한여름 무더위에도 손발은 꽁꽁 수족냉증 극복하기

인터넷 검색창에 '수족냉증'을 쳐보면 의외의 결과에 놀라게 된다. 보통 여성들이 출산 후 산후조리를 소홀히 해 손과 발이 시린 수족냉증을 호소한다고 알려져 있지만, 사실 수족냉증은 10대 청소년부터 혈기왕성한 대학생, 직장 남성까지 매우 다양한 연령대의 환자들이 고통받고 있는 생활형 질병이다.

글 손지혜 기자

한낮 더위에 다들 쉼 없이 부채질을 하는 와중에도 에어컨을 피해 옷깃을 여미는 사람들이 있다. 수족냉증에 시달리는 환자들은 실내에 들어가면 어디서나 작동하고 있는 선풍기와 에어컨 때문에 추운 겨울만큼이나 여름이 두렵다고 한다. 특별한 원인도 명확한 치료약도 없는 수족냉증, 어떻게 다스려야 할까?

중년 여성부터 흡연자까지, 수족냉증의 포식성

사계절 관계없이 손발이 차고 때로 무릎이나 아랫배까지 극심한 냉기를 느끼는 수족냉증은 대개 남성보다 여성에게, 출산 직후의 여성이나 40대 이상의 중년 여성에게서 많이 발병한다. 이는 호르몬의 변화가 큰 시기와도 맞물려 있어 수족냉증의 원인이 호르몬이나 정서적 긴장에 있다고도 추측된다.

하지만 추위에 장시간 노출되거나, 수족냉증을 가족력으로 가진 경우도 위험요인에 포함된다. 이뿐 아니라 마른 체형과 심질환, 음주나 흡연 등도 원인 요소로 추측되면서 이런 특징이 있거나 관련 환경에 있는 사람이라면 누구나 수족냉증의 가능성이 있다. 최근 들어 결혼이나 출산 경험이 없는 미혼여성들도 변화된 식생활로 인한 갑상선기능저하증이나 저체중을 근간으로 수족냉증을 호소하는 경우도 늘어나고 있어 남녀노소를 불문한 질병으로 자리 잡았다.

정확한 진단은 반드시 병원에서

수족냉증을 판별하기 위한 특별한 검사는 없지만, 다른 질병으로 인해 나타나는 증상일 가능성이 있으므로 손발의 냉기가 극심하게 느껴질 때는 반드시 병원을 찾아 정확한 진단을 받는게 좋다. 보통 주부들은 손발이 차면 무조건 수족냉증이라고 자가진단을 내린 뒤 양말을 챙겨 신거나 수족냉증에 좋다고 하는 차나 음식을 섭취하곤 한다. 하지만 수족냉증은 손목을 지나가는 신경이 염증으로 인해 압박되어 나타나는 손목터널증후군이나 류머티즘관절염, 갑상선기능저하증의 신호일 수도 있다. 또 수족냉증은 손과 발가락 끝이 창백하게 변했다가 파란색으로 바뀌거나 다시 붉은색으로 바뀐 후 원래 피부색으로 돌아오는 '레이노 증후군'과 증상이 상당히 유사하다. 편두통이나 협심증, 혈관염 등이 동반되고 피부색 변화가 뚜렷하다면 레이노 증후군 검사를 받아 그에 걸맞은 치료를 받아야 한다.

생활습관 교정과 식습관 변화만이 해결책

특별한 약이나 치료법, 예방법이 없는 만큼 수족냉증은 발병과 동시에 증상을 완화시키는 데에 주력해야 한다. 손과 발이 차가워지기 때문에 양말이나 장갑으로 온도를 올리려는 노력을 많이 하는데 손발뿐 아니라 몸 전체를 따듯하게 해주는 것이 좋다. 외투를 벗어도 체온이 유지되도록 평소 얇은 옷을 여러 겹 입는 것을 습관화하고 집 안에는 늘 훈기가 유지되도록 관리하자. 거리를 걸을 때에는 양지를 찾아서 걷고, 세수와 설거지를 할 때에는 찬물을 사용하지 않는다. 또 냉장고에서 음식을 꺼낼 때도 장갑이나 냄비 집게를 사용하는 등 유난스럽다 싶을 정도로 생활습관을 바꿔야 한다. 만병의 근원인 음주와 흡연은 당연히 금하는 것이 좋고 혈관을 수축시키는 피임약과 심장약, 편두통약, 혈압약은 의사와 상담하여 복용토록 한다.

가정에서 손쉽게 혈액순환과 체온상승 효과를 누릴 수 있는 방법으로는 반신욕과 족욕이 가장 좋으며 따듯한 차를 수시로 마시거나, 부추와 마늘, 양파 등 혈액순환을 돕고 따듯한 성질을 가진 음식들을 섭취하는 것도 도움이 된다.