

손이 뽕뽕 발이 뽕뽕, 수족냉증을 예방하려면

한방으로 채우는 건강

평소에도 손발이 차가운 분들이 많습니다. 그런데 날씨가 추워지는 겨울이 오면 손발이 얼음장 같아 차갑다 못해 시리기까지 하는 분들이 늘어납니다. 심하면 손발에 극심한 통증을 느끼기도 합니다. 손과 발은 심장에서 가장 멀리 떨어져 있는 말초 부분입니다. 말초 모세혈관이 수축하거나 혈액순환이 안 되면 수족냉증이 발생하게 됩니다.

수족냉증은 단순히 두꺼운 양말이나 장갑으로 해결되지 않습니다. 기본적으로 혈액순환이 원활하도록 해야 하며, 몸의 체온을 올리는 것이 좋습니다.

생강차는 열한 약성을 가진 차로 속이 찬 사람을 따뜻하게 데워줍니다. 게다가 신진대사를 돕고, 혈액순환을 촉진하는 작용도 가지고 있습니다. 생강차에 계피가루를 적당히 넣으면 맛도 있고 속도 따뜻해지는 효과가 납니다.

한국 사람이 좋아하는 마늘 역시 냉증 완화에 큰 도움을 주는 음식입니

다. 따뜻한 약성을 가진 마늘은 몸을 따뜻하게 데워주는 것뿐만 아니라 뭉쳐 있는 기운을 풀어주고, 면역력을 높여 줍니다. 따뜻한 기운이 손끝, 발끝까지 미쳐 수족냉증을 완화시켜 줍니다.

마늘과 유사한 기능을 가진 양파 역시 수족냉증에 큰 도움이 됩니다. 부추도 대표적인 따뜻한 음식에 들어갑니다. 꾸준히 복용하면 손, 발, 무릎이 차가워지는 것을 개선하고, 아랫배를 따뜻하게 해줍니다. 이 밖에 인삼, 계피 등도 따뜻한 성질의 음식입니다.

반대로 커피나 녹차, 홍차 등은 차가운 차입니다. 이것들은 아무리 따뜻하게 해서 먹어도 우리 몸에 들어오면 몸을 차갑게 합니다. 수족냉증이 있는 사람이 카페인이 함유된 차가운 성질의 음식을 먹으면 말초신경에 영향을 주어 혈액순환을 방해할 받게 됩니다.

카페인 섭취와 스트레스 줄여야

족욕과 반신욕도 수족냉증에 큰 도움이 됩니다. 뜨거운 물을 욕조에 받아 두고 하체만 몸을 담습니다. 열기는 위로 올라가는 속성이 있기 때문에 시간이 지나면 이마에 땀방울이 살짝

맺힙니다. 땀을 무조건 많이 흘린다고 좋은 것은 아닙니다. 자칫 무리하게 땀을 내면 오히려 몸의 열기를 잃어버릴 수 있습니다. 대체로 20분 전후로 족욕이나 반신욕을 하는 것이 좋습니다. 무엇보다 중요한 것은 반신욕이 끝난 다음에 체온을 잃지 않도록 긴소매의 옷으로 보온해줘야 합니다.

근력 운동을 통해 기초대사량을 늘리면 체온은 상승합니다. 자신에게 맞는 운동을 꾸준히 하면 혈액순환이 좋아지고 근력이 늘어납니다. 근육은 열을 생산하기 때문에 온몸이 따뜻해집니다. 체온이 올라가면 손발에도 영향을 미치기 때문에 수족냉증도 완화됩니다. 그리고 늘어난 기초대사량은 체중조절에도 도움이 됩니다.

또한 말초 혈관을 수축시키는 대표적인 원인으로는 스트레스가 있습니다. 우리 몸은 스트레스를 받으면 교감신경을 자극해 혈관을 수축합니다. 우리가 긴장할 때 손발이 얼음장처럼 차게 되는 경우에 이에 해당합니다. 스트레스를 줄이고 마음을 안정화하는 것도 수족냉증에 큰 도움이 됩니다.

김성수 부산보훈병원 한의과 부장, 한의학박사, drwaje@bohun.or.kr

법률 상담

코로나19로 인한 숙박 취소 시 환급

Q 국내 여행을 계획하고 있다가 사회적 거리두기 2.5단계 조치가 발령된 후 여행을 취소하려고 합니다. 호텔을 선불로 결제했는데 위약금 없이 숙박비를 환급받을 수 있나요?

A 2020년 11월 13일부로 소비자분쟁해결기준 개정안이 시행됐습니다. 이에 따라 코로나19와 같은 1급 감염병 확산으로 인한 사회적 거리두기 3단계 또는 이에 준하는 조치가 발령된 경우에는 호텔, 펜션 등 숙박업의 위약금이 발생하지 않습니다. 사회적 거리두기 2단계와 2.5단계 조치가 발령된 경우에는 위약금 없이 계약 내용을 변경할 수 있으며, 계약 해제 시 소비자는 통상 발생하는 위약금의 50%를 감경받을 수 있습니다.

대한법률구조공단
국번 없이 ☎132

신선한 과일·채소로 빈혈 예방...헌혈에도 참여를

건강한 생활 만드는 상식

혈액종양내과에 가장 많은 환자들이 내원하는 질환을 꼽는다면 단연코 빈혈일 것입니다.

혈관 내의 적혈구에는 혈색소(헤모글로빈)라는 철분을 포함한 단백질이 있어 체내에서 산소를 운반하는 역할을 합니다. 이 적혈구 및 혈색소의 수치가 낮아져서 체내 산소 농도가 떨어지면 빈혈 증상이 나타나게 됩니다.

혈액 검사를 해서 적혈구나 혈색소 수치가 정상인 경우는 빈혈에 의한 어지러움이 아니므로, 어지러운 증상이 신경과나 이비인후과적 질환에 의한 것은 아닌지 다른 검사를 해보시는 것을 권합니다.

60대 이상 빈혈, 반드시 원인 찾아야

빈혈의 증상은 어지러움 외에도 숨이 차거나, 손발의 저림, 식욕감퇴, 전신쇠약감 등 다양하게 나타날 수 있고, 젊은 여성의 경우에는 월경량이 많아서 생기는 철분 결핍이 빈혈의 가장 큰 원인입니다.

그런데 60세 이상에서 철분 결핍에 의한 빈혈이 생겼다면 위나 장, 소변 등의 출혈에 의한 것이 아닌지를 반드시 확인해야 합니다. 눈에 안 보일 정도 소량의 출혈이라도 지속되면 빈혈을 일으킬 수 있습니다. 단순한 위, 십이지장 궤양에 의한 빈혈일 수도 있지만 위암, 대장암, 방광암 등이 출혈을 유발해 생기는 빈혈일 가능성도 있어 노년층에서 발생하는 철분결핍성빈혈은 그 원인을 찾기 위해 추가 검사를 해야 합니다.

철분 뿐 아니라 골수에서 조혈모세포를 만드는데 필수적인 비타민B12나 엽산이 부족해도 빈혈이 생깁니다. 특히 과거에 위, 십이지장 궤양이나 위암 등으로 위 절제술을 한 경우 비타민B12 결핍이 잘 발생하므로, 과거에 위 수술을 한 적이 있는 경우에는 주기적으로 혈액검사를 하고 빈혈을 미리 예방해야 합니다.

신선한 채소나 과일 섭취가 부족한 경우에도 엽산 결핍에 의한 빈혈이 올 수 있으므로 영양불균형이 없도록 식생활에 주의해야 합니다. 영양소의 부족 뿐 아니라 당뇨, 신 질환, 염증성 질환이나 종양이 있는 경우에도 만성 질환에 의한 빈혈이 올 수 있으므로, 만성 질환이 있을 때에는 혈액 검사를 확인해보는 것이 좋습니다.

그 외에도 적혈구 용혈이 있거나, 골수형성이상증후군, 재생불량빈혈, 백혈병 등 골수에 질병이 생긴 경우에도 빈혈이 발생합니다.

이렇게 빈혈은 그 원인이 다양하고, 각각의 원인에 따라 치료 방법도 다릅니다. 빈혈이 아주 심한 경우에는 저산소증에 빠져 생명이 위협할 수 있으므로 이때에는 수혈을 해서 일단 혈색소 수치를 올려놔야 합니다.

그런데 최근 신종 코로나 바이러스 감염증으로 인해 헌혈자가 크게 줄어 들었고 혈액수급부족이 장기화되면서 당장 수혈이 필요한 환자들이 어려움을 겪고 있습니다. 사회적 거리두기로 사람들 간의 물리적 거리는 멀어졌지만, 공동체 사랑의 마음으로 서로에게 생명을 나누는 방법인 헌혈, 그 실천이 절실한 때입니다.

김여경 광주보훈병원 혈액종양내과 전문의, yeokim@gmail.com

보훈 상담

재가복지서비스 신청 방법

Q 저는 국가유공자인데 최근 건강악화로 일상생활에 지장이 많습니다. 국가보훈처에서 재가복지서비스를 지원한다고 들었는데, 어떤 지원을 받을 수 있는지 또 신청방법은 무엇인가요?

A 국가보훈처는 각 보훈(지)청을 통해 보훈점검이가 지원 대상자의 집을 주1~3회 방문해 매 회 1~2시간 정도 가사지원, 건강관리, 기타 편의 지원 등을 제공하는 재가복지서비스를 실시하고 있습니다.

재가복지서비스를 받고자 하는 분은 주소지 관할 보훈(지)청을 방문해 '보훈재가복지서비스 지원신청서'를 작성해 제출해야 합니다. 직접 방문이 어려운 경우 우편이나 팩스를 통해서도 신청서를 접수할 수 있습니다.

보훈상담센터 1577-0606