

체질에 따라 여름나는 방법



신 준 식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

약력 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래 교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문의과 대학 외래교수, 中國 제1군외대학 명예교수, 美國 캘리포니아 버바인의과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구 소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한항노화학회 회장

화기(火氣)가 유난히 성하므로 만물도 이에 따라 번성하고 그 움직임이 어느 때보다 활발하다. 여름을 음양(陰陽)으로 보면 양(陽)이 많은 계절이므로 다른 계절에 비해 활동 시간이 늘어나고 변화도 많은 계절이다. 한편 만물이 번성하다보니 음식은 상하기 쉽고 각종 병균, 해충도 함께 증가한다. 여름은 기운이 자꾸바깥으로 뺏어나가는 화(火)기운이 무성한 시기이니 인체 또한 화(火)기운의 영향으로 신체 에너지가 체표로 몰려 표열리냉(表熱裏冷)한 상태가 된다.

옛날 조상들은 부채 하나 들고 복날에 음식으로 몸보신하며 더위를 이겨냈다. 탁족(濯足)이니 복달임이니 하는 복늘이가 바로 그것. 삼복더위에는 뜨거운 탕을 먹고 모시옷에 시원한 계곡물에 발 담그며 시조를 읊던 것이 조상들이 여름을 나는 지혜였다.

그러나 요새는 선풍기다 에어컨이다 해도 더위 이겨내기가 쉽지 않다. 오히려 차가워진 몸에 냉기를 가까이하니 감기와 오한에 시달리기 일쑤이다. 여름내내 더위와 과로에 지치다 보면 전신이 무력해지고 올라가는 볼레지수에 짜증만 늘어간다. 또 입맛이 없다하여 차가운 청량음료, 아이스크림 등만 찾게 되면 차가운 속에 상습적인 소화불량과 설사를 일으키기 쉽다. 이른바 '여름탄다'는 증상이다.

■ 여름타는 증상(기허증, 설사, 다한증)

맥이 약해지고 맥박수도 현저히 떨어져서 혈액순환이 잘 안 되므로 혈액(血液)내 산소부족 현상이 일어난다.

자주 졸립고 하품이 많아지며 늘어지기 심상이다. 특히 날씨가 무더워질수록 이런 증상이 심해진다. 뇌의 열 중추에서 우리 몸의 체온을 조절하여 땀의 배설량을 적당하게 조절하지만 과도(過度)하게 땀을 흘리게 되는 경우에는 신체의 양기(陽氣)가 함께 배설되기 때문에 기허증(氣虛證)이 유발되게 된다. 그러나 바깥마른 입에 차가운 청량음료나 아이스크림만 찾다 보면 설사가 나기 쉽다. 그 원인에는 여러 가지가 있지만 여름철에는 한설(寒泄)인 경우가 많다. 찬 음식을 자주 먹게 되면 위의 음식물을 데우는 기능이 떨어지고, 음식물이 전혀 소화되지 않은 채로 장으로 내려와 설사가 되는 것이다.

또 여름이면 땀을 유난히 많이 흘리는 사람이 있다. 땀이 줄기를 이루면서 하얗게 흘러 온몸이 땀투성이가 되면 진이 빠진다. 그렇다고 냉방이 잘된 곳에 가서 땀을 식혀봐도 한 발짝만 밖으로 나오면 땀이 비오듯 한다. 이처럼 지나치게 땀을 흘리는 증상을 '다한'

증 이라고 한다.

■ 체질에 따라 여름나는 방법이 다르다

▶ 태양인

상체에 비해 하체가 약하며 양성체질이기 때문에 열이 많다. 그래서 열 때문에 체내 수분이 말라 입이 타고 손발이 뜨거워진다. 땀을 많이 흘릴수록 더욱 못 견뎌 하는데 상대적으로 소변이 적어지고 건강이 악화되기 쉽다.

이 체질은 여름 뿐만 아니라 겨울에도 차가운 음식이 좋다. 얼음이 동동 떠있는 시원한 물냉면, 포도 같은 과일을 먹으면 더위가 가신다. 그러나 고단백, 고지방 식품이나 매운탕 종류, 생맥주 같이 맵고 더운 성질의 음식은 몸에 좋지 않다.

▶ 태음인

고혈압, 중풍에 걸리기 쉬운 타입으로 비만한 사람이 많다. 여름이 되면 땀도 다른 체질에 비해 많이 흘리는데 땀은 흘릴수록 좋다. 태음인에게 땀은 노폐물을 걸러 주는 역할을 하는 동시에 외부의 열에 대해 자동 체온 조절까지 해주기 때문이다. 일부러 땀을 안 내려고 하기보다는 수영을 하면서 더위를 물리쳐보자. 또 콩이 잘 맞으므로 콩국수를 먹는 것도 좋겠다.

▶ 소양인

소화기능은 좋은 반면에 비뇨생식기 기능이 약하다. 허리도 약하며 눈의 피로가 잘 오고 머리가 항상 무겁거나 어지럽다. 신장의 기능은 약하나 비장의 기능이 왕성하기 때문에 여름철 소화기 장애로 인한 질병에 걸릴 확률은 다른 체질에 비해 적다. 땀도 다른 체질에 비해 덜 나는 편이어서 여름나기가 수월하다. 단 열성 식품인 인삼, 닭고기가 맞지 않으므로 입맛이 없을 때는 메밀, 오이냉채 등 냉성 식품을 먹는 것이 좋겠다.

▶ 소음인

잔병치레가 많고 입이 짧으며 소화기능이 약하다. 신경도 예민하며 소극적인 성격에 만사에 의욕이 없다. 여름이 되면 이런 경향이 더해지는데, 게다가 땀을 많이 흘리게 되면 더욱 약해진다. 소음인에게는 이열치열로 여름나는 것이 좋다. 열성 음식인 닭과 인삼이 잘 맞는 체질이기 때문이다. 그래서 삼계탕을 자주 해 먹는 게 좋다.

삼계탕을 할 때는 멍쌀보다는 찰쌀을 넣는 것이 좋고 닭 한 마리에 황기라는 약재를 20g 정도 넣으면 금상첨화이다. 또 인삼을 끊어 마신다든가 장어에 마늘을 듬뿍 넣고 고아 먹는 것도 잔병을 이겨낼 힘을 기를 수 있다. 그러나 속을 냉하게 할 수 있는 아이스크림이나 생맥주, 냉면, 찬 음료 등은 몸에 해롭다.

여름에는 에어컨이나 찬 음식만 찾기보다는 적당히 땀을 흘리는 것이 좋다. 오히려 땀을 적당히 흘리는 것이 외부의 열기와 차가운 몸의 균형을 잡아준다. 또 낮이 길고 밤이 짧기 때문에 늦게 잠자고 일찍 일어나는 습관을 들이고 식욕이 없다고 편식하지 않도록 주의한다. 더위에 지치면 과도한 업무를 피하고 바다나 산으로 나가 기분전환을 하는 것도 더위를 이겨내는 지름길이다. 

문의 : 자생한방병원 02-3218-2000(www.jaseng.co.kr)