

# 중풍의 예방과 대처 요령

중앙한의원 원장 진민범

## 1. 요즘은 중풍이 다발하는 계절

한의학적으로 중풍(中風)이란 “바람(風)에 맞았다(中)”는 뜻으로, ‘반신불수’, ‘언어장애’, ‘안면마비’의 3대 증상이 나타나는 병증이며 양방에서는 뇌졸중(腦卒中) 또는 뇌혈관 장애라고도 합니다. 한방에서는 중풍의 원인을 기허(氣虛), 습(濕), 담(痰), 화(火), 열(熱)등으로 보는데, 기가 허하면 몸에 습이 생기게 되고, 습은 담을 만들며, 담은 열이나 화를 만들고, 열과 화는 풍(風)을 만들어 중풍이 생긴다고 합니다.

## 2. 중풍의 전조증상들을 예의 주시해야

중풍은 발병하기 이전에 일반적으로 전조(前兆)증상이 나타나는 것이 보통입니다. 전조증상의 예를 들면 혈압이 갑자기 올라가던지, 어지럽거나 두통이 생기기도 하며, 속이 메스꺼거리면서 구토가 생기고, 이명(耳鳴) 즉 귀울림도 생기며, 안면근육에 경련이 생기거나 말이 어눌해지고, 걸어 다닐 때 중심을 잡기 어려우며, 눈앞에 아지랑이가 떠돌아다니면서 사물이 흐려지거나 두 개로 보이기도 하고, 손발에 힘이 갑자기 빠지기도 하는 등등입니다. 그러나 이러한 증상이 생긴다고 해서 모두 중풍이 발생하는 것은 아니며, 위의 증상들이 복합되어 나타날수록 중풍 가능성은 높다고 볼 수 있습니다. 중풍은 오랜 기간동안 형성되는 질환이고 일단 중풍이 발생하면 치료하기 어려우므로 무엇보다도 중요한 것은 예방입니다.

## 3. 중풍 예방은 마음 다스림과 성인병 치료부터

동의보감에는 “40세가 넘어 쇠약할 때 지나치게 근심하거나 기뻐하거나 화를 내어 기(氣)를 상할 때 중풍이 온다”고 했습니다. 시쳇말로 스트레스(熱 과 火)를 받으면 중풍에 걸리기가 쉽다고 한 것입니다. 자연현상에서도 기압의 차이에 의해서 바람이 생기듯이, 인체 내에서의 바람도 급격한 감정의 변화에 의해 생깁니다. 따라서 긴장, 스트레스, 억울함, 분노나 미움 등의 감정을 잘 다스리는 것이 중풍 예방에 매우 중요합니다. 전문적 방법이지만 침 자리인 ‘족삼리(足三里)’와 ‘현중(懸鍾)’에 지속적으로 뜸(灸)을 따주면 중풍을 예방할 수 있다고 합니다. 양방적으로는 뇌졸중의 원인인 고혈압, 당뇨, 동맥경화, 비만 등을 적극적으로 치료하는 것도 필요합니다. 또한 혈액이 탁(濁)해지는 것을 방지하기 위해 과음이나 과식, 흡연 등을 삼가고, 혈관의 탄력성을 유지하기 위한 규칙적 운동도 필요합니다.

## 4. 중풍 발생 시는 응급실로 신속 이송해야

중풍의 전조 증상이 반복해서 또 복합적으로 일어나거나 갑자기 의식장애와 함께 사지가 마비되고, 말을 못하면서 입이 비뚤어지며, 대소변을 못 가리는 등 중풍의 증세가 나타나면 절대 지체하지 말고 구급차를 불러서 큰 병원의 응급실로 이송하는 것이 급선무입니다. 미국의 현실에는 일단 중풍이 발생하면 한의사가 침과 한약으로 치료하는 데는 한계가 있으므로, 우선 양방의 신속하고 전문적 치료를 받는 것이 좋습니다. 그러나 양방의 응급 치료 후 중풍 후유증에는 전문 한의사의 침구 또는 한약 처방이 절대 필요합니다. 특히 고혈압, 당뇨, 심장질환 등의 증상을 갖고

있으면서 중풍 전조증상이 간혹 생긴다면 전문 한의사와 상담하여 중풍을 미연에 방지하시길 바랍니다.

**\* 중앙한의원(201-80-4130)은 통증치료와 맞춤 한약 전문 한의원 입니다.**