

# 겨울 중풍의 계절



신준식 박사

## ■ 중풍이란 뇌혈관 장애의 증세를 말한다.

생활환경이 다양해지고 마음 씩씩이가 포괄적이 되다 보니 각종 이해관련문제로 인해 생기는 속상함이 많게 된다. 그때마다 혈압이 오르고 심장이 뛰고 얼굴이 붉어지는 경우가 어디 한두번이겠는가? 이렇듯 편안하지 못한 생활 상태에서부터 질병이 자리잡기 시작하는 것이다.

## ■ 흔히 '중풍'을 '병중의 왕'이라고 한다.

이것은 중풍이 그만큼 치명적이며 일단 걸리게 되면 치료가 힘들고, 후유증이 오래 남기 때문이다. 또한, 대부분 중풍에 대한 자각증세가 있어도 무심하게 방치하여 어느날 갑자기 화를 입는 경우가 많다.

'중풍(中風)'은 '바람에 맞았다'는 뜻으로, 바람이란 언제 일어날지도 모르고 어느 쪽에서부터 불어오는 것인지 모르기 때문에, 그러한 갑작스런 돌발 사태가 마치 바람과 같다하여 중풍, 또는 풍 맞았다고 일컫는 것이다. 이러한 자각 증상을 유심히 살펴 예방에 힘쓰면 불행한 사태를 사전에 방지할 수 있지 않을까?

## ■ 증상

갑자기 피로하며 머리가 아프고 구역질이 나거나 또는 한쪽 얼굴이 썰룩거린다든지, 엄지손가락과 검지손가락이 저리고 감각이 우둔해지거나 또는 손이 잘 저리고 뻣뻣해지는 느낌이 들 경우에는 일단 혈액순환 부조 현상으로 의심해 봐야 한다. 혈액순환이 잘 안되어 말초혈관에서 혈액 속의 탁한 성분들이 혈관벽을 막으면 혈액의 흐름이 부드럽지 못해 손과 발이 저리게 되는 것이다.

그리고 그 혈액 장애가 사지 말단에서 일어났을 경우에는 별 문제가 없지만, 만일 뇌혈관이 막힌다든지 터진다든지 하면 이른바 뇌혈전성 중풍증이 되어 심각한 상태에 이르게 된다. 이때 오른쪽 뇌혈관이 막혔을 경우에는 왼쪽 손과 발을 못 쓰게 되며, 왼쪽 뇌혈관이 막혔을 경우에는 반대로 오른쪽 수족을 못 쓰게 되는 것도 알아두어야 할 사항이다.

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

약력 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문외과대학 외래교수, 中國 제1군외대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인외과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한 항노화학회 회장, 경원대학교 한의학과 외래교수, 경희대학교 한의학과학연구원 수석연구원 역임

4계절 중 유독 겨울철에 중풍의 발생률이 높았다. 그것은 겨울철에 기온이 떨어지면 모든 혈관이 수축하므로 혈액 순환에 더 큰 부담이 생기기 때문이다. 만물의 이치가 더우면 벌어지고 활동적이지만 추우면 오므라들고 비활동적이 되는 것. 그래서 겨울철에는 특히 혈압에 신경을 써야 하는 것이다.

하지만, 중풍은 꼭 혈압이 높은 사람만 해당되는 것이 아니다. 저혈압 환자만 해도 기혈 즉, 기가 빠져 쓰러지는 경우가 있으며, 중부증이라고 하여 경락의 흐름이 막혀서 수족을 못 쓰고 의식을 잃으며 쓰러지는 경우도 있다. 이런 경우에는 급히 사관을 놓아주고 십선혈이라고 해서 열 손가락 끝에서 피를 내주거나 인중이라고 코와 윗입술 사이 움푹 패인 중간 부위를 바늘로 찔러서 피를 내주는 응급 조치가 필요하다.

'기통즉혈통(氣通卽血統)이요, 기불통즉혈불통(氣不通卽血不統)'이라는 말이 있듯이 기가 통하여야만 모든 신경이 깨어나고, 그렇게, 기를 소통시켜 주어야 혈액 순환이 원만히 이루어지기 때문이다. 그렇기 때문에 혈압 문제가 아닌 기의 불통으로 인하여 중풍으로 쓰러지는 경우도 많이 있다. 컨디션이 안 좋은 상태에서 충격적인 말을 듣는 경우라든지 식사 도중 전화를 통해 안좋은 소식을 전해 받은 경우 등 실로 여러 가지이다.

### ■ 삼가야 할 음식과 생활습관


예로부터 이렇게 고혈압 또는 중풍의 전조현상이 있는 사람들에게는 지방이 많은 육식과 너무 매워서 열을 내는 음식을 삼가게 하였다. 이것은 혈액이 탁해져 생기는 '담음'이라는 끈적끈적한 액체 때문이다. 이것이 혈관 벽에 붙으면 접착제 역할을 하여 파괴된 어혈, 즉 죽은 핏덩어리들과 지방 덩어리들을 뒤엉키게 만들어 혈관벽을 막아버리는 것이다.

또한, 흥분을 잘하고 남과 다투기를 좋아하는 경우에도 혈압이 쉽게 오르거나, 곧바로 뇌혈액 장애를 일으키기가 쉽기 때문에 정서적으로 안정된 생활을 해야 한다.

중풍은 나이의 많고 적음에 따라 가려서 오질 않는다. 젊다고 방심하다간 큰일 나는 법, 해마다 통계적으로 보면 중풍 또는 풍에 맞는 인구가 줄어들지 않았으며, 과거에는 고령층에서 풍의 발생률이 높았는데 근래에 들어서는 젊은 층에서도 꽤 많이 발생하고 있다.

옛날에는 특히 겨울철에 많이 걸린다고 하여 노인 건강으로 겨울철 중풍의 예방과 치료에 많은 관심을 두었다.

“나는 아직 젊으니까 풍 따위는 관계없어!”, “나는 여자니까! 그리고, 육식도 별로 하지 않는데 뭐!”, “우리 집안에는 고혈압이나 중풍을 앓았던 사람이 없으니까 유전적으로 안심할 수 있어.” 이런 생각을 가지고 중풍을 남의 일로만 볼 수도 있을 것이다.

물론, 풍병에 대해 지난친 염려를 가질 필요는 없다. 하지만, 조금씩 관심을 가지고 자신의 건강을 체크한다면, 이 겨울을 따뜻하고 건강하게 지낼 수 있지 않을까! 

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