



## 추위가 무서워!!!



허근

- 제민한의원 원장
- 한의학 박사
- 경희대 외래교수

○ 세년스런 추위에 떨어져버린 낙엽같이 달  
력도 다 떨어지고 한 장만이 달랑 남아있  
습니다. 송년회 한다, 망년회 한다하고 한 달 내  
내 바쁜 달도 다 지나고 며칠 후면 병술년이 되  
겠습니다. 크리스마스도 다 왔구요, 새해라고 인  
사하기가 분주한 달입니다.

올해는 무척 빨리 한파가 왔죠? 여름 내내 비  
때문에 호남지방을 괴롭히더니 이 겨울에는 눈  
으로 심각한 피해를 입었다고 방송에서 나오는  
걸 보고 안타까움을 금할 길이 없네요. 요즈음  
들어 내원하는 환자분들의 양상이 추위로 인한  
것들이 많아보여서 추위로 인한 질환에 대하여  
간략하나마 알아보려고 합니다.

“갑자기 어깨가 딱딱해지더니 고개 돌리기도  
힘들어요. 허리를 굽혔다 펴는 것도 추위가 오기  
전보다 불편하고요.”하면서 호소하는 가정주부인  
고모씨(62세, 여)는 수은주가 뚝 떨어지지만 하면  
사지가 육신육신 아파온다고 호소하는 데요 유달

리 추위를 타는 김씨는 겨울이 되면 겁부터 난다  
고 합니다. 추위도 문제지만 기온이 영하로 내려  
가면 관절을 비롯한 온 몸이 더욱 쭈셔오기 때  
문에 겨울나기가 갈수록 어려워진다고 불평합니다.

이처럼 겨울이 되면서 평소보다 악화되는 증  
상들이 많은 것을 볼 수가 있습니다. 근골격계  
질환을 앓고 있는 사람들은 손발이 저리거나 손  
끝 발끝이 얼음장처럼 차가워지면서 관절이 쭈  
시는 증상이 심해진다고 호소합니다. 특히 겨울  
초입에 김장준비로 몸을 혹사한 여성들이 몸을  
추스르기도 전에 기온이 급격히 떨어지면 어깨  
나 허리 무릎 등 부위의 통증이 가중됩니다. 겨  
울에 근골격계 질환이 악화되는 것은 추위로 인  
해 기와 혈이 제대로 흐르지 못하기 때문이다.  
동의보감은 한기(寒氣), 즉 추위를 타고 들어온  
나쁜 기운이 혈맥을 막게 되면 피가 제 갈길을  
가지 못하고 멎쳐서 통증을 유발하게 된다고 설  
명하고 있습니다.



근골격계 환자 외에도 동절기에 주의해야 할 사람들은 고혈압 환자도 포함되는데 이는 추위로 근육이나 혈관이 경직되고 좁아져서 혈압이 급상승할 우려가 있기 때문으로 보여 집니다.

겨울 초입에서는 인체가 아직 추위에 적응할 준비가 되어 있지 않는데, 한기(寒氣)에 급작스럽게 노출되면 몸이 더욱 경직될 수 있기 때문에 주의해야 합니다. 차라리 한 겨울에는 추위에 대비해 옷을 단단히 껴입고 어느 정도 한파에 적응돼 있어서 한기에 의한 피해가 덜한 편으로 사료됩니다. 혈압이 정상보다 다소 높은 정모씨(56세, 남)는 겨울에 접어들면서 혈압이 정상치를 크게 웃돈다고 내원 하셨는데 체격이 장대한 편인 정씨는 사상체질로 보면 소양인인 관계로 인하여 추위를 타지 않아 한파를 다소 가볍게 여기는 경향이 있어서 겨울에도 내복을 입지 않는다고 합니다. 몸에 열이 많아서 내복을 입으면 갑갑하고 답답증이 나 견디기 힘들다는 것입니다. 그러나 정씨처럼 고혈압이면서 옷을 제대로 갖춰 입지 않은 사람들은 추위에 노출되면 혈압이 급상승할 우려가 높기 때문에 주의해야 합니다.

또 추위 즉 한기로 인해 올 수 있는 질환은 감기가 있습니다. 한기를 타고 나쁜 기운이 인체에 침입해 여러 가지 질병을 일으킨다는 것을 골자로 한 상한론(傷寒論)이라는 한의학 서적이 등장한 지 벌써 2천년이 되었으니 추위와 싸워 온 한의학의 역사는 뿌리가 깊다고 하겠습니다. 상한론은 감기로 인해 몸에 들어온 사기가 인체 내부에서 어떤 식으로 변화하여 다양한 질병으로 발전하는 지를 밝혀 놓은 한의학 고서입니다. 환자가 약한 사람인지 혹은 튼튼한지, 감염된 후 시간경과에 따라 어떤 양상을 나타내는 지를 아주 세세하게 설명하고 있습니다. 주로 추위와 함께

찾아오는 불청객인 감기로 인해 여러 가지 병이 걸린다고 인식하고 있었던 것 같습니다.

동의보감은 이에 대해 '상강에서 춘분 사이에 서리나 이슬을 맞게 되면 한기가 몸에 들어와서 병이 발생하는데 이를 상한'이라고 했습니다. 아울러 '한기에 의한 사기가 침범했을 때 즉시 병이 생기지 않고 잠복하여 봄에 발병한 것을 온병이라 하고, 여름에 발병한 것을 서병이라 한다. 부지런한 사람들이 봄이나 여름에 온병과 서병에 잘 걸리는 것은 겨울에 침범한 사기가 봄, 여름에 나타나는 것이지 전염병은 아니다.'라고 했습니다.

이번 겨울에는 젊은 여성들 사이에 미니스커트가 유행하고 있다는 보도가 있는데 손발이 차고 기운이 약한 여성들은 꼭 피해야 할 일이다. 우리가 흔히 참 철이 없다고 하기도 하며, 철부지한 사람같다고 표현하는데, 여기서 철이란 시사사철의 계절을 말하는 것으로 겨울에는 옷을 두텁게입고 보온에 신경 써야 하는데 그렇지 않고 반바지나 미니스커트입고서 나다녀서 찬바람을 쐬어서 감기나 걸리는 경우와 같은 것을 철부지라고 합니다. 그럴 경우 혈액의 흐름이 원활하지 않을뿐더러 근육도 멎쳐서 기운이 떨어지고 손발의 냉증도 더욱 악화될 우려가 있습니다. 한겨울에는 유자차나 모과차, 생강차, 대추차, 철차 등을 따뜻하게 데워 마시는 것도 추위로 인한 질환을 다소 누그러뜨리는데 도움이 될 것 같습니다.

이상으로 추위와 인체와의 관계를 간략히 서술하였습니다. 모쪼록 이 겨울을 슬기롭게 잘 보내시고 밝아오는 새해엔 좋은 일만 많았으면 좋겠습니다.

새해 복 많이 받으십시오. 양계

\* 필자연락처 : 02) 588-4346