박재완의 PhotoEssay



生이여…

누가 놓고 갔을까
이 뜨거운 한숨을
이 무거운 시간을
작은 촛불 마다
켜켜이 생은 쌓이고
뜨거운 촛농은 법문처럼 떨어진다
두 손을 포개
겨우 열 개의 손가락을 만들고
두 눈을 감아
겨우 촛불을 끄고
生이여…



정지천의
가족이 건강해지는 비법
⑰ 와사풍의 치료와 예방법

와사풍, 과로하면 누구든 걸린다

와사풍은 어떤 사람들에서 잘 생길까? 야근하거나 새벽 출근하는 사람에서 흔한 편인데 대개 과로로 인해 몸이 허약해진 상태이거나 혹은 당뇨병 같은 만성질환을 질병을 오래 앓아 쇠약해진 상태인 경우가 많다. 스트레스를 받아 짜증이나 화를 내거나 시기, 질투 등으로 마음이 편치 않은 젊은 여성, 갱년기 여성에게도 잘 생긴다. 또 임신 중인 여성에게도 잘 생기는데, 임신으로 인해 태아에 영양을 공급해 주느라 기와 혈이 부족하고 피로하기 때문이다.

와사풍은 위장과 연관이 있다

와사풍은 음식 문제로도 생길 수 있다. 얼굴에 생기는 병은 거의 위장의 이상과 관련이 있기 때문이다. 한의학에서 우리 몸에 기가 돌아다니는 통로를 '경락(經絡)'이라고 하는데, 그 중에서 얼굴로 많이 지나가는 것이 '족양명위경(足陽明胃經)'으로서 위장 경락이다. 그러므로 위장 경락의 기가 약한 상태에서 과식하거나 찬 바람, 찬 음식 등을 접하게 되면 와사풍이 생기기 쉽다. 실제로 와사풍 환자 중에는 비위장이 허약한 사람, 과식이나 폭식을 자주 하는 사람이 많다. 음식에 체한 뒤에 유발되는 경우가 많은 것이다. 뿐만 아니라 비위기능에 장애가 있는 '기능성 소화불량증'을 가진 사람들이 와사풍에 걸리면 회복이 느린 것으로 나타났다.

안면마비의 치료는 어떻게 하나?

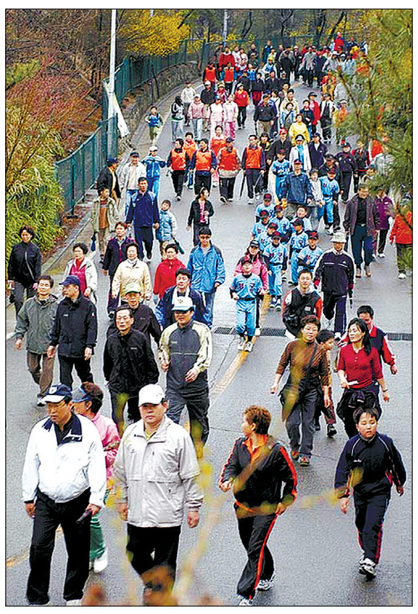
침과 전기침, 적외선 치료와 함께 한약을 투여한다. 경락을 순행하는 기의 소통을 원활하게 하며 혈액의 순환을 좋게 하고 마비된 신경에 자극을 주며 얼굴 근육을 부드럽게 하므로 회복을 빠르게 하고 후유증을 줄여준다.

얼굴을 따뜻하게 해야 하므로 하루에 두세 번 정도 따뜻한 물수건으로 찜질한 뒤에 얼굴 근육의 탄력성을 유지하기 위해 양 이마, 눈 밑, 코 옆, 입술주위와 뺨 부위를 위에서 아래로 마사지하는 것이 좋다. 얼굴과 머리에 있는 경혈에 지압을 하거나 껌 씹기도 좋다. 마비되어 완전히 감기지 않는 눈에는 안대를 해야 이물질이 들어가는 것을 막고 결막염과 외상을 예방할 수 있다.

그리고 스트레스로 인해 와사풍이 온 경우에는 특히 마음을 차분히 가라앉히는 것이 중요하다. 싸우거나 말다툼을 해서 화가 치밀어 오르거나 짜증이 나면 열이 오르고 기가 막히게 되어 와사풍을 일으킨 것이다.

안면마비는 치료가 잘 되나?

일반적으로 발병 후 48시간 내에 증세가 뚜렷하게 악화되었다가 평균 7~10일째부터 증상이 호전되기 시작하고, 6~8주 사이에 회복된다. 발병한 지 2, 3일 이내에 적절한 처치를 받으면 완치 가능성이 높지만, 효과적인 치료가 늦었거나 초기에 과로와 스트레스를 주의하지 않은 경우에 예후가 좋지 못하다. 환자의 30% 정도에서 만성적인 후유증이 남는다.



와사풍에 걸리지 않으려면 평소 건강관리가 중요하다.

허약한 건강상태가 주원인
침 · 온수찜질 · 마사지 지압
껌 씻기도 예방 · 후유증에 효과
마음 차분히 하는 것은 기본
발병 후 신속한 치료가 관건

후유증이 있게 되면 음식을 먹거나 마실 때, 말할 때 불균형이 생기기 때문에 심리적인 문제까지 발생하여 우울증으로 발전해가는 경우도 있다. 치료가 잘되고 안 되고는 손상된 신경의 범위에 달려있지만 발병 후 빨리 치료를 받는 것이 가장 중요하다. 안면신경의 손상 정도가 크고 마비 정도가 심한 경우, 미각과 청각 이상이 동반된 경우, 귓뒤나 얼굴에 심한 통증이 있는 경우, 눈물이 전혀 나오지 않는 경우, 나이가 많은 경우, 임신 중이거나 당뇨병이 있는 경우에는 회복이 늦어지고 후유증이 남을 확률이 높아진다.

안면마비가 온 뒤에 생기는 후유증

웃거나 말할 때 얼굴이 비뚤어지고 떨리기도 하고, 심한 경우 입이 돌아가고 눈이 덜 감기는 상태 그대로 남을 수도 있다. 그밖에도 눈과 입 주변의 떨림, 눈물 감소, 미각장애, 청각장애, 청각과민, 이명 등의 후유증이 있다.

또한 '악어의 눈물 증후군'이라는 후유증도 있다. 음식을 먹을 때 비정상적으로 눈물이 나오는데, 악어가 먹이를 먹을 때 눈물을 흘린다는 데서 따온 명칭이다.

그밖에 어떤 근육을 움직이려고 할 때 엉뚱한 근육이 함께 움직여지는 증상이 있다. 예를 들면 이마의 주름을 잡는데 입꼬리가 올라가거나 입을 '우-' 하는데 눈이 감기거나 하는 것인데, 안면신경 섬유가 손상되었다가 회복되는 과정에서 잘못 연결되어 생기는 현상이다.

와사풍을 예방하려면

건강관리에 소홀하고 과로할 경우 누구든지 와사풍이 올 수 있고, 안면마비 환자의 약 10% 정도는 평균 10년 정도에 재발된다. 예방하거나 재발을 막으려면 과로하지 않는 것이 중요하다. 얼굴은 추위에 직접 노출되긴 하지만 우리 몸의 양기가 모두 올라오는 곳이어서 찬 기운을 막을 수 있는데, 질병을 앓은 뒤나 과로 등으로 몸이 허약해진 상태에서는 양기가 약해져 있기에 찬 기운을 막을 수 없어 안면마비가 생기는 것이다.

양기가 허약해지지 않아야 면역력이 유지될 수 있으니 평소 적절한 운동과 충분한 영양 공급이 필수적이다. 미네랄이나 비타민이 풍부한 과일과 채소를 늘 섭취하면서 육식을 꾸준히 해야 한다. 물론 숙면을 취하는 것과 짜증이나 화를 내지 않고 스트레스가 쌓이지 않도록 편안한 마음을 가지는 것은 기본이다.

찬바람이나 찬 기운에 접촉되는 것을 주의해야 한다. 음식을 배부르게 먹고 찬 기운을 받는 것을 주의하고, 특히 추운 날씨에 술을 마신 뒤에 밖을 돌아다니지 않아야 한다. 물론 추운 날씨에는 마스크를 착용하는 것이 좋다. 그리고 감기, 대상포진, 중이염을 비롯한 감염 질환의 예방과 관리를 철저히 해야 한다. 감염 질환을 앓은 뒤나 만성질병을 앓는 중에 안면마비가 오기 쉬우므로 조리를 잘 해야 한다.

〈동국대 일산한방병원 한방내과 교수〉

