

화병의 자가진단과 예방 및 치료

마음의 병, 화병을 다스리자



조 동 권
옛날한의원 원장
경원한의대 겸임교수

스트레스 중에서도 특히 내적인 자극 즉, 마음으로부터 생기는 스트레스 이른바 울 화와 밀접한 관계가 있는 증상이 곧 화병이다. 때사에 너그러운 마음과 긍정적인 태도로 기급적 화를 내지 않고 마음을 안정시키는 것이 가장 중요하다.

마음의 병, 화병

우리가 정신적인 스트레스를 급격하게 받거나 혹은 오랫동안 받게 되면 사소한 일에도 짜증과 신경질이 나는 즉 울화가 잘 치밀고 가슴이 두근거리며 갑작갑작 잘 놀래고 얼굴이 화끈 달아오른다. 불안하고 우울하며 잠이 잘 안 오고 머리가 아프며 항상 피로하고 만사가 귀찮아진다. 또 가슴이 답답하고 숨이 차며 어지럽고 속이 메스꺼우며 곧 쓰러질 것 같은 증상이 나타나기도 한다. 이것이 바로 화병(火病)이다.

이는 주로 마음이 원인이 되어 오는 것으로, 이를테면 심리적인 쇼크나 정신적인 갈등에 의해서 뇌에 기질적인 변화가 없이 일어나는 정신적 혹은 신체적인 증상을 수반하는 병을 말한다.

화병의 원인으로는 배우자와의 갈등, 시댁식구들과의 갈등, 과도한 업무, 사업실패, 자녀의 비행이나 시험낙방, 자신의 오랜 지병, 가족의 갑작스러운 사망, 정보의 홍수, 교통체증, 정치의 불만족감, 날마다 치솟는 물가, 집세의 폭등 등을 꼽을 수 있다. 화병하면 여성에게 많은 병으로 알려져 왔는데 감원, 명예퇴직 등으로 직장이 흔들리면서 40~50대 남성들도 화병으로 고통을 겪고 있다. 또 성취욕이 좌절되면서 빚어지는 욕구불만도 이 병의 원인이 된다.

마음을 너그럽게 갖고 항상 긍정적으로

화병을 예방하기 위해서는 우선 마음을 너그럽게 갖도록 노력하고, 아울러 매사

에 긍정적인 생각과 태도로 가급적이면 화를 내지 않도록 하는 것이 무엇보다도 중요하다.

설령 화가 나 폭발한 경우에도 빨리 마음의 안정을 찾고 화를 해소시켜야 한다. 이때 명상이나 참선 및 심호흡법 등이 마음의 안정에 도움이 될 수 있으며, 운동이나 취미활동 등도 역시 마음속에 맺힌 화를 푸는 데

➤ 화병 자가 진단법 ‹

- 1) 사소한 일에도 짜증과 신경질이 난다(울화가 치민다).
- 2) 가슴이 두근거린다.
- 3) 가슴이 답답하고 아프다.
- 4) 깜빡깜빡 잘 놀란다.
- 5) 얼굴이 화끈 달아오른다.
- 6) 머리가 무겁고 아프다.
- 7) 잠이 잘 안 온다.
- 8) 눈이 침침하고 항상 피로하다.
- 9) 만사가 귀찮고 우울하다.
- 10) 불안하고 초조하다.
- 11) 숨이 차 호흡이 곤란하다.
- 12) 속이 메스껍고 어지럽다.
- 13) 쓸데없는 생각이 자주 떠오른다.
- 14) 속이 쓰리고 아프다.
- 15) 입안이 자주 마르고 갈증이 난다.

화병의 진단은 다음 15개 항목 중에서 최근 1개월 이내에 5개 이상의 항목이 해당되면 화병으로 보고 치료를 받아야 한다.

도움이 된다.

“화병으로 죽었다”는 고전적 표현에 따르면, 화병은 죽음에 이르는 병이기도 하다. 마음의 병이 고혈압·심장병·암과 연결되었을 ‘가능성’은 서양의학에서도 인정한다.

미국 하버드대 패트리샤 앵 박사는 “분노를 웬만큼 드러내는 사람이 참는 사람보다 심장마비 위험이 50% 이상 줄어들고, 뇌졸중 발생률도 낮았다”고 밝힌 바 있고, 성균관의대 삼성서울병원 심장혈관센터 권현철 교수팀도 최근 “화병이 생기면 심장이 멈춰 돌연사할 가능성이 있다”고 발표했다.

그러나 화병은 쉽게 치료될 수 있다는 것이 한의학자들의 공통된 견해이다. 가벼운 화병의 경우에는 즐거움(喜)으로 발산하도록 하는 것이 좋다. 만일 혼자 감당할 수 없고 생활하는데 지장을 받을 경우에는 조기에 전문가의 도움을 받아야 한다.

화병은 먼저 마음속에 억제되어 있고 멎어 있는 화를 풀어 주어야 한다. 이를 위해 정신적인 기능을 조절하고 자율신경의 안정을 도모하기 위해 약물, 침구, 정신치료 등을 이용한다.

약물치료는 속에 맺힌 열을 내리고 기의 순환을 도와 정신적으로 안정되게 도와준다. 침구치료는 경혈 자극을 통해 기의 순환을 촉진, 장부와 경락 기능의 균형을 유도해 자율신경을 조절하고 화를 내려 준다. 정신치료는 모든 질병의 원인 제거에 있어서 가장 중요한 것이 된다.

한의학에서의 정신치료는 도(道)로서 마음을 다스리고 병을 치료하는 것을 기본으로 하고 있다. 한방정신과에서 취급해야 할 모든 문제들은 극소수의 기질적 장애를 제외하고는 마음이 상한 것을 풀지 못한 데서 일어나는 ‘화병’ 이므로 환자의 마음 깊숙이 숨어 있는 것을 알아내고, 마음의 상처를 고쳐주어야 한다.

다시말해 한의학이란 종래 서양의학이 간과하고 있는 바로 이 기질적 고장이 없는 병인 화병, 즉 마음의 상처가 원인이 되는 병을 진료하고자 노력하고 있다.