

## 장마철의 신경통과 류마티스



신 준 식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

**역력** 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래 교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문의과 대학 외래교수, 中國 제1군의학대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학연구 소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한항노화학회 회장

기상청 예보에 따르면 올 장마는 예년에 비해 짧지만 강수량은 더 많을 전망이다. 습한 장마철에는 자칫 상한 음식 등으로 탈이 나기 쉽다. 기상대가 없던 옛날에는 어른들이 곧 ‘인간 기상대’ 노릇을 했다. 비가 오려나. 애야 빨래 건어라~ 라는 광고도 있었듯, 날만 곳으면 여기저기 쭈시고 아픈 통에 비가 올 것을 미리 아는 뛰어난 예지력을 보이곤 했다.

이렇게 여기저기 쭈시고 아픈 증상을 우리는 흔히 신경통이라고 부른다. 웬만한 노인분들에겐 신경통 없는 사람이 없을 정도로 흔하면서 고질적인 병이다.

신경통이나 류머티즘 같은 질환을 한방에서는 비(痺)의 증거라고 한다.

수족의 저림, 몸을 쭈시는 듯한 동통, 마비, 둔중감,

굴신의 부자유, 관절이 붓는 등의 증상이 나타나는데, 이 병은 풍(風) 습(濕) 한(寒)의 삼사(三邪)에 의해 발생한다.

예를 들어 겨울철에 류머티즘이나 신경통이 생기면 한사(寒邪)에 의한 것이라고 생각할 수 있다. 환부가 냉하거나 겨울의 추위, 여름의 냉방 등에 의해 병세가 악화되는 경우 모두 한사에 의한 것이다. 신체가 냉해서 야간에 소변을 누기 위해 몇 번씩 일어나는 경우도 마찬가지이다.

또 저기압이거나 장마비가 올 때 새 집에 이사해서 발생했으면 습사(濕邪)에 의한 것이라고 볼 수 있으며, 에어컨이나 선풍기 등 바람을 지나치게 쐬어서 안면 신경통이나 팔에 통증이 생기면 풍사(風邪) 때문이라고 할 수 있다.

신경통은 특히 겨울철에 많이 발생한다. 외부로부터 갑자기 차가운 공기가 체내에 들어오게 되면 폐, 기관지 점막이 자극되어 수축하게 되고 자연스럽게 흡입되는 산소량이 부족하게 되어 혈액순환에 지장을 주게 되는 것이다.

처음에는 모두 권태감에서 시작하지만, 결국 침입한 사(邪) : 나쁜 기운의 종류에 따라서 나타나는 증상이 달라진다. 풍사라면 여기저기 돌아다니면서 통증을 유발하고, 한사라면 통증이 비교적 심하며 아픈 장소가 고정적으로 나타난다. 습사에 의한 경우는 통증과 권태감이 심한 것이 특징이다.

실제로는 이것들이 두 가지 내지는 세 가지가 함께 합쳐져 나타날 수 있고 체질의 문제도 있기 때문에 치료법도 이에 따라 달라지지만 기본적으로, 풍사에 의한 경우엔 땀을 내야 하기 때문에 마황탕이나 갈근탕,

계막각반탕, 계지탕 같은 발한제를 복용하는 것이 좋다.

습사에 의한 경우에는 땀을 내거나 이뇨를 해야 하기 때문에 위의약에 백출, 창출, 황기 등이뇨제를 가미해서 사용하는데, 마황기출탕, 마행의감탕, 월비기출탕, 방기황기탕 등이 그것이다.

한편 한사의 경우에는 만서화되기 쉽고 냉증이 강해서 부자, 건강, 세신 등 더운 약재를 가미하여 몸을 데우고 나아가 발한, 이뇨를 피한다. 계지가부자탕, 계지가출부탕, 갈근기출부탕 등이 주로 쓰인다.

어혈이나 혈허체질, 즉 죽은 피가 멎어있거나 피가 부족한 증상이 있을 때도 신경통 등이 나타날 수 있는데 이때는 위의 치료제에 계지복령환이나 당귀작약산 등의 구어혈제(驅瘀血劑)나 대방풍탕 등의 온혈제를 사용하면 효과적이다.

이밖에 50세 전후에 생기는 견비통(肩臂痛)이나 두통, 경완증후군(頸腕症候群), 잠을 잘못 자서 목과 어깨 등이 결리고 꾸시는 경우엔 갈근탕이 좋고, 어깨 부위가 등까지 밀리고 누골 아랫부분 주위에 압박감이나 팽만감을 느끼는 사람에게는 시호탕이 좋다. 자동차의 충돌에 의한 목 부분의 통증이나 타박상인 경우에는 어혈이 생긴 것이기 때문에 계지복령탕을 사용하면 좋다.

예로부터 부자와 마황을 잘 다루는 사람을 명이라고 했는데, 부자와 마황은 류머티즘과 신경통을 다스리는 약재에서 단연 쌍벽을 이룬다.

마황은 땀을 내게 해주는 발한 작용과 소변 배설을 촉진시키는 이뇨작용, 그리고 기침을 멎게 해주는 진해작용으로 한다. 부자는 환부가 약간 습하거나 부종이 있을 때, 또는 습도가 높은 장마나 가을 혹은 겨울에 비가 내릴 때 통증이 심해지는 경우 등 습사와 한사에 침범 당했을 때 잘 듣는 약재이다.


부자는 계지가출부탕, 작약감초부자탕, 팔미환, 부자탕, 월비기출부탕, 마행의감탕가부자 등을 사용할

때 주로 진통제의 역할을 한다.

한편, 가계에 류머티즘이나 신경통 환자가 있거나 아침에 관절이 뻣뻣한 느낌을 받으며, 몇 개의 관절을 움직이거나 누르면 아프고, 좌우의 같은 부분 관절이 부어 있고, 손가락, 발가락이 변형되었으며, 관절 옆 피부에 결절이 있으면 류머티즘이라고 봐도 좋다.

신경통은 주로 중년 이후에 많이 나타나지만, 류머티즘의 경우에는 발병 연령도 20~50대로 고루 분포되어 있고 유전적인 소인 또한 적지 않다. 초기에는 별 반응이 없다가 시간이 지날수록 관절이 부어오르고 주위는 뻣뻣해 지는데 이때는 이미 산성화된 상태인 것이다. 그리고 약 41 정도로 여성이 남성보다 압도적으로 많은 것이 특징이다.

신경통이나 류머티즘 환자는 일상생활에서 주의해야 할 점이 많은데 우선 급하게탕 속에 들어가는 일은 증상을 악화시킬 수 있으니 피하는 편이 좋다. 초기에는 온천도 삼가고 만성화된 경우 환부에 염증이 있거나 통증이 심할 때는 피하는 것이 바람직하다. 또한 음식도 물 종류나 떡 등은 삼가하는 것이 좋다.

최근에는 류머티즘 환자에게 수중 운동요법을 권하는 경우도 있는데 습사와 냉증은 류머티즘에 큰 적이다. 환부에 염증이 없는 경우에는 건포, 마찰 등으로 습기를 제거하고 냉증을 방지하는 일이 아주 중요하다. 냉증이나 통증이 심한 경우에는 그것들이 제거될 때까지 부자의 양을 늘여가는 것이 좋다. 

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