

화병(火病)의 원인, 치료와 예방

김 종 우 · 경희의료원 한방병원 신경정신과

화병(火病)은 과연 어떤 병인가? 우리는 “울화가 치밀어서 못 살겠다”며 가슴을 주먹으로 쿵쿵 치면서 한숨을 쉬는 모습을 일상 생활에서 종종 보게 된다. 여기서 말하는 울화란 억울한 감정을 제대로 발산하지 못하고 억지로 참는 가운데 생기는 신경성적인 화를 말하는데, 화병은 이러한 울화가 원인이 되어 생긴 질환으로 울화병이라고 할 수 있다.

우리가 처음 스트레스를 받거나 화가 난다고 하여 모두 화병이 되는 것은 아니다. 화를 참거나 화를 폭발하는 것이 모두 화병과 연관이 있지만, 일회적인 것이 화병을 의미하는 것은 아니며, 이것이 장기간 그리고 동일한 스트레스를 받고, 중년기에 폭발하는 특성을 가지고 있어야 화병이라고 할 수 있다.

또한 화병은 매우 복잡한 정신증상과 신체증상을 가지고 있으므로, 도대체 어떤 증상이 화병인지에 대하여 알지 못하고 치료를 방치하는 경우가 많다. 그러나 화병을 그대로 방치한 상태에

서 장기적으로 있게되면 증상은 점점더 심해지고 더욱 심각한 병이 되며, 또한 여러 가지 다른 질환으로 이행되기도 하므로 반드시 치료를 받아야 하는 질환이다.

그렇다면 화병은 어떻게 알 수 있나? 만약 환자가 스스로가 다음과 같은 특징을 가지고 있다면 화병을 의심해야 할 것이다.

① 지속적이고 동일한 스트레스를 장기간 받고 있다.

② 여러 가지 스트레스 중에서 특히 억울한 감정, 속상함 등을 풀지 못하고 장기간 누적시키고 있다.

③ 30대 말부터 50대 말 까지에 주로 발생하며, 여성에게 특히 많다. (주부에게서 많이 나타나는 질환이지만 요즘은 시어머니, 직장인, 학생들에게서도 많다.)

④ 스트레스로 인하여 가슴부위가 답답하고 열이 오르는 느낌이 들면 화병을 의심해 보아야 한다.

⑤ 가슴의 정중상부위를 손으로 눌러서 아프다면 화병일 가능성이 많다.

⑥ 신체증상으로는 두통,

어지러움, 얼굴의 열기와 가슴이 뛰고 치밀며 목이나 가슴에 덩어리가 느껴진다.

⑦ 정신증상으로 우울, 불안, 신경질, 짜증 등이 자주 나타나고 잘 놀라거나 쉽게 화가 폭발하는 경우가 많다.

이러한 화병의 특징에 자신이 부합된다면 바로 치료를 받아야 한다. 치료의 시기가 빠를수록 병의 진행을 막을 수 있고, 치료기간이 단축되며, 치료에 있어서도 성공적일 수 있기 때문이다.

■ 화병의 치료

화병은 그 증상이 매우 복잡하며 정신적 문제를 가지고 있으므로 치료에 있어서도 어떤 한가지 방법이 가장 좋은 방법이라고 단정짓기는 어려우며, 환자의 상태에 따라 다양한 치료를 병행하는 경우가 많다.

환자에게 우선 필요한 것은 상담이다. 환자가 처한 위치나 스트레스에 대하여 이야기를 나누고 해결할 수 있는 문제를 찾아야 한다. 가정 내의 역할문제, 환자의

성격, 스트레스를 풀 수 있는 방법 등이 상담을 통하여 얻을 수 있는 내용이다. 한의학에서는 이러한 정신치료와 함께 한방치료를 겸하여 실시한다.

한의학에서는 “정신과 육체는 나눌 수 없는 하나”라는 이론에 입각하여 오장과 각 장기에 지닌 정신의 관계를 중시하여 오장의 기능을 조절, 강화함으로써 정신기능을 조절하며 자율신경의 안정을 가져옴으로써 화병을 치유한다.



① 약물요법은 쌓여 있는 스트레스를 풀어주는 약물, 화가 올라간 것은 식혀주는 약물, 수와 화를 조절해주는 약물의 활용과 환자의 체질을 구분하여 체질에 맞는 약물을 투여하는 체질약물요법이 있다.

② 침요법은 화가 올라간 것을 식혀주는 침과 증상을 신속히 개선시켜주는 침과 함께 체질적인 균형을 찾아 주고 자율신경 안정을 도모하는 태극침법과 이침요법등을 활용한다.

③ 뜸요법은 만성적인 경과를 밝아 이행한 환자에게 원기를 보충하여 주는 방법이다.

④ 부항요법은 스트레스로 말미암아 형성된 기의 울체를 순환시키는 방법이다.

⑤ 한방정신요법은 한의학의 전통적 기공을 활용하여 환자가 일상생활에서 스스로 할 수 있도록 함으로써 화병을 예방하게 한다. 그러므로 한의학에서의 화병치료는 단지 치료적인 측면에서만 쓰이는 것이 아니고 질병의 예방에도 활용된다.

■ 화병의 예방

화병은 치료도 필요하지만 예방하는 것이 더욱 중요하다. 또한 화병을 앓고 나서 치료가 된 이후에도 병의 재발을 방지하기 위해서 예방법은 필수적이다.

① 긍정적인 생각을 가지고 있어야 한다. 낙천적인 생각은 질병을 이길 수 있는 생체에너지를 강화시킨다.

② 화를 스스로 조절할 수 있는 방법을 알아야 한다. 화병을 앓고 있는 사람에게서 화를 지나치게 억제하는 것도 문제지만 화를 폭발시키는 것도 증상을 악화시키는 요인이 되는데, 화를 적절하게 조절할 수 있는 방법을 찾으면 화의 폭발과 화의 억제를 해결할 수 있다.

③ 갱년기시절에 건강에 주의하여 성인병에 걸리지 않도록 하여야 한다. 갱년기는 여성의 경우 신체에서 많은 변화를 일으키는 시기이

며, 또한 화의 폭발이 일어나기 쉬운 시기다. 따라서 이 시기를 어떻게 넘기느냐가 화병의 발생을 막는데 중요한 포인트다.

④ 가정을 스트레스가 쌓이는 곳이 아니라 스트레스를 푸는 곳으로 만들어야 한다. 가정은 삶에 있어서 휴식처가 되어야 한다. 이 경우 밖에서 일하는 사람 뿐만 아니라 집안일을 하는 사람에게도 중요하다. 그러므로 가정의 분위기를 행복하게 바꾼다면 화병은 근본적으로 예방될 수 있다.

⑤ 자신의 신체적, 정신적 건강을 유지하기 위해 자신에 맞는 운동이나 취미생활을 지속적으로 하여야 한다. 이러한 노력은 기본적으로 여러 가지 성인병이나 화병의 예방에 중요한 요소다.

⑥ 자신의 성격이나 체질에 맞는 삶을 살도록 노력해야 한다. 사람은 태어나면서부터 나름대로의 성격과 체질이 있다. 그러므로 자신이 어떤 성격을 가지고 있나, 어떤 체질에 속하나를 알고 이에 맞추어 생활한다면 건강한 삶을 살 수 있다.

화병의 원인, 치료 및 예방은 그러나 그렇게 단순한 것만은 아니며, 증상이 있는 경우는 병원에서의 진료가 필요하다. 또한 스스로 화병을 자신의 성격 탓으로 돌리거나, 고칠 수 없는 병으로 생각하지 말고 화병치료에 적극적으로 임하는 것이 무엇보다 중요하다. ㉔