



## 귀에서 소리가

(이명)



허 근

- 제민한의원 원장
- 한의학 박사
- 경희대 외래교수

**이**춘·우수도 지나고 농촌에서는 다들 바빠지는 때가 다가오네요. 요즘 시골풍경이 노인 어르신 분들만 주로 사신다고 하더군요...

나이가 들면서 찾아오는 병종의 하나가 귀에서 소리가 난다는 것 즉 이명현상이죠. 이게 심해지면 귀가 안 들리게 되기도 하는데요. 나이를 잡을수록 더 조심하셔서 이명증을 예방함이 좋을 것 같아서 이번 호에는 이명에 관하여 간략히 다루어 보기로 하겠습니다.

“귀에서 매미가 집을 지은 것 같기도 하고 멍하니 막히는 느낌도 들기도 하구요. 눈도 침침한데다가 무릎도 시큰거리는데 며칠 전부터는 귀에서 소리가 나서 고통이 심합니다.”라고 호소하면서 찾아온 심씨(73세)는 여간 괴로운 게 아니라며 호소를 하는 것입니다.

사연인 즉슨 양방 비뇨기와 선생님이 비아그라를 처방해줘서 2번 드시고 2회 정도 부부관계를 하였

다고 하시는 것을 보면서 참 한심하기보다는 가려운 느낌을 지울 수가 없었습니다. “가만히 있으면 케이블카 타고 산에 갑자기 올라갔을 때처럼 귀에서 웅웅 거리는 소리가 끊이질 않고, 말을 하면 머리가 울려요.” 요즘 한참 갱년기에 접어들어서 신경이 예민해진 강모씨(51세, 여)의 호소입니다. 갱년기에다 치매를 앓고 있는 시어머니까지 모시는 처지라 한시도 마음 편할 날이 없다고 합니다.

시어머니가 갑자기 집밖으로 나가 길을 잃어버리는 바람에 온 가족이 헤맨 일이 있고 난 후부터 이명증상이 더욱 심해졌다고 호소합니다. 행여 주의가 소홀한 틈을 타 시어머니가 가출하면 어쩌나 하는 생각에 한시도 마음을 놓을 수 없어 신경이 곤두선 탓이 아닌가 생각되어지네요. 게다가 시어머니를 돌보느라 잠까지 설치면서 귀에서 나는 소리가 더욱 커졌고, 잠 못 이루는 밤이 계속된다고 호소합니다.

이처럼 귀에서 소리가 나는 이명증은 보통 두통



과 불면을 동반하여 생활리듬을 잃게 하기도 하는데요. 하지만 이명은 장기간 치료를 해도 잘 낫지 않는 경우가 많아 환자의 치료의욕을 꺾기 쉽고 그러다 보니 제풀에 지쳐 환자 스스로 치료를 중단하는 사례가 많은 게 사실입니다.

동의보감은 무절제한 성생활을 하거나 과로가 누적되거나 중년 이후에 큰 병을 앓은 사람들에게 이명이 잘 발생한다고 적고 있습니다. 이 경우 신장의 기운이 약해져서 몸에 있는 진액이 말라버려 화기가 위로 올라오게 되어 귀가 가렵거나 끊임없이 귀에서 소리가 나게 된다는 것이라 표현하는데 '耳屬腎(이 속신)'이라 표현하였으며 '耳 開竅於腎(이 개규어 신)'이라 했으니 귀와 신과는 밀접한 연관성이 있다고 보여 집니다.

귀에서 나는 소리는 매우 다양한데 동의보감에서는 매미가 울거나 종이나 북을 치는 소리, 휘파람 소리가 난다고 했습니다. 스트레스 때문에 이명이 생기는 수도 있는데, 이때는 담화가 위로 올라와 귀를 자극하기 때문으로 보여 집니다. 담화로 인한 이명은 소리가 크게 울리는 반면 신장이 약해서 나는 이명은 정도가 약한 편으로 구분할 수가 있겠습니다.

노화로 인해 장부의 기능이 약해져서 오는 이명은 주로 노년층에 집중되는 반면 스트레스로 인한 이명은 젊은 층에서 많이 나온다고 보여 집니다. 그래서 젊은 직장인이나 사업가들에게 발생하는 이명이 더욱 좋지 않다고 보여 집니다. 그러므로 그대로 놔 둘 경우 장기간 이명으로 고생할 가능성이 높아질 수가 있으므로 치료를 소홀히 하지 않을 것을 권합니다.

원인이 무엇이냐에 따라 이명이 생기는 곳이 달라 집니다. 동의보감은 칠정 즉, 스트레스가 원인이

되어 생기는 이명은 주로 왼쪽에 나타나고, 장부가 허약한 것이 원인인 이명은 오른쪽에 잘 나타난다고 했습니다. 그래서 성격이 예민하여 스트레스를 많이 받는 여성들은 왼쪽 귀에서 소리가 나게 되고, 무절제한 성생활로 신장의 기능이 떨어지기 쉬운 남성들은 오른쪽에 이명이 나타나게 된다고 보여 집니다. 양쪽 귀 모두 문제가 생길 수도 있습니다. 담백한 음식보다 기름지고 영양가가 많은 음식물 위주로 식사를 하면 양쪽 귀에 이명이 생깁니다. 따라서 스트레스가 많고 풍성한 식단을 자주 접하게 되는 직장인들은 이명에 노출될 가능성이 더욱 높아질 수밖에 없습니다. 퇴근 후 술자리를 갖거나 회식에서 기름진 음식을 섭취하는 것을 자제해야 이명 예방에 좋다고 하겠습니다.

이명은 생활에 상당한 불편을 주기는 해도 웬만하면 참고 견디는 경향이 있는데, 하지만 치료하지 않고 방치하면 갈수록 증상이 악화돼 귀가 안 들리게 되는 수도 있으니 주의해야 한다고 보여 집니다. 동의보감은 이명이 오래 지속되면 점차로 귀가 먹게 될 가능성이 높다고 지적하므로 이명이 발생할 경우 하루라도 빨리 가까운 한의원에 가서서 전문 한의사와 상담 후 치료하면서 생활 패턴을 바꾸는 게 도움이 될 것 같습니다. 치료는 한약물요법과 침구치료요법은 물론 추나요법과 약침치료술로서 원인과 증상의 소실까지 하는 것을 권하고 싶습니다. 쉽게 할 수 있는 법으로는 이명이 심할 때는 합곡혈(엄지손가락과 둘째손가락이 만나는 곳에서 가장 살이 두툼한 부위)과 예풍혈(귓볼 뒤 모퉁한 곳을 수시로 눌러주는 것도 도움이 됩니다).

모쪼록 다가오는 이 봄날에 더욱더 싱그럽게 댁내에 만복이 깃드시길 바랍니다. **양계**

\* 필자연락처 : 02) 588-4346