



골다공증의 한방치료 ②

이유명호/남강한의원장, 대한여한의사회 부회장

한 의학에서는 골다공증을 원인에 따라 분류해서 산후풍, 골비, 풍한습비, 혈비 등으로 치료해 왔다.

산후에 허약과 몸조리 불충분이 겹쳐서 오는 산후풍이나 노화에 따른 퇴행성 관절증인 골비 또는 외인성으로 풍한습을 이기지 못해 바람만 스쳐도 날씨만 흐려도 뼈 마디가 쑤시는 풍한습비가 있다.

한방에서는 이런 증상에 오적산, 소풍활혈탕, 연성제통음 등을 응용하여 치료해왔다.

특히 기임기간에서 갱년기 초기까지는 자궁발육과 조절기능이 우수하며 골반내 순환과 천연 에스트로겐 호르몬이 풍부한 사물탕을 기본방으로 치료한다.

여기에 자궁기능장애나 냉증, 성감결핍, 유산 후 치료에는 당귀작약차이나 온경탕, 향부자팔물탕 등을 이용한다.

인공임신중절을 많이 한 여성들은 자궁과 골반약화가 빨리 진행되어 늘 엉치와 허리가 무겁고 힘을 못 주며 아픈 증상이 있으며 골다공증도 일찍 오기 쉬우므로 몸조리에 세심한 주의가 필요하다.

골다공증의 단방약으로는 서목태(약콩), 구판, 녹각, 우슬, 골

쇄보, 두충, 토사자, 강활, 독활, 구척 등을 이용하면 썩 잘 치료될 수 있다.

원주에서 80대 할머니가 가족들의 부축을 받으며 올라오셨다.

갈비뼈와 등뼈가 찢어지는 것처럼 아파서 앉지도 못하고 옆으로 누워 생활하시는데 기침도 하기 힘들다고 한다.

내 손을 두손으로 꼭 붙잡고 우시면서 “병원에서 X-ray 찍으니 뼈가 다 부서져서 못 고친다고 그랬어. 나 죽을 것 같애” 하신다.

약, 뜸과 침으로 치료를 해드리니 한결 덜 아파하십니다.

같이 온 며느리도 진찰을 해보니 시어머니 나이가 되면 더 고생활 사람이라 설명을 해 주고 집에서의 관리요령과 많이 드셔야 할 식품리스트와 약을 지어 주었다.

마지막으로 미국 국립보건원의 견해와 한의학적 지식을 총정리해서 이상적인 한국형 골다공증 예방법을 소개한다.

●햇볕을 쬐며 노동, 운동, 걷기, 맨손체조 등이 필요하다.

특히 일조량이 부족한 지하시설이나 인공조명아래에서 일하는 사무실 근로자나 하루종일 아파트 밖을 나오지 않는 주부가 신경써야 할 부분이다.

●천연에스트로겐과 칼슘이 우수한 콩류 식품을 적극적으로 섭취한다. 강남콩, 약콩, 완두콩, 대두콩 등을 다양한 형태로 응용하여 콩밥, 두부, 콩나물을 매일 먹는다. 특히 먹기 쉬운 콩두유를 매일 한 개 이상씩 먹는 것도 요령이다. 암세포 증식억제효과로 항암작용이 있고 된장도 가장 중요한 식품으로 찌개뿐만 아니라 식탁에 기본소스로 올려 놓고 야채를 찍어 먹거나 쌈장, 무침에 적극 활용한다.

●현미잡곡밥, 무말랭이, 깻잎, 고추잎, 들깨, 대덕, 조개류, 골뱅이, 토마토, 미역 등과 무설탕 요구르트를 1일 한 개 정도 섭취하여 골형성의 여러 인자를 보충해 준다.

●골다공증을 빨리 일으키는 만병질환을 조기에 치료한다.

특히 인공임신중절을 많이 하지 않도록 주의하며 갑상선 질환, 자궁적출수술 후에는 예방에 더욱 힘써야 한다.

●커피, 홍차, 콜라 찬 음식외에 특히 설탕이 많이 든 청량음료수, 설탕, 초콜릿 등을 조심한다.

공포의 골다공증은 건강한 생활습관과 식생활로 늦어도 40대에 건강한 뼈를 저축해서 노년에 공간에서 꽃감빼먹듯 해도 끄덕없도록 튼튼히 방비를 해두자.