

중앙한방병원 원장

임장신

가려움증 해방

마지막 여름 더위가 기승을 부리고 있다. 지칠 대로 지친 여름더위와 싸운 우리의 신체는 이제 선선한 찬바람만 눈이 빠지게 기다리고 있다.


현대사회에서 피부가 하는 역할은 점차 커지고 있다. 예전처럼 외부의 나쁜 기운을 막는 기능과 체온조절을 위해서 땀을 내는 기능 이외에도 여러 가지 화학물질에 적절한 반응으로 인체를 지키는 수비대 역할을 하는 것이다. 여기서 적절한 반응이라는 것은 통증과 가려움증을 말하는 것이다.

동의보감에서는 가려움(痒)을 단독으로 설명하기보다는 주로 통증과 함께 표현하고 있다. 이는 예전의 선조들은 가려움증을 통증의 일종으로 설명하고 있는 것이다. 최근의 서양의학적으로 볼 때 가려움증은 통증의 역치에 미치지 못한 자극을 의미한다. 즉 가려움증이란 통증으로 가기 전 단계의 의미로써, 최근에 밝힌 내용을 수백년전의 동의보감은 이미 언급하고 있는 것이다. 한의학에서 일반적으로 가려움증을 분류하는 원인은 주로 크게 다섯 가지로 나누는데, 혈열(血熱)과 풍습(風濕), 혈허(血虛), 습열(濕熱) 그리고 혈조풍성(血燥風盛) 등으로 나타난다. 혈열에 의한 대표적인 것은 주로 증상이 여름에 많이 나타나고 피부의 가려움증과 긁으면 혈흔이 잘 생긴다. 또 풍습에 의한 증상은 청소년에 많이 발생하며 긁으면 수포와 삼출물이 많이 나오는 것이 특징이다. 혈허에 의한 증상은 봄과 여름에는 가렵고 피부가 건조해지는 가을과 겨울에 심해지며 비듬과 같이 낙설이 많고 피부가 건조한 것이 특징이다. 이런 증상은 현대의학에서는 아토피

성 피부염이 대표적이며, 유전적 요인과 환경적요인에 의해 해석되며 나이가 들수록 점차 가려워진다. 하지만 현대사회는 대기오염 등 공해로 인한 알레르기 질환이 점차 늘고 있다. 약물의 남용으로 인해서 인체의 면역기능에 문제가 생기고 또한 대기오염 등으로 인해서 악독한 알레르기 인자가 많이 생기는 것이 문제라 할 수 있다.

이러한 피부 알레르기 질환을 치료하기 위해서는

첫째, 피부가 건조해지지 않도록 한다. / **둘째**, 여름철에는 땀이 피부에 자극이 될 수 있으므로 땀을 자주 씻어준다. / **셋째**, 피부질환은 습도의 변화에 민감하므로 방안의 습도를 50 ~ 60%를 유지한다. / **넷째**, 모직이나 합성섬유와 지나치게 달라붙는 옷은 피부를 자극하므로 삼가고 속옷은 면으로 만든 옷을 입는다. / **다섯째**, 피부가 민감하여 자주 가려움증이 있는 사람은 다른 피부병에 잘 생길 수 있으므로 증상이 나타나면 빨리 치료를 시도한다. / **여섯째**, 정신적인 스트레스나 심한 운동도 증상을 악화시키므로 안정된 분위기를 유지한다.

가려움증을 치료하기 위한 민간요법으로는 신선한 알로에를 즙을 내서 환부에 바르면 좋다. 또한 인동차나 국화차 또는 갈근(葛根)차는 혈액의 열을 내리는 작용이 있어서 차로 평소에 복용하면 전반적인 피부질환에 좋은 효과가 있다. 그러나 증상이 오래되고 심해지는 경우는 전문적 치료를 적극적으로 해야 한다. 

상담문의 : 032-5000-176