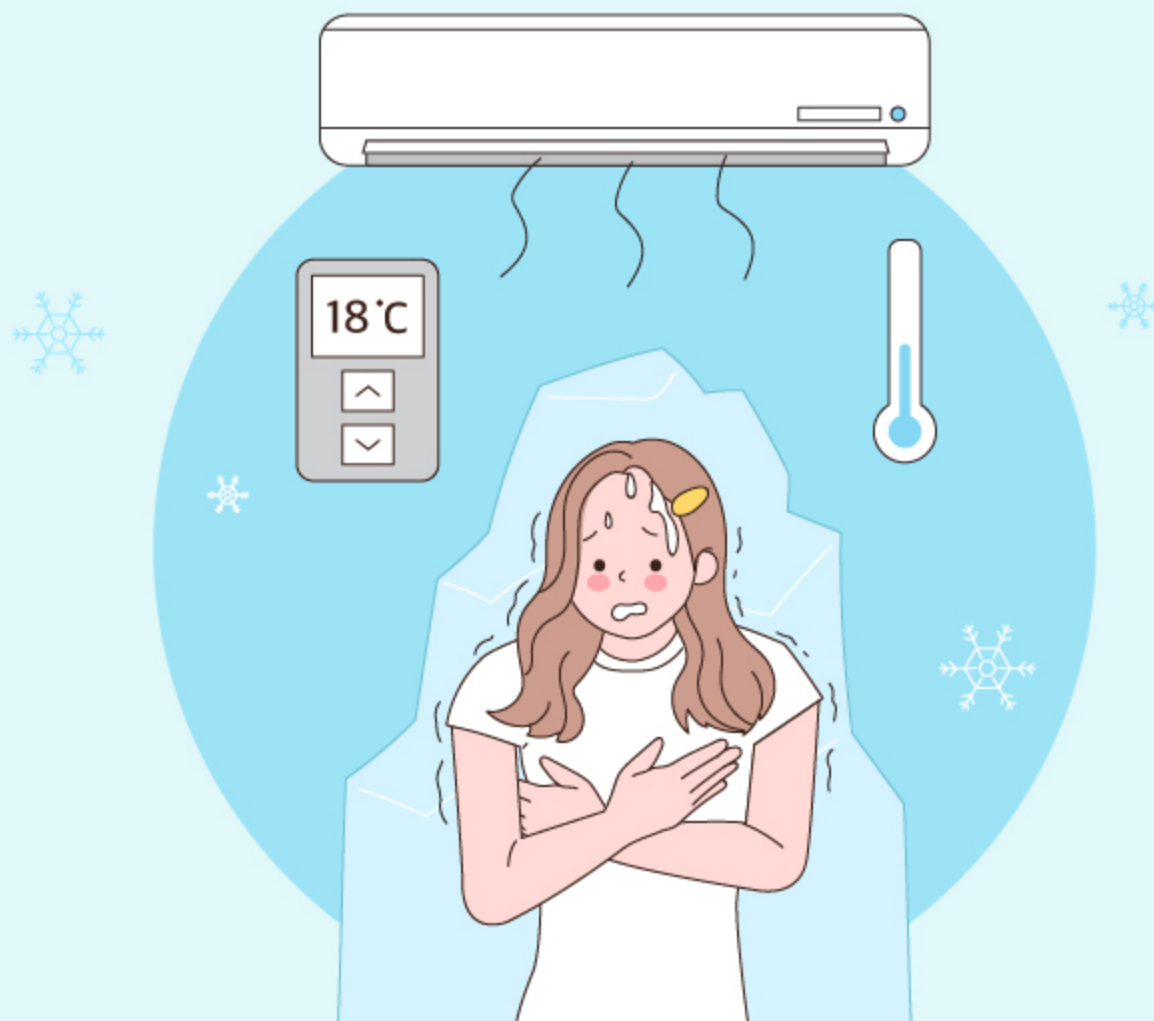


냉방병 이기는 이열치열 생활습관

여름에 취약한 내 몸 내가 지키자!



장마와 폭염의 계절이 다가오면 더위 걱정만큼이나 냉방병에 시달리는 어르신들이 늘어난다.

나이가 들수록 신체 항상성과 체온조절 기능이 약해지는 만큼 냉방병에 취약한 내 몸을 스스로 지키는 이유 있는 생활습관을 익혀야 한다.

감기와 달라요, 원인을 알아야 백전백승



냉방병은 왜 걸릴까? 우리 몸이 여름 온도에 적응된 상태에서 지나치게 차가운 환경에 오랜 시간 노출되면 기온 차이에 제대로 적응하지 못해 냉방병이 발생한다. 실내외 온도 차가 5~8°C 이상 되는 환경에 오래 노출될 때 말초혈관의 급속한 수축을 동반한 혈액 순환의 이상 및 자율신경계 기능의 변화가 발생해 냉방병 증상이 나타난다.

쉽게 말해 과도한 냉기에 신체가 적응하지 못하는 것이다. 냉방병은 고혈압, 당뇨병, 심폐 기능 이상, 관절염 등 만성 질환이 있는 사람들이 더욱 취약하므로 각별한 주의가 필요하다.

이런 증상이라면 냉방병을 의심하세요!

흔히 냉방병은 단순 감기로 착각하기 쉽다. 증상으로는 두통, 발열, 피로감, 건조한 피부, 복통, 소화불량 등 매우 광범위한 증상을 동반한다. 기침과 콧물, 코막힘 등 호흡기 증상과 뇌의 혈류량이 감소해 어지럽고 졸릴 수 있으며, 근육 수축이 불균형해지면서 근육통이 생길 수 있다.

개인에 따라 얼굴이 화끈거리고, 가슴이 두근거리기는 증상을 보고하기도 한다. 때로 체내에서 열을 보충하기 위해 계속 열을 생산하기 때문에 쉽게 피로를 느끼게 된다. 이처럼 냉방병은 잘 낫지 않는 감기와 비슷하지만 엄밀히 말해 감기와는 다른 원인을 이해해야 예방과 치료에 효율적으로 대처할 수 있다.



이열치열! 성질이 따뜻한 보양 음식이 보약



한의학적인 관점에서는 냉방병에 걸리지 않으려면 우리 몸이 필요 이상의 냉기를 받아들이지 않도록 조절해야 한다. 날것이나 차가운 음식의 섭취는 가급적 피하고 삼계탕, 추어탕 등 성질이 따뜻한 보양식으로 속을 따뜻하게 하는 것이 좋다. 냉방병으로 인한 두통이나 소화불량이 심할 때는 팔꿈치 부근 오목하게 들어가는 부위에 있는 ‘곡지혈’을 지압하면 소화 기능 전반을 개선해 주고 경맥의 흐름을 원활하게 해준다.

엄지와 검지 사이에 있는 ‘합곡혈’을 눌러주는 것도 도움이 된다. 냉방병은 우리 몸이 허할 때 걸리기 쉬우므로, 꾸준한 운동과 규칙적인 생활로 몸의 건강을 관리하는 것이 중요하다. 수면과 식사는 일정한 시간을 지키는 것이 항상성 유지에 도움이 된다.

냉방병 이기는 생활습관 8계명

1. 2~3시간마다 10분 환기하세요.
2. 실내 온도 25~27°C, 외부와 온도 차이는 5~8°C가 적당해요.
3. 실내 습도 40~60%, 에어컨 청소는 1~2주에 한 번씩 해주세요.
4. 에어컨 찬 바람이 몸에 직접 닿지 않도록 해요.
5. 활력을 되찾는 가벼운 스트레칭으로 근육 긴장을 풀어요.
6. 찬물이나 찬 음식은 절제하는 게 좋아요.
7. 면역력 유지를 위해 숙면하세요.
8. 물을 많이 마시고, 비타민 섭취를 잊지 마세요.

