박재완의 PhotoEssay



아침 공안

온 산엔 차가운 안개
온 하늘엔 울음 한 점
이 순간의 인연은 그것뿐

산새의 작은 눈에도 세상은 끝이 없고
산새의 작은 날개는 끝없이 하늘을 기다리니

어디부터가 절이고
어디부터가 나인가
어디까지가 어제고
어디까지가 오늘인가



정지천의
가족이 건강해지는 비법
⑭ 중풍 전조증과 예방법

중풍, 예방과 전조증 조기 인식 중요

중풍은 아무리 잘 치료해도 대부분 후유증이 생겨 삶의 질을 떨어뜨리게 된다. 당연히 오지 않도록 예방하거나 오는 것을 알아차리는 것이 중요하다. 동의보감을 비롯한 한의서에는 손가락이 저리고 뻣뻣하며 감각이 둔한 증상이 나타나면 3년 내에 중풍이 발생한다고 하였다.

손발이 저리면 무조건 중풍을 의심해야 할까?

반드시 그렇지는 않다. 저림증은 외과적으로 경추나 요추의 추간판탈출증, 즉 디스크가 있는 경우에 잘 생기고, 내과적으로는 혈관 장애, 알코올성 신경증, 다발성 말초신경염 등의 질병에서도 잘 나타난다.

손발이 저린 사람 중에서 중풍을 의심해야 하는 경우도 있다. 연세가 많고 비만이면서 고혈압이나 동맥경화증, 고지혈증 그리고 당뇨병이 있는 경우이다. 실제로 손발 저림은 고혈압, 동맥경화증이나 고지혈증이 오래 되었거나 혹은 당뇨병이 오래 되어 신경합병증이 생긴 경우에 잘 나타나는데, 모두가 중풍을 유발하기 쉬운 질병이다. 한의서의 내용은 내부적으로 중풍이 태동되고 있다는 것으로 이해하면 되겠다. 몸속에 습기가 많아져 담이 되고 이어서 열이 생겨나 중풍이 유발되기 때문이다.

중풍 전조증이란?

중풍이 발생하기 전에 부정기적인 증상들이 일시적이거나 지속적으로 나타나는 것이다. 얼굴과 팔다리에 힘이 없어지거나 떨리거나 벌레가 스멀스멀 기어다니는 것 같기도 하고 감각이 이상해진다거나, 일시적으로 말하기가 어렵거나 말을 이해하지 못하거나 갑자기 눈이 침침해지거나 이유 없이 머리가 심하게 아프다거나 하는 등이다.

눈꺼풀이 실룩거리거나 얼굴근육이 떨리는 것도 전조증이긴 하지만, 중풍과 상관없이 나타나는 경우가 훨씬 많다. 안면신경이 혈관에 눌려서 나타나는 경우가 많은데, 스트레스를 많이 받거나 피로, 수면부족이 있으면 쉽게 나타난다. 과도한 운동 뒤에도 생길 수 있고, 카페인이 들어 있는 음식을 많이 먹은 경우에도 '흥분성 신경전달물질'이 많이 분비되어 떨리게 한다.

중풍을 예방하려면 어떻게 해야 할까?

추운 곳에 오래 있거나 갑자기 추운 곳에 나오는 것을 피하고, 과로와 근심, 걱정, 짜증을 피해야 한다. 변비가 생기지 않도록 하고 소금이나 기름진 음식을 줄이며 술과 담배를 끊어야 한다. 기와 혈의 소통을 잘 되게 하고 체중도 줄이려면 운동이 필수적인데, 새벽 찬 공기에서는 피해야 한다. 그리고 무엇보다 신장의 음기와 양기의 부족을 보충하고 균형을 맞추는 것이 중요하다. 허약해지면 중풍이 오기 쉽기 때문이다.

중풍이 발생했을 때 응급조치는?

풍의 성질은 잘 돌아다니며 변화가 많다. 그래서 중풍은 갑작스레 발작이 일어나고 변화무쌍한



기와 혈의 소통을 잘 되게 하고 체중도 줄이려면 운동이 필수적인데, 새벽 찬 공기에서는 피해야 한다.

손저림 등 다양한 중풍 전조증
기와 혈 소통 잘 되게 해야

증상들이 나타나게 된다. 초기에는 무엇보다 절대 안정이 중요하고, 특히 머리를 될수록 움직이지 않아야 한다. 그리고 숨을 잘 쉴 수 있도록 옷을 느슨하게 해 주고 목을 뒤로 젖혀주며, 경우에 따라 혀를 깨물지 않도록 아래위 이빨 사이에 작은 수건을 끼워야 한다. 그리고 연하장애가 와서 음식물을 잘 넘기지 못하는 경우가 많으므로 약이나 물을 억지로 먹이면 안 된다. 숨이 막히거나 기도로 넘어가서 폐렴이 유발될 수 있기 때문이다. 빨리 병원이나 한방병원으로 옮기는 것이 중요하다.

중풍의 한방치료는?

발병 직후부터 1, 2주까지의 응급기에는 의식상태 회복, 혈압 및 뇌압 조절, 음식 섭취와 대소변 정상화에 중점을 두고 폐렴, 욕창, 요로감염 등의 합병증을 방지하는 치료를 한다. 대개 2주 정도 지나면 회복기인데, 마비된 상하지의 운동기능 회복에 중점을 두고 치매를 예방하는 치료와 재활 · 운동요법을 병행하게 된다. 침, 뜸 치료는 혈액순환과 신경회복을 촉진시키는 작용을 하게 된다. 그리고 한약은 중풍이 발생된 원인과 체질에 따라 처방하여 신경세포를 회복시키고 보호하기 때문에 운동력 회복에 효과적이다. 뇌경색은 물론이고 뇌출혈 수술 뒤의 후유증에는 어혈을 풀어주는 치료법이 탁월한 효과를 나타내는데 지네, 전갈, 누에 등의 약재가 활용된다.

중풍환자에게 좋은 음식은?

중풍의 원인이 여러 가지이고 체질도 각각 다르기 때문에 당연히 원인과 체질에 맞는 음식을 먹어야 한다. 기본적으로 중풍에는 습기나 담을 비롯한 몸속의 노폐물을 잘 배출시키는 효능을 가진 음식이 적합한데, 대변과 소변 혹은 땀을 잘 나오게 하며 체중을 줄여주기 때문이다. 그리고 차가운 성질로서 열을 내리고 기를 아래로 가라앉히는 효능이 있어야 하는데, 왜냐하면 열이 오르고 기가 치밀어 오르면 뇌에 압력이 오르면서 머리가 아프고 어지러우면서 중풍이 재발될 수 있기 때문이다.

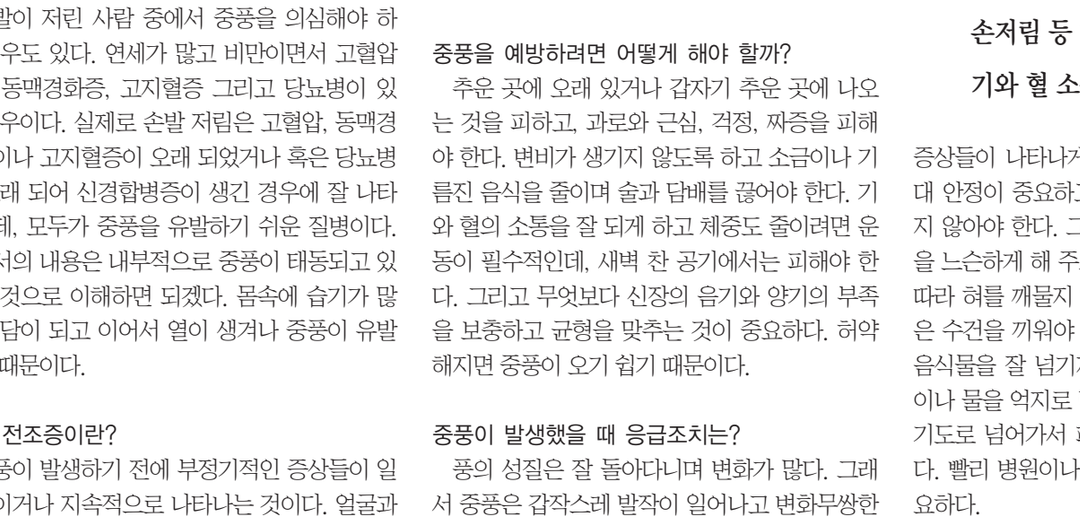
차가운 성질을 가진 음식으로는 보리 · 메밀 등의 곡류, 표고버섯 · 고사리 · 콩나물 · 연근 · 가지 · 미나리 · 시금치 등의 채소류, 사과 · 바나나 · 수박 등의 과일이다. 미역 · 김 · 다시마 등의 해조류도 좋다.

중풍 환자에게 해로운 음식은?

소금을 비롯하여 나트륨이 많이 들어있는 인스턴트 식품, 고추와 후추 같은 맵고 자극적인 음식 그리고 커피와 진한 차, 탄산음료가 해롭다. 담배는 동맥경화를 비롯하여 뇌혈관, 심장혈관 질환을 유발하는 중요한 원인이 되므로 피해야 한다. 물론 술은 한두 잔 이상은 안 되고, 기름진 음식, 밀가루 음식도 해롭다. 그러나 살코기는 적당히 먹어야 한다. 무엇보다 중요한 것은 과식해서는 안 된다는 것이다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

탱화 청동불상 전문 [1,000불 3,000불 10,000불]
상설전시관 100여평 개원




신중탱화

四代傳統
계룡산파 계보도
금호당 약효 → 보응당 문성 →
회응당 상균 → 원만당 석윤

해동불교미술원
010-6338-5167 / 010-3743-5167
서울특별시 중랑구 망우1동 183번지 해동빌딩

양지국악사
사찰전통 大법고·법당천도법고·태징·목어



서울매장 서울시 종로구돈의동46-1번지 02)3673-3442,764-2159 / 010-5264-3906
경 기 도 경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906 / 010-5264-3906
계좌번호 농협 221098-52-250376 조남양
대한명인 제14-406호
대고제작
www.yangjikukak.com