

# 치매, 건망증의 한방치료

중앙한의원 원장 진민범

## 1. 기억력 감퇴가 치매의 전조인가

요즘 들어 점점 기억력이 떨어지는 것을 걱정해서 치매(癡呆)의 초기증상이 아닌가 걱정하는 분들이 많습니다. 또한 수험생들은 많은 것을 기억해야 하는데 자꾸 암기력이 떨어져 시험을 앞두고 많은 걱정을 하기도 합니다. 치매노인이 있는 가정은 그 형편이 말로 표현할 수 없습니다. 더욱이 최근에는 언론 매체를 통해 치매예방과 기억력증진에 효과가 있다고 광고하는 상품을 자주 보면서, 과연 “치매와 기억력 감퇴(健忘症, 건망증)를 한의학으로 치료할 수 있는가?” 라는 의문을 갖게 합니다.

## 2. 치매와 건망증의 원인은 뇌에 기와 혈이 부족해서

치매증상과 건망증을 구별하는 쉬운 방법은, 치매가 뇌 세포의 손상으로 지적능력이 크게 저하되어 기억력이 감퇴되는 것조차 알지 못하는 반면에, 건망증은 기억력이 떨어지는 것을 의식할 수 있는 상태라고 할 수 있습니다. 또한 건망증은 갑자기 시작되지 않는 특징이 있습니다. 치매와 건망증이 생기는 이유를 한의학에서는 기와 혈이 뇌수에 잘 공급되지 않아 생긴다고 봅니다. 따라서 기와 혈을 많이 만들고, 만들어진 기와 혈이 아무런 장애 없이 뇌수에 잘 공급되게 한다면 치매와 건망증은 치료될 수 있다는 논리입니다.

## 3. 스트레스를 피하고 고른 영양섭취, 운동해야

이러한 방법을 위해서는 먼저 영양있는 음식을 골고루 적절히 섭취하고 소화를 잘 시키는 것입니다. 소화가 잘 되어야 기혈이 만들어지는 것입니다. 또한 기혈의 순환을 촉진시키기 위해서 규칙적인 운동을 해야합니다. 운동은 기를 높여주고 혈의 순행을 도와서 노화의 속도를 늦출 뿐만 아니라, 정신의 퇴화예방에도 도움이 됩니다. 아울러서 과도한 스트레스를 피하여 기억력의 감퇴를 예방해야 합니다. 정신적 과로와 스트레스는 기와 혈의 손상을 가져와 기억력을 퇴화시키는 것입니다. 이밖에도 머리를 좋아지게 하는 한의학적 치료처방을 받는 것도 도움이 됩니다.

#### **4. 총명탕 등 다양한 한방처방도 효과적**

치매예방과 건망증 치료를 위해서 한의학에서는 환자의 현재 체질과 증상에 따라 祛痰(거담, 비정상적인 대사산물 또는 체액을 없애는 법) 혹은 補氣血(보기혈, 부족한 기혈을 보충함), 安神益智(안신익지, 정신을 안정시키고 기억력과 지능을 올려주는 법), 祛瘀活血(거어활혈, 어혈을 없애고 혈액 순환을 촉진시킴)하는 한약치료와 침 치료법을 사용합니다. 한의학에서 권장하는 한약의 주요 조성은 "원지"와 "백복신", "석창포" 등입니다. 또 "동의보감"에 나오는 "총명탕"과 "귀비탕", "육미지황환"도 권유해 볼 만 합니다. 이밖에 머리의 정수리 부근 4 군데에 침을 놓아주는 "사신총"이라는 혈 자리도 도움이 됩니다. 구체적으로 어떤 약재를 어떻게 써야 하는지, 또 몸의 어느 곳에 자극을 주면 좋은지는 전문 한의사와 상담하시기 바랍니다.

**\* 해독 다이어트 등 각종 한의학 상담은 중앙한의원(201-840-4130)에서**