

이진화 마 전 오부치 게이조 전 일본 총리가 중풍으로 쓰러져 사경을 헤매고 있다는 언론의 보도를 접한 후 많은 분들로부터 남의 일 같지 않라며 건강 관리에 관한 조언을 해 달라는 요청을 받고 있다.

오부치 게이조 씨의 경우 1년 9개월의 재임 기간 중 하루를 분 단위로 쪼개는 빡빡한 일정 속에서 엄청난 양의 업무를 처리하면서도 적절한 휴식도 없이 강행군으로 일 관하며 총리의 직책을 수행해왔다 고 전해진다.

의학적 설명은 차치하고 의사가 아니라도 누구나 이 분이 만성적 피로에 시달렸을 것이며, 지나친 과로의 누적으로 인해 중풍이 발생했을 것이라는 점에서는 동감하는 듯 하다.

비단 고위직 관리, 임원들만의 얘기는 아닌 듯 하다. 지위 고하를 막론하고 대부분의 직장인들은 지나친 정신적, 육체적 과로로 인한 스트레스와 피로에 시달리고 있다. 치열한 경쟁 속에 몸 돌볼 틈 없이 바쁘게 움직이며 휴일조차 제대로 챙기지 못하는 빠듯한 생활은 피로를 누적시켜 어느 순간부터 몸의 이상을 나타낸다.

수년 전, 서울의대 예방의학교실 팀이 서울과 수도권에 사는 40세 이상 중년 남자 1만 5천여 명을

대상으로 5년간 추적 조사한 자료에서 5명중 1명은 각종 성인병에 걸릴 위험이 매우 높은 '요주의 건강자' 들인 것으로 밝혀진 바 있다.

그러나, 나머지 4명의 경우에도 적지 않은 사람들이 의학적 검사 결과와는 별개로 자신의 건강에 뭔가 문제가 있다고 느끼고 있는데 만성적인 피로와 무력감, 두통, 뒷목의 뻣뻣함, 어깨의 통증이나 목직함, 어지럼증, 눈의 피로와 충혈감, 얼굴로 열이 달아오름 등의 증상과 식사 후 속이 더부룩하거나 쓰리는 등의 위장 장애 증상이 이들이 호소하는 신체 이상의 대표적 양상이다.

이들의 경우 검사 결과 별 이상이 발견되지 않기 때문에 서양 의학에서는 질병의 범주에 포함시키지 않는 경향이 있으나, 환자 스스로 느끼는 자각 증상을 포함한 임상 증상과 이들 상호간의 관계에 근거하여 질병을 진단하는 한의학에서는 이러한 양상의 증후군을 '간장습열증(肝臟濕熱證)' 이라고 규정하고 적극적인 치료의 대상으로 본다.

'간피로증후군'이라는 이름으로도 명명되는 이 증후군은 그 원인이 누적된 피로와 스트레스로 인해 간장의 기능이 이상을 일으킨 것이라고 여겨지고 있다.

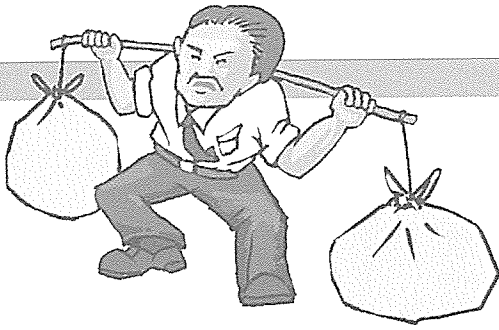
일반적으로 알고 있는 간세포의 염증성 변화와는 달리 간내 대사 기능 장애, 간내 피로 물질 축적, 간장 혈액 순환 장애, 이담 기능 장애 등과 같은 기능성 장애를 바탕으로 하기 때문에 검사 상 이상이 나타나지는 않는 것이라고 추측되고 있다.

이 경우 안정과 휴식을 취하면서 간장(肝臟)에 울체(鬱滯)되어 있는 습열(濕熱)을 제거하고 간장의 기혈 순환 장애를 풀어주는 것을 목적으로 청간탕(淸肝湯), 생간건비탕(生肝健脾湯) 등의 한약을 복용함으로써 효과적으로 치료할 수 있다.

정신적 과로로 인한 문제는 더욱 심각하다. 업무와 대인관계에서 오는 압박감으로 인해 항상 심리적으로 긴장된 상태에서 생활을 하게 되고 이로 인해 여러 가지 문제가 발생한다.

퇴근 후에도 머리 속엔 업무에 관한 생각만 가득 차 있고 걱정을 하고 있으며, 아무 일도 없는데 마음이 항상 불안하고 뭔가에 쫓기는 듯이 편하지 않다. 가슴이 두근거리고 쉽게 놀라며, 잠을 잘 못 자고, 자고 난 후에도 머리가 맑지 못하고 몸이 무거운 경우가 많다.

얼굴로 열이 달아오르고 만성적인 두통에 시달리며, 심한 경우에는



현대인의 질병을 근본적으로
치료하기 위해서는
자연으로의 회귀를 이루어
우리 몸의 자연성을
회복 시켜 주어야 한다.

갑작스런 어지럼증이 공포심과 함께 엄습하기도 한다. 이는 정신적 스트레스가 과도하여 이로 인해 심장(心臟)의 기운이 손상되어 나타나는 증후군으로써 한의학에서는 이것을 '심혈허증(心血虛證)', '심장 열증(心臟熱證)' 등으로 규정하여 심장병의 범주에 포함되는 것으로 파악한다.

서양 의학에서는 이와 같은 증후군을 신경증으로 분류하지만 한의학에서의 심장은 마음 그 자체로, 전신에 혈액을 순환시키는 작용뿐만 아니라 사람의 정신 활동을 담당하여 사유 활동과 감정을 주관하는 장기로서 심장의 기운이 손상되면 상술한 병증을 일으키는 원인이 된다.

슬픈 일을 당하여 '마음이 아프다', '가슴이 찢어진다' 라고 표현하는 것도 심장의 의미를 보여주는 한 예이기도 하다.

이와 같은 정신적 과로로 인한 심장의 병증은 심한 경우 정상적인 생활을 어렵게 만드는 경우도 종종 있는데 이러한 경우에는 심장을 보(補)하고 정신을 안정시키는 귀비탕(歸脾湯), 온담탕(溫膽湯), 청심연자탕(淸心蓮子湯) 등의 한약을 복용함으로써 효과적으로 치료할 수 있다.

얼마 전 일이다. 직원 수가 200명쯤 되는 제조업체를 운영하는 분

이 운전 중 갑자기 빙글빙글 도는 어지럼증이 발생해서 차를 멈추고 가까스로 안정이 된 후 바로 진찰실을 방문 했다.

얘기를 들어보니 근래 회사 일로 속을 썩이고 나서 가끔씩 현기증을 느껴 왔는데 별 것 아니려니 하고 무심히 넘어가다가 이번에 갑자기 심한 어지럼을 느꼈다고 한다. 본래 예민하고 소심한 성격의 소유자로 항상 불안한 마음이 있는 편인데 근래 회사 일로 신경을 많이 쓰면서 더 심해졌다고 한다.

맥(脈)에도 긴장된 맥상(脈象)이 뚜렷하게 나타나서 '심혈허증(心血虛證)'으로 진단되었다. 증풍이 의심되어 뇌 MRI촬영을 시행한 결과 소뇌에 경색이 발생한 것으로 진단되었다.

청심연자탕(淸心蓮子湯)으로 심장을 보(補)하고 마음을 안정시키는 방법을 위주로 3주간 입원 치료 후 퇴원하였는데 이는 정신적 과로로 인해 심장(心臟)의 기운이 손상되어 증풍이 발생한 전형적인 예라고 할 수 있다.

직장인들의 정신적, 육체적 피로는 그 자체만으로도 심각한 문제일 뿐만 아니라 간장습열(肝臟濕熱), 심혈허증(心血虛證) 등 장부의 문제가 해소되지 않고 점점 심해지면 결국 증풍, 간장병, 심장병 등 각종

심각한 성인병이 발생할 가능성이 높아진다는 점에서 좀 더 적극적인 대처가 필요하다.

오부치 전 일본 총리의 증풍으로 인한 외병은 이러한 면에서 그 안타까움이 더욱 크게 느껴지며, 근래 30대, 40대 젊은 연령층의 증풍 발생률이 부쩍 높아진 것도 이러한 관점에서 설명되어질 수 있을 것으로 보여진다.

현대 문명은 인간을 자연으로부터 철저히 격리시키고 있으며, 그로 말미암아 자연으로부터 멀어진 만큼 인간의 몸은 스트레스를 느끼게 되고 그 상태가 지속되면 우리 몸은 질병을 발생하게 된다.

그러므로 현대인의 질병을 근본적으로 치료하기 위해서는 자연으로의 회귀를 이루어 우리 몸의 자연성을 회복 시켜 주어야 한다. 본래부터 인간에게 주어진 자연의 음식을 섭취하고 적당한 노동량을 유지해야 하며 적절한 휴식이 보장되어야 한다. 틈 나는 대로 산과 강을 찾아 우리 몸의 자생력을 확보해야 한다.

현대 사회의 뻘뻘함이 이를 허락하지 않는다 해도 스스로 노력하여 쟁취해야 한다. 이는 우리 몸의 건강을 유지하기 위해 현대인에게 부여된 책임인 것이다. 77