



# 목이 자주 쉴때

목소리는 제2의 얼굴이다.

성우들처럼 목소리가 좋은 사람은 상대로 하여금 상당한 호감을 느끼게 한다. 반대로 인물은 흰해도 목소리가 지나치게 갈라지거나 쉰 목소리를 내는 경우에는 배 이상의 마이너스 요인으로 작용한다.

실제로 목소리가 그다지 좋지 못했던 미모의 여배우가 유명한 성우의 목소리 덕택에 더 많은 인기를 누린 경우도 있다. 또 목소리로 성격을 가늠하기도 한다.

그만큼 목소리는 사람을 판단하는 중요한 외적인 기준이 된다. 그런데 요즘들어 목이 아프고 자주 쉰다는 사람들이 많아졌다.

계절적으로 알려지나 감기로 인한 경우도 있고, 각종 공해 물질이나 먼지 등이 공기 중에 떠돌아다니면서 호흡기를 괴롭혀 자주 목이 갈라지고 쉬는 경우가 많다. 또 우리들이 좋아하는 노래방도 목을 괴롭히는 원흉이다. 요즘에는 3차, 4차 대신 노래방을 가는 모임이 늘고 하는데 너무 흥에 겨운 나머지 목이 혹사하는 줄도 모르고 소리를 질러대 그 도가 지나쳐서 목이 상해 쉰 목소리로 다니는 사람도 꽤 있다.

하지만 변성기도 아니고 노래를 심하게 부르거나 소리를 지르지 않았는데도 이상하게 목이 쉬어서 말이 잘 안 나오는 경우가 있다. 물론 시간이 지나면 제 목소리가 나오는 경우도 있지만 그렇지 않고 장기간 지속되는 경우에는 문제가 된다. 그냥 두면 이 목소리가 영원히 고착될 수도 있기 때문이다. 그럼 그 이유는 무엇일까?

한방에서 보면 내과적으로 이상이 있는 경우로 크게 음이 부족한 경우와 스트레스로 심장에 부담이 가서 성대가 건조해지는 경우로 나누어 볼 수 있다.

한의학에서는 심장은 목소리의 주가 되고 폐는 목소리의 문이며, 신장은 목소리의 근원이 된다고 본다.

따라서 목이 상해 쉰 것은 바로 근원이 되는 신 기능이 떨어진다고 볼 수 있다. 신이 허하면 몸 안의 모든 기를 제자리에 돌려보내지 못하기 때문에 기가 거슬러 올라가 기침이 더 심해지고 기가 더 부족해지



신 준 식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

**약력** 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문외과대학 외래교수, 中國 제1군외대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한 향노화학회 회장, 경원대학교 한의학과 외래교수, 경희대학교 한의학과학연구원 수석연구원 역임

며 목소리가 더 건조하게 되는 것이다.

한편 우리가 신경을 많이 써서 스트레스를 많이 받거나 피곤하면 입안이 험거나 헛바늘이 돋고 목에 염증이 생겨 자주 쉬게 된다. 이는 스트레스를 많이 받으면 심장이 약하게 박동하면서 순간적으로 혈액을 내보내게 되고 이때 열이 발생하기 때문이다. 한의학에서는 심장의 기운을 불같이 계속 타오르며 움직이는 화(火)에 비유한다. 그렇기 때문에 소리를 내는 성대에서부터 말을 할 때 가장 활발히 움직이는 혀까지를 심장이 주관한다.

그런데 스트레스로 인해 심장에 부담이 가서 열을 받으면 성대에서부터 혀까지 수분이 말라 쉰 소리가 나게 된다. 이러한 증상은 얼굴에 열이 많이 뜨는 사람에게서 더 잘 나타난다.

이밖에 감기가 아닌데도 목이 자주 부어서 음식을 먹기가 힘들거나 감기만 걸리면 목부터 먼저 붓는 증상이 있거나, 또 몸에서 약하게나마 조금씩 열이 나는 경우도 있고, 신경을 많이 쓰거나 스트레스를 받으면 목이 마르고 목이 자주 쉬는 증상도 나타난다. 특히 음부쪽으로 인해 목소리가 자주 쉬는 경우에는 피부도 건조해지고, 머리카락이 가늘며 손발이 트고 관절이 약해지고 무릎에서 소리가 나는 경우도 있다.


위와 같이 심장에 부담이 되어 성대가 건조한 경우 한방에서는 수습화강법이라고 하여 심장의 열을 식혀주고 몸 안의 수분을 보충시켜 주는 치료를 한다. 즉, 열기를 아래로 끌어내리고 찬 기운을 끌어올려 제자리에 놓는 방법이다.

원래 머리를 시원하게 해주는 기능은 신장이 담당하고 배를 따뜻하게 하는 기능은 심장이 담당한다.

혈관 외에 에너지의 통로를 경락이라고 하는데 이런 에너지의 통로가 순환이 잘 되어야 건강하다. 신장은 단순히 소변을 배출하는 기능뿐만 아니라 혈액을 맑게 하며 더 맑은 기운을 위로 상승시키는 기능이 있기 때문에 신장기능을 보충시켜 부족한 음기운을 보해 주어야 한다.

치료약으로는 심장과 신장을 튼튼하게 해주어 보음효과가 뛰어난 경옥고가 좋은데, 부족한 음기를 보충해주어 쉰 목소리의 원인을 제거할 뿐만 아니라 만성피로감이나 시력감퇴, 피부건조, 손발이 화끈거리거나 얼굴에 열이 오르는 증세에도 효과가 있다. 또 경옥고에 천문동, 맥문동을 가미한 영진고도 좋은 효과가 있다. 특히 노래를 많이 부르는 가수라든지 말을 많이 해서 성대가 많이 피로한 경우, 사람을 많이 상대하는 직업에 종사하는 사람에게 알맞은 약이다.

목을 보호하기 위해서는 평소에 보음효과가 있는 검은 콩, 검은 깨, 호두 등을 많이 먹고, 다시마나 미역 같은 해조류나 고사리, 소라, 등푸른 생선 등을 섭취하는 것이 좋다.

목이 자주 쉴 때는 계란 1개에 들기름 1수저를 넣고 1일 1회 복용하면 좋다. 또 길경탕도 좋은데, 감초 12g, 도라지 8g을 물 1ℓ 와 함께 달여 복용하면 장기간 목이 갈라지거나 쉰 목소리가 날 때 효과가 있다. 

문의 : 자생한방병원 02-3218-2000(www.jaseng.co.kr)