



여자의 적(敵)은 추운 것

겨울철의 무방비

우리나라의 겨울은 온도는 낮지 않으나 매우 춥다. 멀리 노르웨이나 스웨덴에서 온 사람들도 우리나라의 겨울이 춥다고 한다. 사실은 북구에서는 조금 춥다고 하면 영하 30°까지도 내려가는데 우리나라 겨울을 춥다고 하는 것은 먹는 것, 입는 것, 사는 것이 겨울을 넘기는데 무방비 상태에 있기 때문이다.

단백질이나 지방이 많은 식품을 먹고 온도가 조절되어 있는 집에서 살고 따뜻한 옷을 입고 살지 못하는 우리나라 사람들은 겨울이 되면 감기나 폐렴, 신경통, 류마치스, 뇌출혈, 병증 등이 많이 생긴다.

차다, 춥다는 것은 무엇인가

보통 사람들이 따뜻하다고 하는데 혼자만 춥다고 하는 사람이 있다. 그리고 다른 사람들에게는 시원한 바람이 불어오는데도 그 사람만은 고개를



속으로는 추우면서도 겉으로 모양을 내려다가
냉증을 일으키는 사람이 많이 있다

움추리고 춥다고 한다. 이처럼 정신적인 추위, 정신적인 추위가 아니라도 손만이 차거나 발이 차갑거나 허리가 차가운 사람이 있는데 이러한 사람을 냉성이라고 한다. 이처럼 차다 춥다 하는 현상은 왜 일어날까?

우리 피부에서 차가운 것을 느끼는 신경발단기관은 직경 0.1mm의 작은 냉점(冷點)인데 피부의 1cm²에 10여 개가 잔재하고 있다. 피부온도가 30° 이하가 되면 이 점이 비로소 자극이 되어 추운 것을 느낀다. 그 반대로 37° 이상이 되면 따뜻한 것을 느끼는 온점(溫點)도 있다.

그러므로 찬 것을 손에 만질 때 차

게 느끼는 것은, 그 점온도가 피부의 냉점을 자극하기 때문이다. 또 차가운 것을 만지지 않아도 몸속에서 피의 흐름이 나빠져 어느 국부에 따뜻한 혈액이 흐르지 아니하여 피부의 온도가 30° 이하로 내려가면 차가운 것을 느끼는 냉증을 호소하게 되는 것이다.

여자와 살찐 사람이

추위를 많이 탄다

일반적으로 손발 피부온도는 남성에 비하여 여성쪽이 0.5°~1°C 정도 낮은 것이고, 여자가 남성의 피부를 따뜻하게 느끼고 남자가 여성의 팔목

을 차게 느끼게 된다. 이것은 여성이 남성에 비하여 피하지방질이 많기 때문에 몸의 온도가 피부까지 미치지 않아 피부의 온도가 낮기 때문이다. 그러므로 남자들도 살이 전 사람들과 여원 사람들을 비교해 보면 살이 전 사람들이 여원 사람들보다 피부온도가 낮다.

피부온도가 낮으면 바깥온도가 조금만 변해도 곧 민감하게 느끼고 곧 차게 느낀다. 또 몸일부의 온도가 흐르고 있는 혈액은 따뜻하나 그 혈액의 흐름이 나빠지면 피부는 냉증을 일으킨다. 손이 찰 때 비비면 저림이 예방되는 것은 비벼서 열이 나오기 때문이 아니고 모세혈관이 자극되어 혈액의 보급이 좋아지기 때문이다.

여자들의 희생습관도 냉증의 원인

그런데 냉성은 확실히 부안들에게 많다. 여성은 피하지방이 잘 발달된 외에 또 한가지 신체상 구조가 남자와 다른 점이 있다. 내장과 피부와는 혈액의 집산분포상태가 반대로 되어 있다.

예를들면 창자속에 혈액을 모으게 되면 그것을 둘러싼 허리, 배의 피부의 표면에는 혈액이 적어진다. 그 반

대로 피부가 충혈되면 내장은 빈혈이 된다. 그러므로 장카달이 되면 그 곳에 혈액이 모여 흐르거나 추워지고 여성들에게는 하복부에 큰 성기가 있으므로 여기에 고장이라도 나서 충혈이라도 생기게 되면 허리나 발등에 냉을 가져온다.

예전에는 냉성이라고 하면 자궁후굴(子宮後屈)이라고 생각한 적이 있었다. 난관염이나 후속기열이나 그외에 여러가지 부인병에 냉성을 수반한다. 또 유산후나 임신중절후에는 많은 혈액을 잃어서 빈혈을 일으켜 그 때문에 허리냉을 일으킬 수가 있다.

예전부터 냉성을 혈도병(血道病)이라고 하여 혈액을 좋게 하는 약을 사용하여 왔다. 빈혈만이 아니고 정신상태 예를들면 영양도 냉에 관계가 있는 것이다. 전쟁중의 겨울이 추운 것은 연탄이나 단백질 음식이 부족하여 신진대사가 잘 안된 때문에도 기인한 것이다. 단백질을 충분히 섭취하면 몸속에서 연소되어 열을 방출하고 다른 당류나 지방질도 열심히 연소시키는 작용을 한다. 그러므로 겨울을 따뜻하게 지내기 위해서는 냉성을 가진 사람들은 단백질을 많이 취할 필요가 있다.

음식을 많이 먹어도 이를 연소시켜 지방으로 변화시켜 주는 단백질이 없으면 안되는데 방 앞에 장작을 많이 쌓아두고 집안이 차가운 것은 바로 장작을 때지 않기 때문이다. 이 말을 생각하면서 우리나라 여성들이 냉증을 없애려면 남편이나 자식에게 고기 반찬을 먹이는 것만큼 자기도 단백질이나 칼슘의 음식을 많이 먹어야 할 것이다.

도시여성도 실속차려야 할 때

그런데 도회지 부인들은 또다른 냉증 원인을 가지고 있다. 걸만 번드르하게 치장하기 위해서 안방에 있는 옷차림으로 밖에 나가 오바는 입어도 발은 나이롱양말 한켠레로 감싸고 있으니 어찌 냉증의 원인이 안되겠는가? 그 밖에도 주부들은 하루의 대부분

(10시간 이상)을 햇빛도 들어오지 않는 부엌이나 방 안에서 보내고 있으며 찬물로 세탁을 하는가 하면 손은 움직여 따뜻한지 몰라도 발은 춥고 허리는 구부리고 있어서 피가 통하지 않는다.

이런 상태를 계속하고 있으면 피부와 대응하는 여성성기에 중혈이 일어나 결국 만성 부인과질환이 되고 만다. 이 피부와 내장과의 상호관계는 동양에서는 일찍 즉 3,000여년 전에 알려진 사실이나 서양에서는 영국의 헛트라는 사람이 80년전에 발명한 생리학상의 사실이다.

냉성은 정신건강에 관계가 있으나 성기고장, 혈압, 갑상선 등 여러가지 원인에 의해서도 나타나는 것이고 그 치료방법도 원인에 따라 치료하는 것이 제일 좋은 것이다.

