



날씨가 추워지면 허리가 아파서 후추

한요통(寒腰痛)

요즘처럼 날씨가 추운 때 미처 난방을 하지 못한 방에서 자고 일어나거나, 추운 곳에 오래 있었을 때 갑자기 허리가 아프고 몸이 무거웠던 경험이 있을 것이다. 이처럼 찬 기운에 의해 생기는 요통을 한방에서는 한요통(寒腰痛)이라고 한다. 요통은 원인에 따라 대략 십여가지로 나뉘볼 수 있는데, 한요통도 그 중 하나로 외부의 찬 기운이 몸 안으로 침입해 뼈와 근육, 방광, 생식기 등을 주관하는 신(腎)이 손상받아 허리통증이 나타나는 것이다.

통증은 좌측이나 우측으로 오면서 다리까지 아프고 뻣뻣하게 수축되어 당기는 느낌인데 따뜻한 곳에 있으면 통증이 덜하다라도 추우면 통증이 심해지고, 몸이 냉해져 통증이 심할 때는 칼로 오리는 듯한 아픔이 느껴지기도 하며, 누워 있다가 돌아눕는 것조차 힘들 때도 있다.

증세가 가벼운 경우라면 몸을 따뜻하게 해서 몸 안의 냉기를 풀어주면 요통도 사라지지만, 만성적이거나 심한 경우에는 국소적인 방한이나 보온보다는 적극적인 치료로 몸 안에 쌓인 냉기를 풀어주어야 치료될 수 있다. 한방에서는 몸의 냉기를 풀어주고 몸을 따뜻하게 데워주는 온열성 약재를 위주로 한약을 처방한다.

대표적인 처방으로는 오적산을 곱을 수 있는데 여기에 마황을 더하거나 빼기도 하며 오수유, 두충, 복숭아씨 등을 증상과 체질에 따라 가감하여 사용한다. 오적산은 기(氣), 혈(血), 담(痰), 음(飲), 식(食)의 오적을 치료한다는 뜻을 가진 약으로, 차고 습한 나쁜 기운들을 쫓아주며 혈관운동을 강화해서 혈액순환을 촉진시키고 해열 진통작용 등이 있어 차고 냉한 기운이나 습기에 손상되어 일어나는 여러 병에 효과적이다.

한요통을 예방하고 치료하려면 되도록 몸을 따뜻하게 하고, 평소에는 후추나 생강, 마늘, 인삼, 대추 등 따뜻한 성질의 음식을 섭취하면 많은 도움이 된다. 특히 한요통에는 몸을 데워주는 효과가 있는 생강



신준식 박사


現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

약력 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문외과대학 외래교수, 中國 제1군의대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한 항노화학회 회장, 경원대학교 한의학과 외래교수, 경희대학교 한의학과학연구원 수석연구원 역임

차가 제격이다. 물 100cc에 생강 20g과 백출 12g을 넣고 차를 끓여 마시면 더욱 효과적이다.



노인의 경우는 집에서 약쑥을 삶은 후 수건에 쌓아 환부에 찜질을 해주면 좋다. 간혹 허리가 아프거나 차다고 뜨거운 찜질을 즐겨하는 사람들이 있는데 장시간 또는 장기간 반복적으로 하면 허리 주위가 데어 시커멓게 색이 죽거나 근육이 늘어져 흉하게 되기도 한다. 찜질을 할 때는 너무 길지 않게 15분 내외로 하며 만성일 때는 국소적인 치료보다는 근본적으로 치료하는 것이 바람직하다.

특히 요즘은 찜질방에서 몸을 지지며 땀을 내는 경우도 많은데 일시적으로 몸이 시원하고 허리가 풀리는 느낌도 있지만 무리하게 땀을 흘리면 오히려 기가 빠지고 몸이 늘어지면서 기분이 나빠지게 되므로 조심하는 것이 좋다. 

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

수술없이 치료하는 한방요법

1. 추나요법

인체의 뼈와 관절을 밀고 당겨서 비뚤어져 있거나 정상을 이탈한 뼈를 바로 잡아주는 수기요법

2. 약물요법

- 핵귀요법 : 디스크가 심하게 밀려나와 신경에 자극이 심한 경우
- 양근요법 : 약해진 근육과 인대를 강화시켜 디스크가 다시 밀려 나오는 작용 방지
- 보골요법 : 뼈에 칼슘을 공급하여 튼튼하게 해주며, 뼈에 골막을 형성하여 퇴행화 방지

3. 침구요법

일반침, 동작침(MST), 약침, 봉침, 뜸 등을 이용

4. 기타 보조요법

부항, 테이핑, 소염고 등을 사용