

HEALTH- 감기 비염에 한방차 효과

기온 뚝뚝, 콧물도 뚝뚝!



최근 연일 기록적인 폭설과 한파가 계속되어 많은 사람들이 불편을 겪고 있다. 이런 한파가 설 연휴 때까지 이어질 가능성이 큰 가운데, 서울에 살고 있는 김지윤(37세, 가명)씨는 다른 불편함보다도 최근 들어 기온이 떨어지면서 평소 기관지가 좋지 않은 7살 딸이 콧물과 코막힘을 동반한 비염 때문에 힘들어 해서 걱정이 이만 저만이 아니다.

감기 방지하면 만성 비염, 축농증 유발

겨울이 되면 감기에 걸리기 쉬운데, 감기의 팔처럼 어린 아이들은 감기로 인해 많은 합병증에 걸리기 쉽다. 감기로 인한 가장 대표적인 합병증으로는 중이염, 축농증, 기관지염, 비염, 폐렴, 뇌막염(무균성 뇌수막염) 등이 있다.

특히 감씨의 어린 딸처럼 시도 때도 없이 흐르는 콧물과 코막힘으로 고통 받는 비염 환자들은 하루하루가 전쟁과도 같다.

흐르는 콧물을 닦아내다 보면 집중력이 떨어지고 업무효율이 감소하는 것은 물론 코막힘으로 인해 두통을 호소하기도 한다.

잠을 잘 때도 입으로 숨을 쉬기 때문에 숙면을 취하기 힘들어 만성피로에 시달리게 된다.

특히 아이들의 경우 학업성적에 영향을 받는 것은 물론 성장까지 저해된다.

한의학에서는 비염과 축농증을 폐한증과 폐열증으로 구분해서 치료한다. 즉, 폐와 기관지 계통에 한사(寒邪·찬 기운)가 몰려있거나 열이 쌓여서 비염이 생긴다고 보는 것이다.

만약, 아침에 맑은 콧물이 하염없이 흘러내리고 재채기가 심한 사람이라면 폐에 찬 기운이 몰려있어서 그런 것이고 이를 폐한증이라 한다.

이 때문에 찬바람을 쐬거나 기온이 낮은 아침, 저녁에 증상이 더욱 심해지는 것이며 주로 몸이 차거나 추위를 잘 타는 사람에게 많이 나타난다. 이런 환자

들은 폐장을 따뜻하게 해주어야 한다.

이와 반대로 코가 막히고 건조하거나 고름 또는 누런 코가 나오는 만성 비염이나 축농증은 대개 폐에 열이 있어서 생기는 폐열증으로 본다.

이런 경우는 폐의 열을 식혀주고 습기를 달리는 치료를 한다. 이처럼 폐의 원기를 튼튼히 해주면 감기에도 자주 걸리지 않을 뿐 아니라 감기에 걸렸더라도 쉽게 나올 수 있다.

감기와 비염 한방에 해결하는 '한방차'

기온이 뚝 떨어지는 겨울철에는 따뜻한 한방차를 수시로 마시면, 건조해진 코점막에 수분을 보충해 습 습기 편하게 해준다.

또, 차를 마시는 동안 뜨거운 차의 따뜻한 김을 코로 들이마시면 코점막을 촉촉하게 해주는 효과가 있다.

《늪은 호박차》

알레르기 반응을 진정시키고 비염을 예방하는 효과가 있는 늪은 호박은 죽을 쑤어 먹어도 좋고, 호박씨나 호박을 말린 뒤 가루를 내어 티스푼으로 하루에 3

숟가락씩 더운물에 타서 마시면 도움이 된다.

《감초대추차》

코의 염증을 가라앉히고 실핏줄의 원활한 혈액순환을 돕는 감초대추차는 특히 마른 사람들에게 좋다. 감초와 말린 대추를 1대 7의 비율로 섞어서 달인 뒤 수시로 마셔준다.

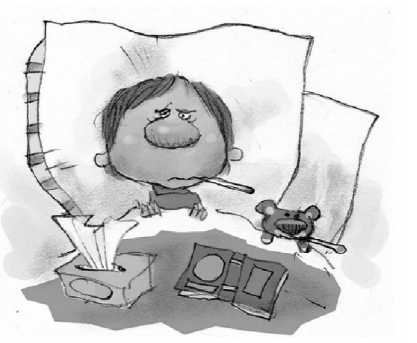
《유근피차》

유근피는 코나무로 불리는 참느릅나무껍질을 뜻한다. 유근피는 고름을 제거하는 효능이 있어 축농증에도 좋다. 물 1리터에 유근피 20g을 넣고 달인 후 하루 3번 마셔준다.

《녹차》

따뜻한 녹차를 마시면 코의 염증을 씻어낼 뿐 아니라 감기증상에도 도움이 된다. 만성비염으로 누런 코가 나올 때는 진하게 우려낸 녹차를 식혀 소금을 조금 넣은 후 그 물로 콧속을 씻어주어도 좋다.

코편한한의원 구로점 정종국 원장은 "코는 우리 몸에 산소를 공급하는 대문과 같은 중요한 역할을 하고 있어 코가



막히거나 문제가 생기면 신체 전반에 걸쳐 영향을 미치게 된다. 요즘 같은 겨울철에는 면역력이 약화되고 기력이 떨어지기 쉽기 때문에, 코와 오장육부의 부족한 기능을 회복시키고 잠진적인 치료를 통해 감기와 비염 증상을 완화시켜 나가야 한다."며 "특히 어린 아이들은 감기와 비염에 걸리기 쉬우므로 평소 생활 속에서 인스턴트 대신 자연 식품 위주로 섭취하고, 차가운 음료수 대신 따뜻한 한방차를 자주 마시는 것이 도움이 된다. 만약 증상이 심하다면 더 심해지기 전에 일찍 전문의를 찾아 치료해야 한다."고 설명했다.

도움말 : 코편한 한의원 정종국 원장



하품은 '산소 부족' 신호

있다고 한다. 이런 경우를 들어 '하품이 전염 된다'고 말하는 사람들이 있다.

하지만 이는 정확한 과학적 근거가 없는 이야기다.

하품은 수면이 부족하거나 졸릴 때나 피곤할 때 자주 나온다. 자다가 막 눈을 떴을 때나, 밤늦게까지 깨어 있을 때도 자주 하품이 나온다.

바로 하품과 수면의 긴밀한 관계 때문이다.

하지만 김 씨처럼 충분히 잠을 잔 날이나 식사 후 나오는 하품, 회의 중에 나오는 하품은 전염되는 것이 아니라면 어떤 이유 때문일까?

하품이 전염된다고 생각할 때의 상황으로 돌아가 보면, 여러 사람이 모여 있는 경우가 대부분이다.

예를 들어 회의 중 하품을 하는 경우는 많은 사람들이 집단으로 밀폐된 회의실에서 장시간 함께 머무는 것을 볼 수 있다.

이처럼 밀폐된 공간에서 오랜 시간 여

러 사람이 함께 호흡하다 보면 공기의 순환이 잘 되지 않고 산소가 부족하게 된다.

바로 이 산소가 부족해서 우리 뇌에서 보내는 신호가 바로 '하품'이다. 잠을 충분히 잔 경우에도 하품이 자주 나온다면 잠보다는 산소의 부족을 의심해야 한다.

이런 경우는 문을 열어 밀폐되어 있던 공간 내의 공기를 환기 시키고 신선한 산소를 많이 흡입하기 위한 심호흡이나 가벼운 운동을 하는 것이 좋다.

수면 환경의 공기 관리도 중요

깨어 있을 때 들이마시는 공기만큼 잠자면서 들이마시는 공기의 질도 중요하다.

수면을 취하는 환경의 공기 관리를 어떻게 하느냐에 따라 하품의 횟수도 줄일 수 있다.

아침에 일어났을 때만 환기를 할 것이 아니라 저녁에 잠자리에 들기 전에도 환

기가 필요하다.

환기를 시킬 때도 바른 환기법이 있다.

서로 마주보는 창문 두 개를 열어 맞바람이 불게 하는 것이 원칙이지만, 창문을 하나씩에 열 수 없는 상황이라면 맞바람으로 환기를 때보다 더 오랫동안 열어두어야 한다.

만일 창문 하나를 활짝 연 상태에서 현관문까지 열어둔다면, 공기 순환이 훨씬 빨라져 2분이면 충분히 환기가 이루어질 수 있다.

만약 창문 하나만 환기를 시켜야 한다면, 최소 15분 이상은 창문을 열어두고 기다려야 환기가 된다.

불면증 전문 자미원한의원 허정원 원장은 "잠을 잘 때의 수면 환경도 숙면을 결정하는 중요한 요인이다. 잠은 사람에게 재충전의 시간이기도 숙면을 취하지 못하거나 수면 중 신선한 산소를 충분히 공급받지 못한 경우에는 하품도 자연스럽게 늘어난다. 요즘처럼 건조하고 실내가

밀폐되는 시간이 많은 겨울에는 정기적으로 시간을 정해서라도 환기를 시키고, 섬유제품의 실내 소풍이나 패브릭 가구의 먼지도 자주 털어내어야 한다"고 설명했다.

도움말 : 자미원 한의원 허정원 원장



침실 공기 청결해야

직장인 김민정(28세, 가명)씨는 평소 다른 사람에 비해 하품을 많이 하는 편이다.

잠을 충분히 자고 일어난 날에도 회사 업무 중이나 회의 시간에 하품이 나와 곤란했던 적이 많다. 특히 요즘은 폭설

로 인해 아침 출근이 빨라지면서 수면 시간이 줄어들자, 피곤함과 비례하여 하품의 횟수가 늘어만 가 격정이다.

하품은 뇌에서 보내는 '산소 부족' 신호

많은 사람들이 누군가 하품을 하면 자기도 따라서 하품을 하게 되었던 경험

Advertisement for 'EduYonhap' featuring a bowl of soup and text about health and education.

Advertisement for 'Lotte Capital' (롯데캐피탈) offering financial services and loans.

Advertisement for 'EduYonhap' (이원식세무회계사무소) providing tax and accounting services.