차멀미가 병이 아니라구요?

이유명호/남강한의원장, 대한여한의사회 부회장

오랜만에 가족 나들이를 할라치면 아이들의 차멀미에 가다가 세워서 토하고 배 아프다 머리 아프다 창문을 열어라....운전하는 아빠도 속이 상하고 놀러 가는 게 아니라 고생을 한 적이 있으시지요. 누구나 한번쯤 차멀미나 배멀미로 어지럽고 속이 메스꺼워져서 조금만 움직여도 곧 음식이 올라와 토할 듯 싫어진 경험이 있으실 겁니다. 또 토하고 나서도 계속 속이 뒤집어 지는 것이 멈추지 않아 하늘이 노래지는 바로 그것입니다. 직접 겪어 보지 않으면 도저히 상상이 안가는 괴로운 증상이 바로 멀미입니다. 어른도 물론 있지만 생각보다 많은 어린이가 멀미로 고생을 합니다. 그러나 어른들은 "나도 어릴 때 그랬어"하고 크면 괜찮아 진다고 대수롭지 않게 여기는 경우가 많습니다. 엄마들은 병으로 생각하지 않지만 멀미 구역질도 분명히 병입니다.

이것은 귀속 평형조절 기능과 연관되어 있으며 차 타는 훈련이 덜 돼서 라고 들 합니다. 그러나 건강상의 문제가 있는 경우에 더 잘 나타납니다. 특히 소화 기능이 약하고 자주 체하는 어린이나 만성적으로 배가 아프다고 호소하는 어린이에게 많습니다. 또 냉한 음료수와 빙과류를 많이 먹어 위에 비생리적 수분인 담음이 많이 생겨서 자주 속이 느글거리며 목에 가래가 그르릉 거리는 어린이에게 잘 일어납니다. 냉한 담음이 수독이 되어 흉쇄유돌근이 부으면 머리 쪽 순환에 영향을 주어 귀속의 액체에 수분 저류를 일으켜 차멀미를 하기도 합니다. 한편 내이뿐만 아니라 목의 첫 번째 경추의 횡돌기 근처에도 어지럼증의 센서가 있다고 합니다. 만약 어린이의 수면 자세가 나쁘거나 목을 비틀고 자는 경우에도 문제가 생길 수 있구요. 첫번째 목뼈신경도 어지럼증에 영향을 주는데 자세가 나빠서 목이 기울어진 어린이에게 증상이 나타날 수 있지요. 또 10번 뇌신경인 미주신경이 위장과 직접 연관이 되어 있는데 두통과 같이 위장증상으로 소화불량과 함께 차멀미가 나타나는 경우도 아주 많습니다.

멀미가 습관적으로 나타나면 차를 타지 않더라도 두통, 눈의 피로, 조금만 먹어도 헛배가 부르며 구역질이 나기도 합니다. 이런 만성화된 증상은 장기적으로 뇌신경의 피로와 집중력 저하 기억력 감소로 이어지며 식습관마저도 나빠지게 됩니다. 그래서 비위가 약해서 편식을 한다든지 심지어 밥을 안 먹으려 해서 부모님의 애를 태우기도 합니다. 크면 나으려니 하시지 말고 빨리 고쳐 주어서 머리도 명석해지고 활기차게 생활할 수 있도록 돌봐주어야 하겠습니다.

마른 도라지, 마른 생강, 묵은 귤껍질 등을 설탕은 넣지 말고 달여 먹이시면 효과가 있습니다. 생강차나 수정과를 따뜻하게 해서 조청을 넣고 먹이셔도 좋습니다. 엄지발가락과 둘째 발가락 사이 갈라진 부분의 행간혈을 눌러 주셔도 효과가 있구요. 차 속에서는 가운데 손가락 뿌리의 가로금 중앙과 엄지와 검지손가락 사이 위쪽 움푹 파진 곳에 있는 합곡혈을 눌러 줍니다.

신기한 놀이 한가지! 아이와 함께 엎드려서 네 발로 엉금엉금 걷는 동물놀이를 해보세요. 매일 15분씩 두 세 주만 놀다보면 어느 샌가 싹없어 집니다. 물론 위의 방법을 같이 하시며 빙과류와 음료수를 조심시키는 것은 기본입니다.

차멀미는 한방으로 잘 다스려 지는 병중의 하나입니다. 뇌신경의 순환을 돕고 소화기능을 북돋우면 느글거리는 담음은 저절로 어느 샌가 사라집니다. PPFK