

민간요법

통풍

원인과 증상

통풍은 혈액 속에 요산이 늘어 요산의 결정이 관절에 침착하여 염증을 일으켜 심한 통증을 호소하는 병이다. 퓨린대사에 이상이 오면 관절과 연골에 백묵 같은 요산염이 축적되어 심한 동통, 변형, 종창을 일으킨다. 미식가에게 많이 발생하는 병으로 예부터 알려져 있고 구미에서는 제왕병이라고도 하며 환자의 90%가 남성이다. 한국에서는 해방 이전에는 거의 볼 수 없었는데 최초 식생활이 점차로 육식 위주로 바뀌어 따라 환자수가 계속 늘고 있다. 밤중에 갑자기 엄지발가락에 일어나는 통풍발작은 격렬하여 성인 남자도 올 정도이다.

요산(尿酸)은 퓨린체가 분해되어 생기므로 퓨린이 많이 함유되어 있는 식품을 과식하면 통풍을 유발한다. 퓨린이 특히 많이 함유되어 있는 소, 돼지, 닭, 말린 청어알, 이크라(ikra=연어알을 소금물에 절인 식품) 등의 물고기알, 정어리와 고등어 등의 내장 등이다. 육류는 일반적으로 퓨린을 많이 함유하고 있으므로 될 수 있으면 피하고 어패류도 흰살 생선이 외에는 제한하는 편이 좋다. 두류도 제한해야 한다.

요산염축적이 원인, 미식가에게 많이 발생 인동덩굴 잎과줄기 말려 달여 마시면 효과

또 야채와 해조류 등의 알칼리

성 식품을 충분히 먹어야만 한다. 과일에는 통풍에 대해 직접 영향을 주지는 않으나 과당이 많으므로 영양과다가 되어 비만이 되기 쉬우므로 제한하는 편이 좋다. 비만은 통풍을 악화시킨다. 주류(酒類)는 과음하면 요산의 배설을 방해하므로 이것도 제한해야 한다.

통풍에는 유전적 영향도 있으므로 부모가 통풍이었으면 특히 식생활에 주의가 필요하다.

한방치료

·대시호탕 : 살이 찐 사람으로 명치에서 양 겨드랑이에 걸쳐 저

로 복부가 팽만한 울창이 배인 사람에게 쓴다.



항과 압통이 있는 사람의 통풍에 쓴다. 하복부에 저항압통이 있으면 계지복령환을 병용하면 좋다.

·방풍통성산 : 배꼽을 중심으로

·월비기출탕 : 갈증이 있고 소변이 잘 안 나오며 땀이 잘 나는데 사람에게 쓴다.

민간요법

·인동덩굴 : 인동덩굴의 잎과 줄기를 말린 것을 한방에서는 인동(忍冬)이라고 하며 꽃을 말린 것을 금은화(金銀花)라 한다. 해열, 해독, 소염, 이뇨작용이 있고 녹골의 진통작용도 있다. 잎과 줄기를 말려 하루에 20~30g을 달여 마시면 효과가 있다. 천주머니에 넣어 약탕(藥湯)을 만들어 목욕해도 좋다.

·접골목 : 넓은 잎 딱총나무라고 하는데 약명이 접골목(接骨木)이다. 타박상과 골절상을 당했을 때에 달여 먹거나 습포약으로 사용했으므로 이 이름이 붙여졌다 한다. 진통, 소염, 이뇨작용이 있고 쥐를 이용한 한 실험에서 이것을 달인 약을 복용하면, 모르핀에 버금가는 진통효과가 있다는 것이 입증되었다. 말린 줄기를 하루에 20g 정도를 달여 먹는다. 약탕을 만들어 목욕해도 효과가 좋다.

<김남주저 가정한방 진료실 中>

한국생약협회

중장가격사정위원회제공

국산/한약재/도매시세표

시세는 변동될 수 있습니다.

<97년 9월 30일 현재, 600g 상품기준>

| 품명 | 금액 |
|------------|-------------------------------|
| 갈근(葛根) | 각갈근 1,500 편갈근 1,200 |
| 강활(羌活) | 5,500 |
| 강건(乾薑) | 5,000 |
| 감국(甘菊) | 귀 |
| 결명자(決明子) | 1,500 |
| 식고본(藁本) | 6,000 |
| 구기자(枸杞子) | 9,300 |
| 구절초(九節草) | 3,000 |
| 구맥(瞿麥) | 1,500 |
| 식길경(桔梗) | 통 7,000 절 4,000 |
| 나복자(蘿蔔子) | 700 |
| 남성(南星) | 8,000 |
| (일)당귀(日當歸) | 3,500 |
| (토)당귀(土當歸) | 통 5,000 절 6,000 |
| 대황(大黃) | 1,800 |
| 독활(獨活) | 3,200 |
| 두충(杜仲) | 上 6,500 中 5,500 下 4,000 |
| 맥문동(麥門冬) | 거심 14,500 막맥 12,000 |
| 목과(木果) | 1,100 |
| 통목단(通牧丹) | 上 9,000 中 5,300 |
| 목작(木賊) | 1,800 |

| 품명 | 금액 |
|-----------|-----------------------|
| 목통(沐通) | 1,300 |
| 박하(薄荷) | 2,000 |
| (토)반하(半夏) | 大 18,000 |
| (원)방풍(防風) | 6,500 |
| (식)방풍(防風) | 2,800 |
| 백개자(白芥子) | 900 |
| 백선피(白鮮皮) | 2,500 |
| 백지(白芷) | 3,600 |
| 백출(白朮) | 上 11,000 中 9,000 |
| 백편두(白扁豆) | 귀 |
| 백합(白合) | 귀 |
| 백복령(茯苓) | 자연 10,000 재배 7,000 |
| 복신(茯神) | 9,000 |
| 복분자(覆盆子) | 3,000 |
| 사삼(沙蔘) | 5,500 |
| 산수유(山菜萸) | 上 7,500 中 6,000 |
| 생산약(山藥) | 18,500 |
| 식산약(山藥) | 7,000 |
| 토산사(土山查) | 2,000 |
| 상백피(桑白皮) | 4,000 |
| 석창포(石菖蒲) | 6,500 |
| 소자(蘇子) | 3,000 |
| 소엽(蘇葉) | 1,800 |
| 소속단(續斷) | 귀 |
| 승마(升麻) | 귀 |
| 식시호(柴胡) | 上 14,000 中 12,000 |
| (토)오공(蜈蚣) | 70,000 |

| 품명 | 금액 |
|------------|---------------------|
| 오가피(五加皮) | 8,500 |
| 오미자(五味子) | 12,500 |
| 오배자(五倍子) | 3,000 |
| 옥죽(玉竹) | 5,000 |
| 영지(靈芝) | 中 27,000 |
| 연교(連翹) | 5,000 |
| 우슬(牛膝) | 절 3,000 |
| 위령선(威靈仙) | 3,000 |
| 의이인(薏苡仁) | 2,500 |
| 음양곽(淫羊藿) | 13,000 |
| 익모초(益母草) | 절 1,000 |
| 인동(忍冬) | 1,500 |
| 인진(茵陳) | 1,000 |
| 자단향(紫丹香) | 1,000 |
| (식)자초(紫草) | 5,000 |
| (백)작약(白芍藥) | 上 4,000 中 3,000 |
| 산백작약(白芍藥) | 귀 |
| 지유(地榆) | 3,000 |
| 진범(秦究) | 9,000 |
| 진피(陳皮) | 800 |
| 지실(枳實) | 中 9,000 小 12,000 |
| 조각자(皂角子) | 귀 |
| 지부자(地膚子) | 귀 |
| 죽여(竹茹) | 1,200 |
| 지골피(地骨皮) | 4,000 |
| 건지황(乾地黃) | 9,000 |
| 지모(知母) | 3,500 |
| 차전자(車前子) | 5,000 |
| 창이자(蒼耳子) | 2,300 |

| 품명 | 금액 |
|-------------|---------------------------------------|
| (토)천궁(川芎) | 4,000 |
| (일)천궁(川芎) | 2,500 |
| 천마(天麻) | 10,000 |
| 천문동(天門冬) | 귀 |
| 천화분(天花粉) | 3,500 |
| 초룡담(草龍膽) | 귀 |
| 치자(梔子) | 1,000 |
| 택사(澤瀉) | 7,000 |
| (원)토사자(兔絲子) | 귀 |
| 포공영(蒲公英) | 2,000 |
| 패모(貝母) | 귀 |
| (백)하수오(何首烏) | 上 6,000 中 5,000 下 5,500 |
| 행인(杏仁) | 2,500 |
| 향부자(香附子) | 절 1,500 |
| 현삼(玄參) | 2,500 |
| 현지초(玄草) | 1,000 |
| 현호색(玄胡索) | 9,000 |
| 형개(荊芥) | 1,500 |
| 황금(黃芩) | 7,000 |
| 황기(黃芪) | 6년근 30,000 3년근 17,000 1년근 5,500 |
| 황백피(黃柏皮) | 2,800 |
| 해동피(海桐皮) | 2,500 |
| 황정(黃精) | 小 6,000 |
| 호장근(虎杖根) | 2,000 |
| 후박(厚朴) | 6,500 |