 어렵다	<ul style="list-style-type: none"> • 피부 두껍고 조밀 (체열발산 적게) • 모공 좁다 (체온보호) • 피하지방 두터움 	코, 입, 호흡기 비중 높음 피부 호흡 비중 낮음	콧구멍 좁고 코가 길다
여름 더운곳	적다	쉽다 (추가 보온 덜 필요)	적다 (체온유지 위해 많은 체열 덜 필요)	체열 축적이 어렵다	발산 쉽다	<ul style="list-style-type: none"> • 피부 넓고 유연 (체열발산 쉽게) • 모공 넓어짐 (체온조절) • 피하지방 얇아짐 	코, 입, 호흡기 비중 낮음 피부 호흡 비중 높음	콧구멍 넓고 코가 짧다

3. 여름감기의 발생 원인

높은 온도와 습도로 인하여 땀구멍과 모공이 넓어진 상태에서의 찬공기의 접촉,

찬음식의 섭취가 원인이다

크게 나누어 체표의 냉각으로 오는 외상 발생형과 소화기의 냉각과 음식상(飮食傷)으로 오는 내상 발생형으로 나누어 볼 수 있다

(1) 체표의 냉각으로 오는 외감(外感) 발생형

여름에는 신체의 구조적인 변화와 더위로 인한 체표의 보온장치, 즉 피부의 두께가 얇어지고 이완된다

또한 의복이 간편하고 얇아짐으로써 외기의 급격한 변화나 일교차이가 심할 경우 감기에 쉽게 걸릴 수 있는 조건이 된다.

이때 얇어진 피부조직이나 넓어진 기온변화에 신속하게 대응 조정을 하지 못할 경우에는 체온조절 기능의 장애에 따른 감기가 들 수 있다.

체질에 따라서 다르기는 하나 여름에는 대부분이 땀을 많이 흘리게 되며, 땀이 급속히 식을 때에는 체표가 냉각되고 모공을 위축시켜 감기가 들기 쉬운 조건이 되기도 한다

(2) 소화기의 냉각과 음식상(飮食傷)으로 오는 내상 발생형

여름철은 열(熱)과 습(濕)이 많은 계절적인 특성때문에 자연히 찬 음식을 자주 먹게 된다.

소화기는 체온과 비슷한 온도를 유지하고 있으므로 찬음식이 소화기에 들어오면, 일단 일정한 온도까지 음식물의 온도를 상승시켜 소화작용을 하게 된다 찬음식물이 위장에 도착하게 되면 온도를 높여주기 위해서 피가 집중적으로 위장부위에 몰리게 되며, 이로 인해 신체 전조직의 체열이 급격히 감소될 수 있다.

또한 찬음식은 위점막과 위벽을 급격하게 냉각·수축시키고 위액 분비량도 급감시킨다. 이같은 일련의 부조때문에 체표의 보온·조정능력이 떨어지거나 손상이 왔을 때 또는 찬음식으로 위장의 소화기능이 손상을 입었을 때 내상감기가 발생하게 된다. 즉 여름의 기후조건하에 소화기는 한냉(寒冷)에 노출되기 쉬우므로 내상감기가 주류를 이루는 여름철 감기로 나타난다

소화기장애는 곧 체열과 밀접한 연관성이 있는 바, 음식상으로 오는 내상은 평소

■ 여름감기와 한약

소화기계통이 약한 사람에게서 많이 나타나며, 이같은 현상은 내상으로 인하여 소화기에 체열이 물리게 되면 체표의 조정능력이 떨어지므로 나타난다. 때론 체표열 자체의 결핍으로 인하여 소화기장애인 내상형감기가 나타나기도 한다.

4. 여름감기의 증상과 치법

(1) 일반적 증상과 치법

여름에는 비교적 기능이 향상되어 있으므로 감기에 걸리는 경우가 적다. 그러나 기온상승으로 인하여 피부조직의 변화로 기온차이(일교차 등)에 적절히 대응 조절하지 못하거나, 찬음식물로 인하여 소화기계통의 장애 즉 내상감기와 같은 증세가 나타나게 된다.

여름감기는 무더울 때 몸을 차게 하거나, 급격한 기온차이로 몸이 급냉(急冷)하여 감기가 오는 것이지만 증세는 일반감기와 거의 같다. 단지 여름철이므로 피부가 얇아지고, 모공과 한선이 확장되어 체열이 쉽게 발산되는 구조이므로 체열 과다증상이 상대적으로 적다. 또한 찬것을 많이 먹는 만큼 생냉물(生冷物)에 의한 내상증세를 낀 외감형 감기가 일어나는 내상형 감기가 오기 쉽다.

외감으로 인한 내상(內傷)이거나 또는 내상으로 인한 외감증세로 표증(表證)인 오한, 발열, 두통, 신체통, 콧물 등의 증세와 내상증세인 비위가 습냉(濕冷)해서 오는 오심(惡心), 구토(嘔吐), 복통(腹痛), 소화불량(消化不良), 설사(泄瀉), 전신 무거움(身重) 등의 증세가 나타나기 쉽다.

여름감기는 온도차로 인한 손상의 폭이 적고, 약간의 조정으로도 회복이 잘 된다. 따라서 마치 임신감기와 같이 몸의 기능이 향상되어 있으므로 약간의 조정(투약)으로도 쉽게 치유되는 경향이 있다. 여름감기는 그 증세도 일반적으로 가벼운 편이다.

피부가 얇아진 상태와 내상형 감기가 많은 것을 고려하여 치법을 정해야 한다.

여름감기중 내상형은 크게 보아 일반 내상형 감기의 치법과 같으나 단지, 기온과 습도가 높은 시기인 점을 감안하여 여름형 내상에 쓸 수 있는 처방을 참고하여 활용한다.

① 대표적인 처방은 향유산, 이향산, 육화탕, 축비음, 곽향정기산, 인삼양위탕, 소서패독산, 인삼강활탕, 청서익기탕, 육일산 등이 있다.

이들 처방은 대부분 내상감기와 같이 무더운 기온에 의한 외감으로 인한 내상, 내상으로 인한 외감을 겸하여 치료할 수 있는 작용을 한다.

② 향유와 백편두가 대표적인 약재로 일반 감기처방에 향유와 백편두를 더하는 경우가 많이 있으며, 그외 일반적으로 내상으로 인한 외감에 많이 쓰이는 곽향, 소엽류 등을 겸하여 사용한다

(2) 증상별 치법과 처방

여름감기에는 정황과 증상에 따라 다를 수 있으나 발표력이 강한 마황류는 조심하거나 삼가는 편이 좋다 이를 사용하면 강한 발표력으로 인하여 기(氣)가 밖으로 과다방출되어 기핍의 증상이나 부작용이 올 수 있기 때문이다. 이는 평소부터 피부가 얇은 사람 또한 마찬가지이다

여름철 감기에서도 신체조건과 증상에 따라 다를 수밖에 없으나 실증을 띤 몸살형 감기에는 소서패독산을 쓴다 내상과 외감이 겸하였을 때 이향산 또는 곽향정기산에 향유, 백편두를 더하여 쓴다.

내상이 원인이 되어 감기가 발생했거나 내상의 정도가 뚜렷하고 외감증세는 약간 있을 경우 육화당과 향유산을 쓴다

평소 배가 차거나 찬음식을 지속적으로 먹어서 발생했을 때에는 축비음을 쓴다 엄밀한 의미에서 육화당이나 향유산, 축비음은 내상 치료용이며 감기약이라고 할 수는 없다

그러나 내상이 왔을 경우, 오한이나 발열 등 감기와 유사한 증상이 오거나 또는 가벼운 감기가 겸해 있을 때 사용할 수 있으므로 선인들은 여름 감기에 포함시킨 것으로 보인다.

〈기온에 따른 감기의 경향〉

	감기발생율	치유시간	약 성	약 재
겨울 추운곳	감기빈발	길다	강한발표, 온열, 청열위주	마황, 갈근, 계지류
여름 더운곳	감기발생적음	짧다	약한발표, 소도위주	향유, 소엽류

(3) 치험례로 기록된 처방

① 이향산(2-034) · 체질, 체력에 관계없이 여름에 외감으로 인한 내상, 내상으로 인한 외감, 콧물, 기침, 가래, 인통, 오한, 발열, 구토, 복통, 설사 등 내상 외감을 겸한 증세

② 곽향정기산(2-014) · 계절에 관계없이 내상외감, 여름철에는 본방 또는 향유, 백편두를 가한다

③ 육화탕(2-036) · 여름철 내상으로 온 내상형 감기 내상으로 인한 오한 발열 등의 외감증세 또는 콧물, 기침 등 극히 가벼운 외감증세를 겸했을 때

④ 향유산(2-035) · 여름철의 내상으로 온 내상, 내상형 감기

⑤ 축비음(2-037) · 여름철 내상으로 온 내상, 내상형 감기 찬음식이나 찬 음료를 먹고난 뒤 발생한 내상, 내상형 감기. 평소 배가 차거나 몸이 찬 사람의 여름철 생냉물 섭취로 인한 내상, 내상형 감기

⑥ 육일산(3-016) : 평소 열이 많은 사람의 여름 더위로 인한 발열, 발열형 감기.

⑦ 소서패독산(2-019) : 여름철의 외감으로 온 실증감기, 내상증세는 거의 없음. 패독산에 향유, 백편두를 가한다 발열, 전신통, 인통, 기침 비색, 두통, 오한 등의 외감증세.

(한중전통의약연구소 경기도 안양시 동안구 관양1동 1420-40 할아버지 한약방 ☎ 421-2680~1)