

손 발 차가움증의 한방치료

중앙한의원 원장 진민범

1. 추운 날씨로 손발이 찬 사람 많아

날씨가 추어지면서 손발이 차가와 고생하는 사람이 많습니다. 어떤 사람은 겨울 뿐만 아니라 심지어 여름에도 손발이 차서 고생하는데, 동양의학에서는 이런 증상을 수족냉증(手足冷症)이라고 합니다. 수족냉증의 증상은 비단 손발이 차가운 증상뿐만 아니라, 때로는 손발이 저리기도 하고 아프기도 합니다. 서양의학에서는 수족냉증의 원인을 레이노 병, 류마치스성 질환, 말초 신경염, 혈관질환 등으로 보고 있지만 한의학에서는 비위(脾胃)가 약하거나 담습(痰濕) 또는 어혈(瘀血)의 조체(阻滯), 기와 혈의 부족, 그리고 간기울결(肝氣鬱結)등으로 수족냉증이 올 수 있다고 진단합니다.

2. 한의학적 원인은 매우 다양

비위가 약해서 생기는 수족냉증은 비위가 인체의 중앙에서 기와 혈의 운행을 주관하는데 비위가 약하면 몸 전체, 특히 손이나 발과 같은 인체의 끝부분에 기와 혈을 보내지 못하기 때문에 보는 것입니다. 담습과 어혈의 조체는 손과 발로 흐르는 기와 혈의 통로인 경락(經絡)에 담습과 어혈이 막고 있어 기와 혈이 손과 발로 잘 흐르지 않기 때문에 보는 것이며, 기와 혈의 부족은 근본적으로 손과 발로 가야할 기와 혈이 부족해서 신체의 말단까지 가지 못해서 증상이 생기는 것으로 보는 것입니다. 간기울결의 경우는 비위도 약하지 않고, 기와 혈도 충분하지만 정신적 스트레스등으로 인해 나타나는 증상입니다

3. 지나친 스트레스도 손발을 차갑게 만들어

간기울결로 나타나는 수족냉증은 우리주변에서 많이 보는 증상입니다. 특히 젊은 여성들에게 많은데 그들의 특징은 성격이 예민하고 치밀하며, 정신적 노동을 많이 하는 사람이거나, 속상하고 억울한 일 등을 당하여 마음이 편치 않은 사람, 또는 한곳에 집중을 많이 하는 수험생등에서도 볼 수 있습니다. 이런 사람들은 손발이 항상 차서 고생하여도 반대로 몸속에는 열감을 느껴 찬 물과 찬 음식을 많이 먹기도 합니다. 그 이유는 한의학에서 말하는 간기가 울체됐기 때문인데, 간장의 기가 울체되어서 오래되면 내열(內熱)을 발생시키고, 더욱 오래되면 화(火)를 만들어 열과 화를 끄기 위해 본능적으로 찬 것을 찾기 때문입니다. 여성의 손발이 만성적으로 찬 경우에는 월경불순, 임신장애등의 증상도 같이 나타날 수 있으므로 빨리 치료 받는 것이 좋습니다.

4. 손과 발을 따뜻하게 하면서 전문적 치료 필요

손발이 일시적으로 찬 경우라거나, 손에는 열이 있고 발이 찬 경우에는 별도의 치료방법이 강구되어야 합니다. 더욱이 색깔까지 변하는 경우에는 특별한 치료가 필요합니다. 수족냉증을 개선하기 위해서 한의학적인 관점에서 추천할 수 있는 방법은 적당한 섭생과

생활 습관입니다. 따뜻한 식사를 하루 세끼 규칙적으로 하고, 파와 마늘, 고추, 겨자, 후추, 카레 등과 같은 맵고 더운 음식을 평소보다 더 먹는 것도 방법이 될 수 있습니다. 또한 항상 손과 발을 따뜻하게 비벼주거나 지압을 해주는 것도 한 방법입니다. 그러나 모든 병이 그렇듯이 만성적인 수족냉증을 가지고 있다면 정확한 원인을 찾아야 합니다. 단순히 혈액순환이 안되는 것으로 생각하여 혈액순환 개선제를 복용한다든지, 정확한 진단을 받지 않고 한약방에 가서 보약을 짓는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 면허를 가진 전문 한의사와 상담하시기 바랍니다.

*** 해독 다이어트, 남녀 불임치료 등 각종 한방 상담은 중앙한의원(201-840-4130)에서**