

스트레스로 열받은 간장



신 준 식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장
약력

- 경희대학교경영대학원 의료경영학과 및 한의과대학 외래교수
- 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수
- 포천 중문외과대학 외래교수
- 中國 제1군의대학 명예교수
- 美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사
- 美國 국제동양의학 연구소 연구이사
- 대한 추나학회 회장
- 대한 향노화학회 회장

보통 스트레스를 많이 받으면 열 받는다 고 하는데 사람이 열을 받으면 가장 바빠지는 곳은 다름 아닌 간장이다.

간장은 신체에서 가장 큰 장기답게 여러모로 많은 일을 하는 곳이다. 우리 몸의 섭취된 영양소는 좋은 것이든 해로운 것이든 가리지 않고 장에서 흡수된다. 그리고 혈액으로 들어가 다시 간장으로 들어가게 된다. 이때 간장은 나쁜 것을 눌러서 해롭지 않게 하거나 몸 밖으로 내보내는 해독작용과 배설작용을 한다. 또 좋은 것은 그대로 통과시키거나 가공을 하거나 급하게

필요하지 않은 것은 재미처럼 저장해 두었다가 필요에 따라 꺼내주는 창고의 역할도 한다.

이러한 간장의 기능은 정상적인 생활 리듬을 심분 발휘하게 해준다. 그러나 일이 과중하거나 스트레스를 받거나 질병에 걸리게 되면 간장이 피로해지는 것은 당연하다.

예를 들어 간장을 하루에 자동차 1천대를 폐차시키는 폐차장이라 가정해보자. 그런데 매일 1천 5백대의 차량이 밀려든다면 자연 5백대의 차량은 폐차장 구석에 쌓일 수밖에 없고 급기야는 전 공장이 작업도 할 수 없는 지경에 이르고 말 것이다.

마찬가지로 정화되어야 할 혈액의 양이 너무 많아지면 간장 한구석에는 정화되지 못한 노폐물들이 쌓여 간 울혈 증상이 나타나게 된다. 여기에 설상가상으로 술까지 먹으면 간장은 우선 알코올을 해독시키려고 혈액을 걸러내는 작업을 미루게 되고 이로 인해 걸러지지 못한 혈액이 체내를 다시 돌아다니게 되므로 숙취로 인한 피로감은 더욱 심해진다. 이렇게 될 경우 간장의 면역에 의한 저항력은 더 약화될 수밖에 없다.

간장은 모터에 비유할 수 있다. 모터가 열을 받는 것은 잘 나타나지 않지만, 과열이 되어 타서 연기가 나면 열을 받았다는 것을 알 수 있다. ‘침묵의 장기’라고 불리는 간장은 충실한 일꾼과도 같아서 웬만큼 무리하지 않고는 불평을 하지 않는다. 문제는 여기에 있다. 이상이 생겨도 모르고 지나가기 쉽다는 것이다.

그럼 간장의 이상은 어떻게 알 수 있을까?

음양오행설에 의하면 간장이 눈을 주관한다고 한다. 따라서 눈이 자주 충혈되거나 노랗게 되면 일단 간장병을 의심해 볼 필요가 있다. 또 얼굴에 푸른 핏줄이

나온다든지, 손톱에 세로로 줄이 많이 나타난다든지, 맥이 없어지는 경우도 의심해 봐야 한다.

남성의 경우 가슴의 근육이 이완되고 치부가 검게 되고 초조해 하면서 큰 소리를 내게 되면 이미 병에 걸렸거나 머지 않아 간장병에 걸리게 될 전조증으로 보아야 한다.

또한 간장은 근(筋)을 주관하기 때문에 간장이 약해지면 근력도 따라서 약해지기 마련이다. 서있으면 앉고 싶고 앉으면 누워 있으려 한다. 만일 자신이 움직이기 싫어하고 신경질을 자주 부리며, 화를 잘 낸다면 틀림없이 간장에 이상이 있음을 의심해 봐야 한다.

이밖에 「① 매일 술을 마신다. ② 술 마실 때 안주를 잘 먹지 않는다. ③ 갑자기 술맛이 없고 숙취가 오래 간다. ④ 나른하고 기력이 없다. ⑤ 황달이 생기고 피부가 검어졌다. ⑥ 손바닥이 붉다. ⑦ 가슴과 목 언저리에 반점이 생겼다. ⑧ 갑자기 기름진 음식이 싫어지고, 구역질이 나며 식욕이 떨어졌다. ⑨ 소변 색깔이 다갈색이다. ⑩ 우측 옆구리를 누르면 자국이 남는다.」 등의 증상이 있으면 제일 먼저 간장병을 의심해 봐야 한다.

간장병에는 급성 간염, 만성 간염, 간경변, 황달, 간암 등 여러 종류가 있는데 서양의학적 입장에서 간장병 치료에는 식이요법과 안장 이외에 특별한 치료방법이 없다. 의사는 그저 골고루 영양을 섭취하고 과식하지 말며 잘 쉬라고 하지만 환자의 입장에서 보면 암담할 따름이다.


이에 비해 간장병에는 한방치료가 효과적이다. 간혹 어떤 사람들은 간장질환에는 한약이 좋지 않다고 하는데, 이는 한방의 이론과 약리 작용을 전혀 모르는 무지에서 나온 말이다. 오히려 면역력을 길러주고 원인 치료를 해주기 때문에 간장병에 대한 한방 치료효과는 좋은 편이라고 할 수 있다.

한방약 중 특히 시호나 황금, 인진, 치자 등은 간장의 울혈(鬱血)이나 울열(鬱熱)을 내려주어 간장병 치료에 좋은 약재이다. 간장약으로는 소사호탕이나 대시호탕,

시호계지탕, 인진 오령 등의 약이 대표적으로 쓰이며 여성의 경우에는 도핵승기탕이나 계지복령환 등을 주로 처방한다.

흔히 간장병하면 술을 많이 마시는 사람에게 생기는 질병으로 생각하는데, 물론 술이 건강에 미치는 영향이 큰 것은 사실이지만 술하고는 거리가 먼 사람에게 가서도 간장질환은 나타난다. 적당한 술은 오히려 혈액순환을 돕고 정신적인 스트레스를 풀어주어 사회생활과 가정에 여러모로 도움이 된다는 주장도 있다. 이처럼 단순히 술만이 간장을 해치는 것은 아니다. 많은 현대인들이 술보다는 오히려 각종 스트레스로 인한 정신적인 중압감에 더 큰 원인이 있는 것이다.

사회 생활을 하다 보면 각종 스트레스를 가지게 되어 거기서 쌓인 피로를 풀기 위해 술을 찾게 된다. 물론 적당한 음주는 스트레스 해소에 약이 된다. 그러나 적당한 음주라는 기준이 극히 모호할 뿐더러 기분 좋게 한두 잔 늘어나다 보면 결국 간장에 무리를 주기 마련이다. 결국 이렇게 누적된 피로와 스트레스가 간장에 쌓이다 보면 어느 시기에 가서는 스스로 포기하게 된다.

요즘 들어 부쩍 간장병환자가 늘어나고 있는데, 그 원인은 여러모로 열받은 시대적 상황이 간장을 못살게 하기 때문은 아닐까? 모쪼록 지나친 스트레스와 조바심 또는 과도한 정신적·육체적 긴장을 받지 않도록 생활의 여유를 갖도록 하자. 바로 나와 내 가족을 위하는 길이다. 

문의 : 자생한방병원 02-3218-2000(www.jaseng.co.kr)