

땀의 생리와 한방치료

우리가 호흡을 하면서 공기 중 산소의 중요함을 알지 못하듯이 땀을 흘리면서 그 실체나 중요성을 잘 알지 못하고 지낸다. 기온이 높게 올라가던가, 운동을 하게 되면 체온은 상승하게 된다. 인체가 견딜 수 있는 최고 체온은 42도 내외이다.

체온이 자꾸 올라가면 정상체온인 36.5~37도를 고수하기 위해 생리적으로 인체는 땀을 분비하게 된다. 이렇듯 체온조절의 기능이 땀의 가장 중요한 역할이다. 그 외에도 피부를 건조하지 않게 하거나 몸속 노폐물을 배출하는 기능도 있다.

발한은 뇌의 시상하부에서 조절하는데, 체온이 상승하면 피부 깊숙이 숨어있는 신경가닥이 시상하부에 보고하고 시상하부는 표피속의 땀샘을 즉시 활성화시켜 땀구멍을 통해 땀이 나오도록 한다. 땀이 피부표면을 솟아오르면서 수분이 기화하면 이때 기화열만큼 피부로부터 열이 달아나면서 체온이 조절되는 것이다.

땀샘에는 에크린(ecrin)땀샘과 아포크린(apocrin)땀샘이 있는데, 체온유지에 주로 관계되는 땀샘은 에크린땀샘이다.

땀을 많이 흘린다고 호소하는 환자의 90%는 생리적인 경우다. 사람의 피부표면에는 2백만~3백만 개의 땀샘이 있으며 이 땀샘의 수도 평생 동안 변하지 않고 일정하게 유지된다. 이 수는 인종간의 별 차이가 없고 콩팥의 세포수와 거의 같다.

특히 어린아이나 어른의 땀샘 숫자는 거의 같기 때문에 체표면적이 작은 어린이들이 어른에 비해 체온조절 목적으로 땀을 더 많이 흘리게 된다. 잠이 들 때 보면 많은 아이들이 베개를 흠뻑 적실 정도 땀을 흘리는데 이런 경우 자연스러운 생리현상이 대부분이어서 초등학교 입학 때 쫄 되면 자연스럽게 조절이 되므로 걱정하지 않아도 된다.

땀은 또 수증기형태로 날아가기 때문에 거의 의식하지 못하는 상태로 땀을 흘리게 되는데, 이런 형태의 발한이 3분의2를 차지하고 있다. 병적으로 땀을 많이 흘리게 되는 경우는 갑상선기능 항진증, 비만, 당뇨병, 임신, 결핵 등이다.

그러나 땀을 많이 흘린다고 호소하는 환자의 90%는 생리적인 경우이다. 예를 들면 체질의학에서 말하는 태음인의 특징을 보면 대개 몸이 비대하고 손발이 크고 배가 볼록 나온 사람이 많다. 피부에 항상 땀기가 있고 땀구멍이 성글며 땀을 많이 흘리는 체질이다. 찬밥을 먹으면서도 땀을 흘리는 사람은 대개 태음인이다. 그러나 태음인은 땀을 많이 흘려도 건강에는 별 이상이 없다. 오히려 체질적으로 땀을 많이 흘려야만 신진대사가 원활히 된다. 이러한 체질의 사람이 땀을 흘리는 것이 병인 줄 알고 땀이 안 나오게 치료를 한다면 어떻게 되겠는가? 아마 몸속의 열과 수분이 배출되지 않아 심각한 병을 얻게 될 것은 자명한일 일 것이다.

그러나 땀을 많이 흘리는 체질이 아닌데 시도때도 없이 축축하게 흘러나오고 조금만 움직여도 뽀뽀 쏟아지는 땀은 양기가 허한 까닭이니 인삼이나 황기 같은 약으로써 장을 보하고 위를 조(燥)하여야 한다. 요즈음과 같이 더운 여름철 영계에 인삼이나 황기를 넣은 보양식이 많은 사람으로부터 환영받고 있는데, 바로 위의 증상을 가지고 계

신 분들은 여름을 극복하는데 더할 나위 없이 좋은 음식이 된다.

황기는 여러 가지 유익한 효과를 가지고 있는데, 특히 땀에 대해 독특한 기전을 나타낸다. 땀이 나지 않을 때 이 약을 쓰면 땀이 나게 하고, 또한 땀을 너무 많이 흘릴 때 쓰면 땀을 멈추게 해 땀의 생리를 조절해 주는 명약이다.

또 다른 증상은 잠이 들기만 하면 땀이 쏟아지기 시작하여 속옷까지 흠뻑 적시다가 잠을 깨면 바로 멈추는 땀(식은땀)은 음혈이 허하여 화가 성한 때문이니, 지황, 당귀 및 황백 등의 약으로 음혈을 보하며, 강화를 시켜주어야 한다. 한방에서는 전자를 자한(自汗), 후자를 도한(盜汗)이라고 부른다.

그리고 정서적인 요인에 의해서 땀을 흘리는 경우가 있는데 괴로움, 긴장, 갈등과 같은 정신적인 불안이나 스트레스를 많이 느끼는 사람들이 특히 땀을 많이 흘린다. 손에만 유난히 땀이 많이 나와 남과 악수하는 것조차 꺼리거나, 종이에 땀이 묻어 글쓰기가 어렵다고 호소하는 분들도 있다. 그 이유는 땀샘을 지배하는 교감신경이 온도차의 지배를 받지만 감각적 반응의 지배를 동시에 받기 때문이다.

이외에 손발에만 나는 수족한, 머리에서만 땀이 쏟아지는 두한, 음낭주변에만 나는 음한 등은 올바른 진단아래 한방치료를 받는 것이 좋겠다.