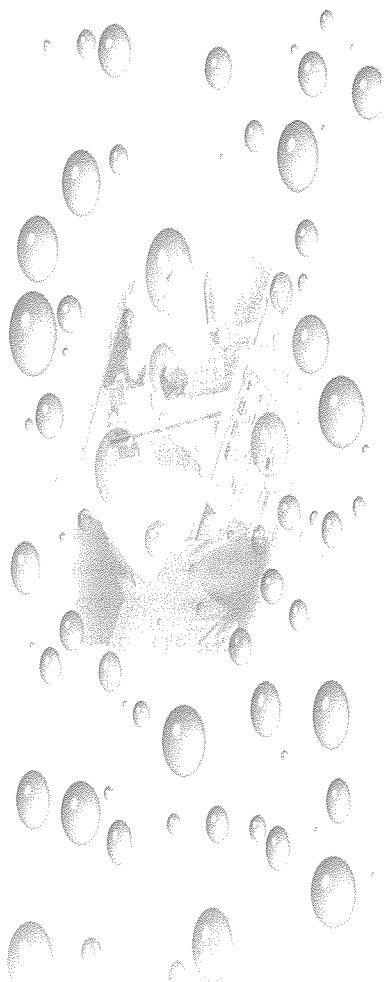


몸이 많이 차십니까?



냉증은 주로 여성들이 많이 호소하는데, 찬바람이 부는 가을이나 겨울에 주로 많지만 요즘은 냉방시설의 발달로 인해 한여름에도 냉증에 시달리는 경우가 많아졌다.

냉증은 원기가 부족하고 심장신경증(불안·초조·불면증)이 있을 때 모세혈관까지 혈액순환이 제대로 되지 않아 생긴다.

또 습관적인 낙태수술을 했거나 겨울철에 해산하고 몸조리를 제대로 하지 않았을 경우, 몸 전체에 분포되어 있는 자율신경의 기능이 현저하게 떨어질 경우 등에도 생길 수 있다.

손발이 차고 허리에 열음을 대고 있는 듯한 증상 외에 두통·요통·어깨결림·현기증 등을 동반하는 경우도 있다.

월경불순, 갱년기장애 그리고 빈혈 등에 의한 냉증의 경우는 쑥을 사용하여 냉증을 치료할 수 있다.

쑥을 따서 천에 잘 싼 다음 뜨겁게 해서 매일 아침·저녁으로 아랫배를 찜질하면 좋고, 손발이 찬 사람은 쑥을 물에 넣고 그 물에 손발을 담그면 좋다.

그리고 쑥은 냉으로 인

해 하혈할 때 한 주먹 정도 물에 넣고 끓여 마시거나 혹은 가루로 만들어 죽을 쓸 때 같이 섞어 먹어도 좋다.

손과 발이 차서 밤에 잠을 이루기 힘들 때는 민들레 엑기스를 먹으면 차츰 냉증이 낮기 시작한다.

민들레 엑기스는 꽃이 핀 민들레를 뿌리째 채집해서 만든다. 물로 깨끗이 씻어서 햇빛에 말려 잘 건조된 다음에 잘게 썰어서 실온에 이틀 정도 둔 다음 거즈로 걸러 양이 1/3 정도 될 때까지 불에 졸인다.

식힌 다음에는 민들레 액체의 1/3 정도 되는 알콜을 섞어서 또다시 이틀 정도 둔 후 천에 걸러 내 수분을 증발 시키면 완성된다. 완성된 갈색 엑기스는 아침·저녁으로 한 잔씩 적당히 희석해서 마신다.

참깨도 허약체질의 냉증에 효과가 있는데, 참깨에는 비타민 E가 들어 있어 말초혈관의 혈액순환을 도와준다.

특히 마르고 체력이 없으면서 냉증인 사람은 볶은 참깨와 호도를 갈아 꿀을 섞어 만든 참깨꿀을 하루에 2회, 1회에 2 큰 술씩 먹으면 효과가 있다.

구기자는 몸을 덥게 하는 좋은 열매로 혈관 벽을 튼튼하게 해서 동맥경화를 막아



주는 비타민 C, 그리고 혈액 순환을 좋게 해주는 베타인 성분 등이 들어 있다. 차로 만들어 마시면 기온도 나고 몸도 더워진다. 또 구기자죽을 쑤어 먹어도 효과가 있다.

이외에도 부추도 심한 냉증에 효과가 있는데, 잘게 썬 부추를 분마기에 갈아 짠 즙 한컵을 따뜻한 물과 섞어서 하루 3회 마시면 몸이 따뜻해진다.

그러나 냉증인 사람은 몸을 차게 하는 생 채소와 과일 섭취는 가급적 피해야 한다. 그 중에서도 특히 토마토·오이·동아·버섯·감·배·수박·바나나·키위·레몬 등을 주의해야 한다.

◆ 냉증에 도움이 되는 목욕법

울무가루를 물에 풀어 끓여 그 물로 목욕을 해도 좋고, 어느 특정 부위가 시러울 때는 겨자찜질을 하는 것도 효과적이다.

약 50℃ 이상의 뜨거운 물 100g에 같은 양의 겨자를 풀어 잘 저은 후 물수건을 적셔 짠 다음 냉한 부위에 찜질을 한다.

◆ 지압법

냉증과 관계가 있는 지압점은 손등에 있는 양지(陽池). 양지는 전신의 혈액순환과 호르몬의 분비를 조절하는 중요한 곳이다. 헤어 드라이기로 양지를 따뜻하게

하면 효과가 있다.

위장 등 내장이 나쁜 사람에서 냉이 늘기도 하고 만성 냉증이 되기도 한다. 이때에는 새끼발가락을 비틀어 주무르는 것이 좋다. 이때는 아플 정도로 힘을 주지 말고 가볍게 주무르듯 한다.

지압점으로는 발가락을 오므렸을 때 발가락 밑으로 속 들어간 지점이 있다. 이곳은 용천으로, 이곳을 눌러주거나 뜸을 떠주어도 좋다. 그리고 팔을 쪽 내리면 가운데 손가락이 다리에 닿는 부위가 있는데, 이곳도 냉증을 치료하는데 좋은 지점이고, 앞 무릎에서 약간 바깥쪽 아래 5cm 떨어진 곳도 역시 지압해주면 효과가 있다.

◆ 냉증을 예방하는 생활 습관

- ① 단백질·비타민을 다량 섭취한다.
- ② 찬 부위를 자주 자극한다.(주기적인 냉수마찰, 마른 수건 마찰)
- ③ 저온에서 자주 목욕한다.
- ④ 적당한 운동을 한다.
- ⑤ 따뜻한 차를 자주 마신다.
- ⑥ 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입어 보온에 힘쓴다.
- ⑦ 실내 습도를 높인다.
- ⑧ 양기나 화기를 돋우는 약을 먹거나 냉한 부위에 침이나 뜸을 한다. ㉞

