



# 여름철 발 건강학

여름만 되면 발에 땀이 차서 신발 벗기가 민망하다는 사람이 많다. 어떤 사람은 화끈화끈 열이 나기도 하고, 더운 날씨와 반대로 시리고 차가운 경우도 있다. 발은 우리 몸의 축소판으로, 발이 건강하지 못하면 몸의 어느 부분에 이상이 있다는 증거이다. 우리 몸의 이상 신호, 발 진단으로 꼼꼼하게 체크해보자.

## 1. 끈적끈적, 고약한 냄새까지... 발바닥이 땀으로 흥건하다.

### <증상>

남들보다 인대가 약한 사람은 작은 충격으로도 발목이 아프고, 평발인 사람은 발의 움직임이 둔해 체질적으로 땀이 많이 난다. 평발이 아닌데도 어릴때부터 발에 땀이 많이 났다면 인대 검사를 받아보도록 한다.

- 갑상선에 이상이 있을 때 신경계통이나 갑상선에 이상이 생겼을 경우 갑자기 발에서 땀이 나기 쉽다. 어릴 때는 안 그랬지만 몇해전부터 갑자기 땀이 많아진 사람이라면 이런 증상을 의심해 볼 필요가 있다.
- 비장이나 위장이 안 좋은 경우 발은 차갑지만 한여름에 시도 때도 없이 식은 땀이 줄줄 흐르는 경우는 비장이나 위장의 이상을 의심해 봐야 한다. 낮보다 밤에 끈적끈적한 땀을 흘리는 사람은 피가 부족하거나 신장이 나쁠 확률이 높다.

### <한방요법>

#### ■ 둥글레차

발에 식은 땀이 많이 날 때 효과적이다. 옛날부터 줄기와 뿌리를 말려 약재로 사용했는데, 허약 체질에게 특히 좋고 열을 식히는 작용도 뛰어나다. 둥글레차를 끓여 차갑게 식힌 뒤 물처럼 수시로 마신다.

#### ■ 맥문동차

땀이 많이 나는 사람, 더위 먹은 사람, 더위를 못 이기는 사람에게 좋다. 특히 폐와 기관지를 강화해 기를 보충함으로써 땀이 나는 것을 방지한다. 오미자와 2:1의 비율로 끓여 마신다.



신준식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

**약력** 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문외과대학 외래교수, 中國 제1군외대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한 항노화학회 회장, 경원대학교 한의학과 외래교수, 경희대학교 한의학과학연구원 수석연구원 역임

## 2. 조금만 걸어도 화끈화끈... 발이 불덩이 같다.

### <증상>

- 스트레스를 많이 받았을 때 나타나는 증상으로 스트레스를 많이 받으면 심장에서 시작되어 발끝까지 흐르던 혈류가 심장으로 돌아오지 못하고 그대로 머물러 발에 피가 쏠리면서 열이 난다. 중요한 일을 앞두고 너무 긴장할 때도 몸이 굳으면서 같은 현상이 일어난다.
- 운동 부족과 과음·과식, 평소에 앉아서만 일하는 사람이나 같은 자세로 오래 있는 사람은 다른 사람에 비해 발의 움직임이 부족해서 조금만 걸거나 운동해도 금세 발이 뜨거워진다. 또 평소에 칼로리가 높고 기름진 음식을 즐겨 먹거나 술을 많이 마시는 사람도 혈류의 흐름이 원활하지 못해 발에 열이 난다.

### <한방요법>

#### ■ 지골피차

구기자나무 뿌리의 껍질인 지골피는 뜨거운 기운을 내려주고, 피가 멎은 증세를 완화시킨다. 물 3컵에 지골피 20g, 구기자 8g을 넣고 반으로 줄 때까지 끓여 마신다.

#### ■ 지모차

지모 역시 원활하지 못한 혈액순환으로 생긴 뜨거운 기운을 가라앉히는 데 좋다. 지골피 15g을 물 3컵과 함께 달인 뒤 냉장고에 보관했다 마시면 효과가 있다.

## 3. 한여름에도 저릿저릿... 얼음장처럼 차갑다.

### <증상>


- 몸의 수분 균형이 깨진 경우 몸 속의 수분이 너무 많거나 적으면 우리 몸의 수분 균형이 깨져 다양한 질환이 나타나는데, 발의 냉증도 이런 질환 중 하나다. 허리와 다리 전체가 차갑고 밤에 화장실을 자주 가며, 소변 보는 것도 힘들어진다.
- 내장기관이 약해졌을 때 위나 장이 약해져 소화 흡수를 제대로 시키지 못하면 우리 몸에서 생성되는 에너지가 줄어들어 혈류를 발끝까지 밀어내는 힘도 약해진다. 발끝까지 혈액순환이 되지 않으면 발이 다른 부위보다 차가워진다.

### <한방요법>

#### ■ 구기자차

구기자에는 혈액의 흐름을 좋게 하는 ‘베타인’이 들어있어 혈액순환을 촉진시킨다. 말린 구기자 잎을 달여서 차처럼 마시거나 구기자 열매 3큰술과 쌀 1/2컵을 함께 끓여 죽으로 먹어도 된다.

#### ■ 인삼·생강차

소음인처럼 체질적으로 속이 차가운 사람은 더운 성질의 약재로 차를 끓여 마시면 더 큰 효과를 볼 수 있다. 인삼을 차로 끓여 먹거나 꿀과 함께 재어 먹어도 좋다. 생강도 같은 효과를 볼 수 있다. 

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