

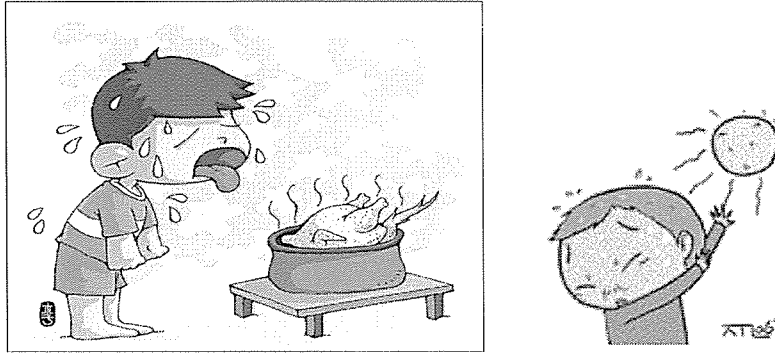
제 2 주제

여름철 건설근로자의 건강관리

한국보건사회연구원

한 의사 오 성 종

여름철 건설근로자의 건강관리



발표자 :보건사회연구원 한의사 오성종

여름철 건설근로자의 건강관리

1. 체질별 여름철 건강관리
2. 열대야 슬기롭게 극복하는 방법
3. 동의보감에 기록된 더위 예방법
4. 더위를 먹었을 때 치료법

여름철 건설근로자의 건강관리

1. 체질별 여름철 건강관리

1) 여름 한철을 배탈 설사로 보내는 사람들(소음인)

평소에도 몸이 약해 잔병치레가 많은 사람들 중 여름만 되면 더욱 기운을 못차리는 사람이 있다. 이런 사람들은 대개 소화기능이 약해 설사, 배탈이 잦은 것이 특징이다. 따라서 여름에도 차가운 음식은 삼가는 것이 필요하다. 또한 워낙 몸이 차가운 체질이라서 에어컨 바람에 많이 노출될 경우 냉방병에 걸리기 쉽다.

특히, 이런 체질은 땀을 많이 내지 않는 것이 건강을 위해 필요하기 때문에 이열치열 식의 건강법이 아주 권장된다. 고기를 먹어도 소고기나 돼지고기 보다는 열성이 강한 닭고기나 인삼 같은 식품이 이롭다. 목욕을 하여도 덥다고 찬물로 씻지 말고 따뜻한 물로 씻는 것이 좋다. 운동 역시 땀을 흠뻑 흘릴 만큼 격렬하게 하는 것은 삼간다. 원래 땀이 적은 체질은 지나치게 땀을 많이 흘리면 몸이 더욱 냉해져 건강에는 나쁘다.

여름철 건설근로자의 건강관리

1. 체질별 여름철 건강관리

2)살이 찌 여름이 괴로운 사람들(태음인)

살집이 많은 사람들은 땀이 많이 나는 여름에 활동하기가 부담스러울 것이다. 체질적으로 비만한 사람들은 간기능은 좋아도 상대적으로 폐기능은 약한 태음인의 경우가 많으므로 순환기나 호흡기계통에 문제가 많이 발생한다.

특히 몸 안으로 열이 많이 축적되는 타입이 많다. 따라서 이런 체질의 사람은 땀을 많이 흘릴수록 건강에 좋다. 땀이 나지 않으면 열이 점점 더 내부로 축적되어 혈압을 상승시키고 불면증까지도 초래하게 된다.

따라서 이런 체질의 사람은 에어컨이나 선풍기 앞에 앉아 땀을 식히기보다는 오히려 적당한 운동으로 땀을 흘려주는 것이 좋다. 특히 뜨거운 욕탕에 몸을 담그거나 사우나로 땀을 흠뻑 빼 주는 것이 이롭다. 개중엔 열이 신체 윗부분으로 집중되어 주로 얼굴에 땀이 많이 나는 사람이 있다.

이런 경우 대개 피부가 좋지 않아 조금만 피곤하고 스트레스를 받아도 피부가 몹시 가렵고 따가움을 느끼게 된다. 따라서 이런 사람들에게 충분한 수면과 휴식만큼 좋은 보약은 없다. 무더위로 밤잠을 설쳐 피곤할 때는 욕조에 청주 1병을 붓고 20-30분 정도 입욕하면 피로를 크게 줄일 수 있다

여름철 건설근로자의 건강관리

1. 체질별 여름철 건강관리

3) 보신탕만 먹으면 배탈이 나는 체질(태양인 또는 소양인)

찬 것을 많이 먹어도 배탈 하나 없이 건강하게 여름을 보내는데 유독 보신탕만 먹으면 설사로 고생을 하는 사람이 있다. 대개는 신장이 약해서 그렇기 때문에 지방질이 많은 음식은 삼가는 것이 필요하다.

하지만 소화기능은 좋아 빙수 등 차가운 음식을 먹고 소화장애가 생길 위험은 적다.

근본적으로 열이 많은 체질에게 뜨겁거나 매운 음식은 몸에 좋지 않은 것으로 알려져 있다.

따라서 인삼이나 닭고기 보신탕 등 열성 식품을 많이 먹으면 탈이 생기기 쉽다. 대신 수박이나 오이 등 차가운 음식은 많이 먹을수록 좋다. 목욕을 할 때도 냉수욕이 좋으며 사우나는 피하는 것이 바람직하다.

여름철 건설근로자의 건강관리

1. 체질별 여름철 건강관리

4) 갈증이 많이 나고 여름이면 소변량이 크게 줄어드는 사람들(소양인)

외관상 보기에 상체에 비해 하체가 약한 사람들 중에 흔히 볼 수 있다. 이런 사람은 체내 열이 많기 때문에 입이 자주 마르고 손발이 뜨거워지는 특성이 있다.

특히, 여름에는 수분이 몸 밖으로 빠져나가 소변량이 줄어들고 체력이 크게 저하된다.

이럴 때 사우나나 운동으로 땀을 지나치게 흘리는 것은 건강에 해로울 수 있다. 음식도 냉면 포도 같은 시원한 식품을 섭취하는 것이 좋다.

여름철 건설근로자의 건강관리

2. 열대야 슬기롭게 극복하는 방법

1) 취침 1~2시간 전에 미지근한 물로 목욕이나 샤워를 하면 몸도 식혀 주고 피로를 풀어주어 잠을 청하는데 도움이 된다.
(그러나 목욕을 잠들기 직전에 하면 오히려 잠이 드는 것을 방해할 수 있으므로 주의해야 한다.)

2) 수면을 방해하는 약물을 삼가야 한다.

특히 술을 한잔 마시고 잠을 청하려는 사람들이 많은데 술을 마시면 잠이 잘 들게 해주기는 하지만 그 효과는 잠깐 뿐이고 오히려 수면 중간에 자주 깨게 만듦으로 좋지 않다. 그리고 카페인인 든 커피나 홍차, 초콜릿, 콜라, 그리고 담배는 각성효과가 있어서 수면을 방해하므로 피해야 한다.

3) 잠자리에 모시를 깔고 자면 감촉도 좋고 땀도 잘 발산되어 잠을 잘 수 있다.

잠을 청한 후에 15분내에 잠이 오지 않으면 잠자리를 벗어나서 몸을 식힌 후에 다시 잠을 청하는 것이 좋다.

여름철 건설근로자의 건강관리

2. 열대야 슬기롭게 극복하는 방법

4) 더워서 잠들기 힘들다고 에어컨을 장기간 틀어 놓고 환기를 식히지 않으면 "냉방병"이 생길 수 있다.

즉 갑작스런 체온의 저하와 혈액순환장애로 피로감이나 두통이 오고 심하면 신경통, 소화장애 등이 나타날 수 있다. 냉방병을 예방하기 위해서는 실내온도를 너무 낮추지 않는 것이 좋고 에어컨을 강하게 잠시 틀어 놓았다가 끄는 것보다는 약하게 하여 여러시간을 틀어 놓는 것이 더 좋다.

5) 평소에 흰쌀밥보다는 국수나 잡곡, 그리고 비타민이 많은 야채와 과일 등을 충분히 섭취하는 것이 좋다.

또한, 신선한 우유나 두부같은 콩으로 만든 음식도 더위를 견디기 쉽게 해준다. 그리고 평소에 규칙적인 운동으로 체력을 유지하는 것이 좋으며 더운 여름엔 선선한 초저녁에 가벼운 운동을 하면 숙면을 돕는다. 그러나 잠들기 2시간 이내에는 운동을 하면 오히려 잠들기가 힘들 수 있으므로 피해야 한다.

여름철 건설근로자의 건강관리

3. 동의보감에 기록된 더위 예방법

1) 몹시 더울 때에 열이 나도 찬물로 손과 얼굴을 씻지 말아야 한다.
눈에 매우 나쁘다.

2) 성생활을 더욱 적게하고 정기를 굳건하게 보양해야 한다.
여름은 사람의 정신을 손상시키는 시기이다. 심(心)은 왕성하고 신장의 물
기운은 쇠약하며 정이 물처럼 되었다가 가을에 가서 엉키기 시작하여 겨울
에 가서 굳어지게 된다.

3) 삼복더위에는 내리쬐는 더위가 기를 상하기 때문에 이런 때에 더욱 주의
해야 한다.
만일 지나치게 술을 마시거나 성생활을 하면 신장을 상하여 죽을 수도 있
다.

여름철 건설근로자의 건강관리

3. 동의보감에 기록된 더위 예방법

4) 더운곳에 들어갔다 들어와서는 빨리 찬물로 양치하되 삼키지 않는 것
이 좋다.

5) 여름철에 열사병이나 일사병이 발생했을 때는 빨리 그늘진 서늘한 곳에
눕히고 절대로 찬물을 주지 말아야 한다.

수건 또는 옷을 따뜻한 물에 적셔서 배꼽과 기해혈을 찜질하면서 계속
더운물을 그 위에 부어 따뜻한 기운이 뱃속에 들어가게하면 점차 깨어난
다.

물이 없으면 길가의 따뜻한 흙을 배꼽위에 쌓아놓으며 만약 흙의 더운
기운이 식으면 갈아준다.

여름철 건설근로자의 건강관리

4. 더위를 먹었을 때 치료법

- 1) 더위를 먹었을 때 치료하는 법은 속을 시원하게 하고 오줌을 잘 나가게 하는 것이 가장 좋다.

동글레차나 녹차 등의 속을 시원하게 해주며 소변을 잘 통하게 하는 차 종류가 좋고 수박같은 여름 과일을 오미자차와 함께 화채를 만들어 먹어도 좋다.

- 2) 더위는 기를 상하므로 진기를 보하는 것이 필요하다.

여름에는 양기가 몸의 겉부분에 떠올라와 피부에서 흩어지면 뱃속의 양기가 허해진다.
그러므로 여름철에 기를 보강해주는 황기와 인삼이 들어있는 삼계탕을 즐겨 먹는 것이다.

여름철 건설근로자의 건강관리

4. 더위를 먹었을 때 치료법

- 3) 여름철에 찬음식, 찬물, 얼음물 등을 너무 마셔서 비위를 상하면 토하고 설사하는 곱란이 생기게 된다.

이때에는 소화기를 따뜻하게 하며 음식을 잘 소화시키고 습을 없애며 오줌이 잘 나가게 해주는 치료를 해준다.

곽향정기산이나 향유산 등의 약들이 이때 사용하는 약이다.