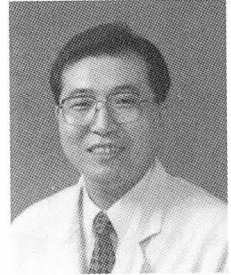


겨울철 불청객 감기



중앙한방병원 원장
임 장 신

감기는 예로부터 사람을 괴롭혀온 가장 흔한 질환임에도 아직도 많은 사람들이 감기로 인해서 환절기나 겨울철에 심한 고통을 받고 있습니다.

감기는 증상이 가볍고 대부분 짧은 시간 내에 치료가 가능하기 때문에 가볍게 생각할 수 있지만 폐렴이나 만성 기관지염 등 각종 호흡기질환의 원인이 되기 때문에 적절한 치료가 필요하기도 합니다.

한방에서 감기의 치료는 대부분 대증치료를 하지만 초기감기에는 대부분 땀을 내거나 외부에서 들어온 풍한(風寒)을 밖으로 내보내는 치료를 합니다. 또한 만성으로 이환된 감기인 경우에는 인체의 정기(精氣)를 도와서 감기를 이길 수 있는 체력을 보충하면서 각각의 증상에 맞는 약제로 치료하여 안으로는 몸의 저항력을 높이고 밖으로는 외부의 사기(邪氣-나쁜 기운)를 내몰아내는 치료를 합니다.

감기를 예방하고 단기간에 치료가 될 수 있도록 하는 것은 평소에 건강한 체력을 유지하고 충분한 영양섭취를 하고 적절히 피로를 풀어주는 것이 최우선이라 할 수 있습니다.

< 감기를 관리하는 일상 생활에서의 주의할 점 >

1. 활동

감기치료를 위해 활동을 전혀 하지 않고 쉬어야만 하는 것은 아닙니다. 피로가 누적되지 않도록 적절히 휴식을 취하면서 활동을 하는 것이 좋습니다.

2. 식사

식사를 소화가 되는 범위 내에서 잘 드시는 것이 좋습니다. 균형 잡힌 식사를 하고 신선한 야채

나 과일을 많이 섭취하면 신선한 과일에 포함된 비타민 C는 감기가 빨리 낫는 데 도움이 됩니다. 편도가 붓거나 열이 나는 경우 돼지고기나 닭고기 등 체내에서 열이 날 수 있는 음식은 피하는 것이 좋습니다. 또한 물이나 보리차, 주스 등 충분한 수분의 섭취가 중요합니다.


3. 목욕

초기감기에는 따뜻한 목욕으로 땀을 내주는 것이 좋을 수 있으나 목욕으로 오히려 감기가 심해질 수 있으므로 목욕 후에 따뜻한 실내에서 물기를 완전히 마르게 한 후에 깨끗이 마른 내의를 입고 몸을 따뜻이 해야 합니다.

4. 금연

흡연은 기관지에 자극을 주어 감기가 더욱 심해질 수 있게 하기 때문에 담배를 피우지 않는 것이 좋습니다.

5. 좋은 차

- **취 차** : 칙은 한약명으로 갈근(葛根)이라 하는데 기침, 감기, 두통과 고혈압에 효과적이며 초기감기에 근육통을 없애준다.
- **생강 차** : 간의 기능을 활발히 하고 이뇨작용이 있으며 몸에 땀을 내게하고 부종을 제거한다.
- **오미자차** : 자양강장제로서 체력을 증강시키고 피로회복, 해소 천식을 진정시킨다.
- **유자 차** : 땀을 내게 하고 기침을 멎게 하며, 피부미용에도 효과가 있다.
- **모과 차** : 윈기부족과 피로에 좋으며, 기침과 근육통에 좋다. 

상담문의 : 032-5000-176