

추울때 더 심해지는 수족냉증 한방 치료법

옷 겹쳐 입어 보온...인삼·황기로 기혈 보충

찝질백 등 혈액순환 증진 증상 완화

가벼운 운동·반신욕·족욕 예방 도움

대한(大寒)을 끝으로 겨울 절기는 끝났지만 날씨가 연일 강추위를 보이면서 이번 겨울은 유독 고생하는 사람들이 있다. 바로 손발이 차가워서 고생하는 '수족냉증'을 가지고 있는 사람들이다.

수족냉증이란 다른 이들은 추위를 느끼지 않을 만한 온도에서도 손이나 발에 지나칠 정도로 차가운 기운을 느끼는 질환을 말한다.

수족냉증이 가벼운 경우에는 추운 겨울 날씨에만 손발 등의 차가움을 호소하지만, 심해지면 추운 날씨가 아니라 실내에서도 손발이 차갑고 손발이외에 무릎, 복부 등까지도 시린 감각을 호소할 수 있다.

한의학에서 수족냉증의 원인은 단순한 혈관수축으로만 발생하는 것이 아니라 기허, 양허, 혈허, 담습, 간음기체 등으로 인해 발생하는 경우도 있을 수 있으며, 이는 수족냉증 외에 본인이 가진 다른 신체 증상을 정확히 평가해야 감별할 수 있다. 특히 수족냉증을 계속 방치하면 잘 초진되지 않고 일상생활에 불편을 줘므로 초기부터 적절한 한방치료를 받아 증상을 개선하는 적극적인 치료가 필요하다.

특히 주의해야 할 것은 일반적인 수족냉증과 다른 질환으로 발병하는 수족냉증을 감별하는 것인데 레이노병이나, 류마티스성 질환, 추간관 탈출증이나 손목터널 증후군, 갑상선 기능저하증, 폐쇄성 혈전혈관염 등의 질환을 감별해야 하므로 수족냉증을 심해질 때까지 방치하지 않고 의뢰기관을 찾아 진단을 받는 것이 중요하다.

수족냉증의 한방 치료는 증상에 따라 약물치료와 침구치료, 이화요법을 실시한다.

◇약물치료

▲얼굴이 파랗고 엄지손가락 안쪽의 두툼한 부위가 푸른빛이 나면서 가슴이 답답하고 음식생각이 없고 먹으면 소화도 잘되지 않는 사람은 위장이 차가 때문이다. 이는 기혈의 순환이 좋지 않아 손발이 찬 것으로 사인, 건강, 백두근, 익지인, 애엽 등을 써서 위장을 따뜻하게 해주면 소화도 잘되고 손발이 따뜻해진다.

▲얼굴이 희고 과체중이면서 땀을 많이 흘리는 사람은 진액이 부족해서 손발이 차게 되는 것이다. 인삼, 황기, 당귀, 천궁, 백출 등 기혈을 보충할 수 있는 약물을 사용하여 땀을 과하게 흘리지 않게 하고 기혈의 순환을 도와주면 손발이 따뜻해진다.

▲체질적으로 몸이 차서 오는 경우는 진액은 부족함이 없으나, 몸안의 따뜻한 양기가 부족하여 기혈의 순환에 장애를 받고 수족이 온기를 받지 못해서 손발이 차게 된다. 이때는 건강, 계지, 육계, 부자, 오수유 등의 따뜻한 성질을 가진 약재로 몸의 양기를 보충해주어 기혈의 순환을 순조롭게 하면 손발이 따뜻해진다.

▲신경을 많이 써서 간기(肝氣)가 울체되면 전신 기혈의 순환이 막혀서 손조름이 못하게 돼 양기가 팔다리에 도달하지 못해 손발이 차게 된다. 가슴이 답답하고 트림이 나면서 구토감이 있고 설사와 함께 배가 아프고 불안하며 가슴이 두근거리는 증상이 나타나는데 이럴 때는 반하, 향부자, 진피, 청피, 시호 등의 약물을 사용하여 치료한다.

◇침구치료와 이화요법

증상에 따라 다른 침법이 이용되지만 보



박단서 원장이 겨울철 일상 생활이 힘들 정도로 손과 발이 차 고생하는 20대 회사원을 진찰하고 있다.

통 수족냉증이 있는 환자들의 경우 신체의 양기가 부족한 경우가 많아 침치료법 외에 뜸치료법의 임상적인 활용도가 높다. 특히 여성들의 경우 수족냉증이 있는 경우 하복부의 냉감이 있는 경우가 많으므로 관원, 기해 등의 하복부의 혈에 뜸치료법을 사용하고 침병에 속뜸을 시술하는 온침, 순간적인 강한 열 자극으로 신체에 열기를 가하는 화침 등이 다양하다.

따뜻한 찝질백 등 온열자극요법은 말초혈관의 확장을 도우며 혈액순환을 증진시키므로 수족냉증의 증상을 완화시키는데 도움이 된다.

이 외에도 일상생활에서 주의할 것이 있다.

가장 중요한 것은 마음을 편히 가지고 스트레스를 피하며 적당한 운동과 규칙적인 식사습관, 충분한 휴식을 취하는 것이

다. 지나치게 추운 날씨에는 활동을 줄이고 따뜻하게 보온을 유지하는 것이 중요하다. 적절한 방한 장비를 이용해 손, 발 뿐만 아니라 다른 신체부위도 추위에 노출되지 않도록 한다. 또한 반신욕이나 족욕도 좋으며, 가벼운 운동은 수족냉증에 도움이 되는데 두꺼운 옷을 입고 운동에 나서서 것보다 가볍고 땀을 잘 흡수하며 통풍이 잘 되는 옷을 여러 벌 겹쳐 입는 것이 낫다. 지나치게 땀이 나지 않도록 하고 서서히 운동 강도를 줄여다가 끝내는 것이 좋다. 새벽이나 밤늦게 운동하기보다 낮 시간에 걷거나 스트레칭을 하는 편이 바람직하다. 흡연과 짭조이는 의류, 지나친 음주는 바람직하지 않으므로 피하는 것이 좋다.

〈월산원광한방병원 박단서 원장〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

알레르기성 비염 한방 치료

침·뜸 시술, 코와 폐 기운 통하게 맥문동탕, 기관지 면역기능 강화

알레르기란 대부분의 사람에게는 무해한 물질에 대해서 일부 알레르기의 소인이 있는 사람에게서 나타나는 비정상적인 과민 반응을 말하며, 이 과민한 반응이 코에 나타나는 질환이 바로 알레르기성 비염이다. 재채기, 맑은 콧물, 코막힘이 대표적인 3대 증상이고 아침에 증세가 심하게 나타나는 양상을 보인다. 그 외에도 눈이나 코가 가렵거나 두통 등의 증상이 있고, 일부는 귀나 입천장이 가렵기도 하고 코가 목뒤로 넘어가는 후비루 증상이 나타나기도 한다. 정도의 차이는 있으나 천식, 아토피성 피부염, 결막염과 같은 다른 알레르기 질환과 같이 나타나는 경우가 많다. 한방에서는 분체, 비체, 비구 등으로 표현하고 있다.

알레르기를 일으키게 하는 원인은 많은데 흔한 알레르기성 항원으로는 꽃가루, 집먼지, 집먼지 진드기, 동물의 털, 곰팡이, 담배연기 등이 항원이 될 수 있다. 이러한 것들 외에도 최근에 들어서는 찬 공기나 갑작스런 온도변화, 먼지, 공해물질 등에 대해서도 과민반응을 보이는 경우가 많다.

한의학에서는 알레르기를 인체의 면역체계가 불균형상태가 되면서 나타난다고 본다. 면역기능이 깨졌다는 것은 내부 장기기능의 불균형이 심화됐다는 것으로 심해지는 정도에 따라 증상이 다양하게 나타난다. 비염, 알레르기성 천식, 피부염 등 각각의 알레르기는 인체의 면역체계의 불균형 상태에서 코, 기관지, 피부 등에 증상이 나타난다. 서양의학에서는 천식이 나타나면 천식의 증상을 없애기 위한 치료를 하고 비염이 나타날 때는 비염 치료를 한다. 그러나 한방에서는 이런 경우 증상이 나타나는 부

위를 서로 다를지라도 그 원인은 같다는 점을 중요하게 여기고, 각 증상이 있을 때 마다 증상을 가라앉히는 치료는 물론 근본 원인을 찾아 체질치료를 한다.

한방에서는 똑같이 알레르기라 하더라도 환자마다 근본 원인이 다르며 다른 방법으로 치료한다. 한의학에서는 이를 동병이치(同病異治) : 병명은 같아도 치료는 다를 수 있다)라고 한다.

분석적으로 접근하는 양의학에 비해 한의학은 전체적인 증상을 살펴 환자의 증상 정도와 체질에 따라 적합한 처방을 선택하는데, 증상소멸과 코의 방어기능강화 및 정상 생리상태로의 회복을 목표로 한다. 또한 증상이 심한 경우 증상치료를 먼저 한 뒤 증상이 가벼워지면 정기를 보하고 체질을 개선하는 약을 씌으로써 근본적인 원인 치료를 한다.

대표적인 처방으로는 가미이진탕, 형계연교탕, 정천탕, 소청룡탕, 통규탕, 맥문동탕, 가미보종약기탕 등이 있다. 이처럼 폐나 기관지를 튼튼히 해주고 저항력을 높여 면역기능을 강화시켜 주는 한약을 복용하면서 코와 폐의 기운을 통하게 해주는 침치료와 뜸치료를 시술하면 도움이 된다. 이에 더해 코의 염증과 부종을 치료해주는 한방 스프레이제제 등을 코에 직접 뿌려주는 외치요법을 병행하면 일반적인 치료에 비해 월등히 우수한 효과를 볼 수 있다.

〈박상준·복경당 한의원 원장〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



당신의 심장은 안녕하십니까?

전남대병원 순환기내과 교수들 책 펴내

전남대 의과대학 순환기내과 교수들이 심장병 환자와 가족들을 위한 책 '당신의 심장은 안녕하십니까?—심장병 환자를 위하여'(전남대 출판부)를 펴냈다.

정명호 교수 등 순환기내과 교수들은 평소 심장병 환자들이 많이 궁금하게 생각하고 자주 질문하는 내용들을 알기 쉽게 책으로 정리했다. 그림과 도표를 이용해 심장병의 진단 및 치료를 설명했을 뿐만 아니라 글자 크기도 키워 시력이 나쁜 노인들도 읽을 수 있도록 배려했다.

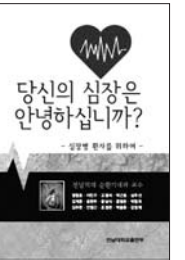
특히 최근 심근경색증, 뇌졸중과 같은 동맥경화증에 의한 순환기 질환으로 사망하는 사례

가 급증하고 있어 이 책은 출간 전부터 기대를 모았다.

전남대병원은 전국에서 가장 많은 심근경색증 환자가 내원하고 있으며, 이로 인해 2009년과 2010년 보건복지부 심사평가원으로부터 가장 높은 평가와 인센티브를 받기도 했다.

한편 이 책의 대표저자인 정명호 교수는 2005년부터 대한심장학회에서 지정한 '한국인 심근경색증 등록 연구'의 총괄책임자로서 국내 55개 대학 및 종합병원을 대표해 우리나라 심근경색증의 예방 및 치료법을 연구하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



전남대병원 원내방송 스튜디오 'CUMB' 개소

병원간 네트워크 활용·건강정보 제작

전남대병원이 병원 전용방송 스튜디오(CUMB·사진)를 열었다. 전남대병원 'CUMB'(꿈) 스튜디오는 'CNUH Ubiquitous Medical Broadcasting'의 약자로 병원의 꿈과 이상을 알리는 방송국이 되기를 바라는 의미를 담고 있다. CUMB(꿈) 스튜디오는 편집 및 조정실, 스튜디오, 아

나운서 대기실 등으로 이루어져 있고, HD카메라 2대, HD편집장비 등 약 2억원 상당의 장비를 갖추고 있다.

홍보실은 스튜디오를 이용해 ▲원내 원 스포츠 송출 시스템 구축 ▲대형 병원 간 방송 네트워크 형성 추진(콘텐츠 공유, 송출 등) ▲대외홍보용 질환별 5분 건강정보 제작 ▲병원 행사 공지, 긴급상황 발생 등 실시간 송출 자막방송 등을 실시할 계획이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 필수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다.

여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력도 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을

개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것.

히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특

히알루론산이 줄어들어 피부분이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행 되는 것이다.

히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전면에 걸쳐 주름치료

효과가 있다는 점이다.

시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다.

(김영길 성형외과 원장)

비수술적 성형 '히알루론산 시술'

히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는 데, 나이가 들면서 히

김영길 성형외과의원

☎ 062-227-3777 무등극장 앞

