

“스  
데” 가락 발가락이 저린  
데 혹시 중풍(中風)이  
오는 것은 아닐까요?”

진료실을 찾는 환자들이나  
주위에서 자주 받게 되는 질  
문이다. 그리고 그 질문에  
대해 “적절한 예방과 관리가  
없다면 그럴 수 있다”라고  
대답한다.

동의보감(東醫寶鑑)에 보  
면 손발이 저리거나 감각이  
이상하고, 팔다리에 힘이 없  
고, 어지럽다든지 또는 입이  
돌아가는 구안와사 등의 증  
상이 나타나면 이는 중풍이  
점차로 오려고 하는 것(中風  
微漸)이라 하여 미리 예방하  
지 않으면 중풍이 발병한다  
고 하였다.

중풍의 주된 증상은 갑자  
기 쓰러져서 정신이 혼미하  
고 말을 못하거나 말이 잘 나  
오지 않고 구안와사가 있고  
손발이 마비되거나 감각의  
장애가 나타나는 것이다. 서  
양 의학적으로는 뇌경색(뇌  
혈관이 막히는 병) 및 뇌출혈  
(뇌혈관이 터지는 병)을 의미  
한다.

즉, 뇌에 혈액과 영양분을  
공급하는 동맥중의 일부가  
어떠한 원인에 의해 막히거  
나 터짐으로써 한쪽 손발의  
마비 또는 감각의 장애(시리  
거나 아프거나 저린 증상)를  
일으키는 중추신경계의 장애  
를 말한다.

중풍은 노인연령층의 증가  
와 생활방식의 서구화로 인  
해 그 발병률이 최근 증가하  
는 추세에 있고, 50대와 60  
대에서 주로 발생하여 전체

## 한방으로 보는 성인병



## 중풍과 한방

중풍환자의 60%이상을 차  
지하고 있다.

중풍은 정도의 차이는 있  
겠지만 대부분 운동장애나  
언어장애와 같은 신체적인  
후유증을 남기므로 많은 사  
람들, 특히 노후를 대비해야  
하는 장년층에 있어서는 공  
포의 대상이 아닐 수 없다.

또한 최근에는 그 발생 연  
령층이 40대, 30대로 낮아  
지고 있으며 심지어는 10대  
와 20대에서도 발생하는 추  
세여서 중풍은 암과 함께 모  
든 사람들이 두려워하는 대  
상이 되고 있다.

### 1. 중풍을 유발하는 위험 요인

첫 번째, 고혈압과 동맥경  
화증으로 평소 혈압이  
160/95mmHg이상인 고혈  
압 환자는 정상인보다 중풍  
이 올 수 있는 확률이 4배 정  
도 높다.

또한, 동맥경화증은 뇌동  
맥을 좁게 만들어 직접 중풍  
을 발생시키는 요인으로 작  
용할 수 있다.

둘째, 당뇨병이 있는 경우  
중풍발생의 위험은 약 3배  
가량 높아지는 것으로 알려  
져 있다.

셋째, 심장질환이 있는 환  
자 역시 중풍 발생빈도가 높  
다.

넷째, 흡연은 뇌혈관을 수  
축시키고, 혈소판의 응집을  
촉진시키며 혈관벽을 약화시  
키고 혈압상승을 유발하여  
중풍발생의 위험을 2배내지

이 진 화

부평한방병원장

4배 가량 높인다.

금연을 하게되면 2~5년 내에 중풍의 위험은 많이 경감되지만 흡연을 한 적이 없는 사람의 수준으로까지는 낮출 수 없다고 한다.

기타 콜레스테롤, 지질, 비만은 직접적으로 중풍을 일으킨다고는 생각되지 않지만, 이러한 요인들에 의해 고혈압, 당뇨병, 심장질환 등 중풍 위험요인의 발생빈도가 높아지는 것으로 알려져 있다.

음주의 경우 폭음을 하게 되면 중풍의 발생을 증가시킬 수 있고 흡연도 함께 하는 경우에는 그 위험은 더욱 커질 수 있다.

또한 과거에 중풍에 걸린 경험이 있는 환자의 경우에는 재발의 가능성이 그렇지 않은 환자보다 10~20배정도 높다고 알려져 있다.

## 2. 중풍의 한방치료

한방에서 중풍은 '백병지장(百病之長)'이라 하여 여타 질병에 비해 치료가 까다로운 병으로 인식하고 있다.

이는 중풍이 단순히 어느 한 원인에 의해 발생되었다기보다는 여러 원인이 복합적으로 작용하여 많은 시간이 경과한 후에 발생하는 질환이기 때문이다.

한방에서 보는 중풍의 병태(病態)는 크게 "열(熱)", "담(痰)", "기허(氣虛)" 등으



로 나눌 수 있다.

"열(熱)"은 위로 상승하고 태우는 성질이 있다. 과도한 스트레스와 칠정(七情)의 자극, 음주, 흡연, 과도한 육류의 섭취 등 여러 요인에 의해 인체에서 열이 발생하게 되면 위로 상승하여 가슴, 머리, 얼굴 등을 자극하게 된다.

가슴과 머리, 얼굴은 특히 열의 자극에 약한 부위이다. 지속적으로 자극이 가해지면 인체가 조절할 수 있는 범위를 벗어나 병적인 증상들이 나타나게 된다. 즉, 가슴부위의 열은 가슴 두근거림, 불면, 불안 등 심장질환과 고혈압을 유발하여 중풍을 간접적으로 일으킨다.

열이 머리와 얼굴을 자극하게 되면 두통, 어지러움, 귀 울림, 얼굴 붉어짐, 입 마름, 헛구역질 등이 나타나며 결국에는 뇌를 자극함으로써 뇌출혈이나 뇌경색 등과 같은 중풍을 직접적으로 유발하게 된다.

실제로 중풍 초기 환자들

에서는 팔다리 마비증상과 함께 야간의 번조증(기슴 답답한 증상), 불면, 섬어(헛소리), 두통 및 안면이 붉어지는 등 열의 증상이 잘 나타난다.

"담(痰)"은 수분대사 및 혈액순환 장애에 의해 나타나는 병리적 산물로 평소 잘 붓고 소화기가 약하거나, 기름진 음식을 지나치게 섭취하는 사람에게서 많이 발생한다. 서양의학에서 말하는 혈전(핏덩어리), 고지혈증 및 동맥경화증 등도 이에 포함된다.

담(痰)이 생기면 부종, 손발 저림, 어지러움, 가슴 두근거림, 많은 양의 가래, 정신훈미 등이 나타나게 된다. 만약, 담이 생기는 원인이 제거되지 않고, 이에 대한 적절한 치료가 없다면 담은 혈액을 따라 흐르다가 뇌혈관을 막음으로써 중풍을 일으킬 수 있다.

초기 중풍환자 및 회복기의 환자들이 가래와 부종, 어지러움, 정신훈미 등의 증상을 나타내는 것은 담에 의한 것이다.

"기허(氣虛)"란 인체의 에너지가 부족한 것으로, 체질적으로 양기(陽氣)가 부족하거나 과로로 인해 원기(元氣)가 손상된 경우에 혈액순환이 저하되어 담(痰)이 과도하게 발생할 수 있고, 뇌로 공급되는 혈액량의 부족으로 어지러움증을 유발하기도 한

다.

저혈압에 의해 뇌에 공급되는 혈액량이 감소함으로써 발생하는 중풍이 바로 기허(氣虛)에 의해 유발된 것이다. 중풍환자가 급성기를 지나 회복기에 들어설 경우 무력감이나 소화장애 및 냉감(冷感)을 호소하는 것 역시 이러한 기허(氣虛)에 의해 유발되는 증상이다.

이와 같이 중풍에 대한 한방적 접근은 발병 전에 환자가 평소 가지고 있던 소인(素因)과 병이 나타난 후의 증상을 종합적으로 고려하여,

“열(熱)”, “담(痰)”, “기허(氣虛)”의 범주로 병태를 분류하고 치료에 있어서도 이들 원인을 제거하는 방법을 사용한다.

즉, 열에 의한 경우에는 청열사화(淸熱瀉火)법이나 산화(散火)법을, 담에 의한 경우에는 행기거담(行氣祛痰)법을, 기허에 의한 경우에는 보기(補氣)법을 바탕으로 처방을 구성한다.

뇌는 한번 손상을 입으면 본래의 기능을 100% 회복하기 힘들기 때문에 중풍은 예방이 무엇보다도 중요한

질환이다. 중풍 예방과 치료는 단순히 어느 한가지 요인만을 조심하고 치료하기보다는 평소 자신의 생활습관을 돌아보고 이에 대한 전반적인 관리와 개선노력이 필요하다 하겠다.

생활습관을 개선하는 방법으로 사상체질의학이 제시하는 섭생법이 최근 각광을 받고 있는데, 이에 대한 소개는 전편의 “고혈압의 한방치료”에서 상세히 다루었으므로 이를 참조하면 좋겠다. [7]

### 건강생활정보

## 녹 차

은은한 향기가 입안 가득 머무는 녹차. 「문화의 척도를 재는 음료수」라는 녹차는 마시는 것 자체가 휴식이 된다. 오랫동안 커피에 밀려 사람들로 부터 외면을 받아 왔지만 녹차의 갖가지 효능이 속속 밝혀지고 그것이 주는 정신적인 순화작용이 크다는 사실이 인지되면서 몇 년 사이 마실 거리로 자리를 잡아오고 있다.

그러나 우리 나라 사람들이 1인당 1년 동안 마시는 차의 양은 20g정도로 일본 1,200g, 영국 3,000g, 미국 380g에 비해 턱없이 적은 양이다.

차는 원래 차나무의 잎을 따서 만든 기호음료를 말한다. 그러나 우리 나라에서는 약용식물의 열매, 종자, 뿌리,

줄기 등을 이용해 만든 것을 모두 차라고 한다. 엄밀히 말해서 차는 찻잎을 이용해 만든 차를 가리키는 것으로 일반적으로 말하는 울무차와 인삼차 등은 일종의 대용차에 해당한다

차하면 떠올리는 녹차는 우롱차, 홍차와 같은 찻잎을 이용한 차의 일종으로 대표적인 차일 뿐 차의 모든 것을 의미하지는 않는다.

차를 마시면 술이 깬다는 녹차의 효능이 가장 처음 기술된 것은 2000년 전 중국「광아」라는 책으로 이미 오래 전부터 녹차의 알코올 해독작용을 말하고 있다.

녹차를 마시면 술이 빨리 깨는 것은 녹차 중의 비타민 C, 카페인, 아스파라긴산과

알라닌이라는 아미노산에 의해 알코올 분해효소가 활발히 작용하여 그 분해를 촉진시키고 이뇨작용으로 알코올을 빨리 배설시키기 때문이다.

녹차의 중요한 효과는 당뇨병을 예방한다는 것. 녹차의 짙은맛을 내는 카테킨이 당질의 소화흡수를 지연시키고 혈당치를 낮춘다. 그리고 최근 사회문제가 되고 있는 환경호르몬에 대해서도 한 연구 결과 녹차의 카테킨 성분이 다이옥신의 흡수를 억제하고 배설을 촉진하는 효과를 갖고 있다는 사실이 밝혀졌다.

또 녹차는 중금속을 빨아들이는 효과가 있다. 한 번 체내에 들어온 중금속은 체외로 배출되지 않고 뼈나 간, 장기 등에 축적되어 조절기능을 방

해하고 중추신경을 마비시키는데 최근 연구에 의하면 녹차는 납과 구리, 카드뮴과 같은 중금속의 장내 흡수를 억제하는 효과를 갖고 있는 것으로 밝혀졌다.

녹차는 암 예방에도 효과가 있는 것으로 알려져 있는데 일본의 연구에서 하루에 10잔 이상의 녹차를 마시면 폐암에 걸릴 확률이 무려 64%나 감소되고 대장암은 52%, 간암은 45%, 위암은 20% 감소된다는 것이 확인됐다.

그 외 꾸준한 녹차 음용은 전자파 방어효과는 물론 0-157 예방효과, 감기 등에도 좋은 효과를 보인다는 사실이 속속 밝혀졌다.('99. 4. 26. 보건신문)