



봄바람과 관절염

오 승 규

〈정읍 오승규한의원장〉

바야흐로 꽃피고 새싹돋는 봄이 왔다. 봄나물부터 시작해서 매화화과 진달래, 벚꽃으로 이어지는 눈부시게 아름답고 상큼한, 생명의 환희로 넘치는 계절이다. ‘봄치녀 가을총각’이란 말처럼 아가씨들의 머리칼엔 윤기가 흐르고 얼굴은 복숭아처럼 붉으레 하고 화사하다.

눈빛들도 활기찬 걸 보면 봄은 사람들의 마음 속에도 꽃을 피우나 보다. 봄을 얘기하다보니 필자의 직업상 봄과 관련된 질환이 자연스레 떠오른다.

요즈음 마스크에선 봄철엔 고혈압·뇌졸중 등, 성인병의 발병률과 사망률이 높다고 말을 한다.

필자는 봄철과 관련된 또 하나의 질환을 말하고 싶다.

그것은 바로 류머티즈 관절염이다.

관절염은 말 그대로 관절의 염증을 말하는데, 다치거나 너무 많이 써서 닳거나 아니면 류머티즈로 인해 염증이 생긴다. 주로 무릎과 어깨에 많이 생긴

다. 도시에서는 다른 부위보다도 손목과 팔꿈치에 통증을 느끼는 경우가 많은데 이는 스포츠 활동이나, 주부들이 칼질이나 빨래를 손으로 비틀어 짜는 등의 무리한 동작에서 비롯되는 것이며 엄밀히 말해서는 ‘관절염’이 아닌 ‘연부조직의 손상’ 정도인 경우가 많다.

즉 건조(힘줄을 싸고 있는 윤활유 역할을 하는 일종의 기름주머니)의 염증이거나 인대나 건 또는 골막의 손상인 경우가 많고 관절 자체의 염증이 경우는 드물다.

이럴 땐 쉬면서 통증을 유발하는 동작을 피하고 한의원에서 침, 뜸, 부항 등의 치료를 꾸준히 하면 몇 주나 며칠 내로 좋아진다. 물론 봄과도 별로 관련이 없는 가벼운 질환이다.

봄과 관련되며 무서운 관절질환이 바로 류머티즈 관절염이다.

류머티즈 관절염 외에도 퇴행성 관절염이 매우 많은데 이는 쉽게 말해 관절을 혹사하거나 오래 써서 생기는 만성적 염증

상태라고 이해하면 된다. 주로 무릎과 허리에 많으며 무릎의 경우에는 뜸으로 호전되는 경우가 많고 심한 경우는 수술하는 방법도 있다.

류머티즈 관절염은 면역체계의 교환으로 인해 관절의 연골과 주위의 연부조직에 염증이 생기는 것이다. 붓고 열이 나며 가벼운 열과 피로감을 동반한다.

날씨가 나쁘거나 기분이 나쁘거나 일이 힘들 때면 흔히 악화되며 그 과정에서 관절의 기능장애와 변형이 생긴다.

관절의 변형은 손가락에 잘 나타나는데 손가락의 마디가 붓고 손가락이 휘어진다. 무릎이 부으면 보행이 곤란해질 정도로 아프다.

한방에서는 온 뼈마디가 호랑이가 무는 것처럼 아프다해서 백호역절풍이라 한다. 심한 경우는 심장을 비롯한 내부 장기에도 침범하여 심장질환 등을 초래한다. 따라서 아프고 피로하며 결과적으로 수명도 단축되게 된다.

일반적인 치료방법은 대중치료로써 증상을 개선시키는 데 주안점을 두며 근본적인 해결방법은 현재로서는 없다.

한의원에서 침이나 뜸을 떠도 좋아지지만 재발하기는 마찬가지다.

한약은 양약보다 몸에 덜 해롭고 면역기능을 정상화하는 작용이 뛰어나지만 침과 달리 의료보험이 적용되지 않아서 장기치료에는 부담스럽다.

하지만 침, 뜸과 함께 한약치료를 병용한다면 효과는 상당히 좋다.

필자의 어머니 역시 오래 전부터 이 병으로 고생하셨다.

필자의 견해로는 이 병은 ‘고생하는 사람’의 몸과 정신에서 발생하는 ‘면역체계의 히스테리’이다. 실제로 편한 사람보다는 정신적·육체적 고생이 겹치시는 분들에게 이 병이 압도적으로 많다.

한방적으로는 풍, 한, 습 등의 외적 환경의 교란적 원인과 내적으로는 간(肝), 신(腎)과 기혈의 허손 등의 면역환경의 악화를 꼽는다.

조선시대에 나온 동의보감에는 소풍활혈탕, 영선제통음, 대강활탕 등의 처방이 있고, 현대에 와서 더욱 발전된 처방들이 많아서 치료율도 향상되고 있다.

다만 이러한 처방들이 의료보험에는 제외되어 있는 현실이 필자는 무척 아쉽다. 따라서 큰

경제적 부담이 없이 약제를 구해서 드실 수 있는 방법과 그 외의 자연요법으로서 뇨요법을 소개할까 한다.

서울의 경동시장이나 지방의 재래시장의 약전골목에서 한약재를 구해 집에서 달여드시는 것도 좋은 방법이므로 참고하시길 바란다.

첫째로 무릎 등에 심하게 염증이 와서 열이 나고 붓고 아플 때엔 포공영(민들레)과 우슬(쇠무릎풀)과 금은화(인동화)를 2:1:1의 비율로 섞어 달여 먹는다. 한근:반근:반근을 사서 대략 3주 정도에 걸쳐 먹는다.

맛이 쓰므로 감초를 적당히 넣는 것이 좋다.

둘째로 열이나 부종이 심하지는 않으며 움직이거나 사납고 뻣뻣하며 쭉쭉 쑤시며 아플 때에는 해동피(엄나무껍질), 상지(뽕나무가지)와 진교(망사초)를 2:2:1의 비율로 달여 먹는다.

한근:한근:반근을 사서 3주 정도 걸쳐서 먹는다. 또한 피로감이 심한 사람은 여기다 쌍화탕, 사물탕이나 지황, 황기, 대추 등을 같이 먹으면 면역기능이 향상되므로 효과가 한결 낫다.

하체가 가늘며 열이 비교적 많은 사람은 육미지황환을 지어서 장기적으로 먹는 것이 좋다.

세째로 필자는 뇨요법을 강력히 추천한다. 이는 유럽과 일본에서 널리 쓰는 방법인데 아침

에 일어나서 처음 나오는 자기 소변을 받아서 매일 마시는 방법인데 특히 류머티즈에 효과가 뛰어나다. 먹기는 고약하지만 필자의 경험한 바로도 류머티즈 관절염에 효과가 좋고 경제적이다.

특히 한약과 병용하면 효과가 좋다. 필자의 어머니도 이 방법으로 류머티즈를 많이 극복하시고 농사를 잘 짓고 계신다.

봄철에는 활동량도 늘고 신진대사가 활성화되는 과정에서 류머티즈도 심해지는 경향이 많다. 마치 봄철에 싹트는 잡초와도 같다.

필자가 제시한 방법들은 꾸준히 실천해 보시길 바란다. 서양 의학의 단점을 극복하며 류머티즈를 이겨내는 데 도움이 될 것이다. 이 병은 정신적 스트레스로 인해 악화가 잘 된다.

‘IMF사태로 인해 어려운 시절이다.’

이럴수록 미래에 대한 낙관과 스스로의 건강에 대한 관심을 굳게 지키고 실천하는 길이 IMF를 이겨내는 지름길이 아닌가 싶다.

특히 뇨요법은 결단을 내려 일단 시작해보면 경제적이고 효과가 좋다는 점을 느끼실 것이다.

서점가에 가면 뇨요법에 대해 유럽이나 일본에서 나온 책들이 번역되어 있다. 자세한 사항을 참조하시길 바란다. ☉