

건강 칼럼

두통, 한방 치료

현대 사회에서 '두통'으로 인해 업무와 일상생활에서 불편을 겪는 경우는 매우 흔합니다. 두통은 특히 여성이 자주 느끼는 증상 중 하나이며, 두통으로 인해 진통제를 사용하는 분도 많이 볼 수 있습니다.

일부 진통제는 그 중독 증상 때문에 문제가 되는 경우도 있을 정도이며, 소화장애 등을 일으키는 경우도 많이 있기 때문에, 두통약에 의존하는 일은 가능한 한 피하고 싶은 일입니다.

두통에 치료효과가 있는 것으로 입증된 한약 처방이 많이 있으며, 한의 치료로 시작하는 것을 통해 진통제 복용을 중지할 수 있게 되는 케이스도 많이 알려져 있습니다. 진통제를 자주 복용하던 중, 한의학적 치료를 통해 진통제 사용을 중지할 수 있던 증례를 소개합니다.

(기상총(氣上衝)을 동반한 두통에 가미소요산(加味逍遙散)과 영계출감탕(桂朮甘湯))

한 식당의 요리사로 일하는 40대 여성 박 모씨가 두통을 호소하기 시작한 것은 초등학교 고학년 무렵부터 일입니다. 특히 5년 전 직장을 옮긴 뒤로부터 발생한 스트레스로 인해 심한 두통을 자주 느끼게 되었습니다. 종합병원을 찾아 두부 CT와 MRI 검사도 해보았으나 특이한 소견은 있지 않았고, 두통이 일어난 때마다 안정제나 근이완제를 투여했습니다만 증상은 그다지 개선되지 않았습니다. 이후에도 두통약을 상용하게 되어, 현재는 1일 3회 정도를 거의 빠뜨리지 않고 복용하는 상태로, 두통이 심할 때는 3시간 간격으로 두통약을 복용하기도 했다고 합니다. 최근에는 자압이나 마사지를 받아보기도 했지만, 증

상이 지속되었고 결국 한방 치료를 위해 한의원에 내원하게 되었습니다.

박 모씨의 과거력으로는 정기 건강 검진에서 고지혈증을 진단받은 적이 있고, 부모님 모두 고혈압의 가족력이 있습니다. 현재 박 모씨의 가장 불편한 증상은, "쉽게 지치며, 기분이 초조하고 자주 신경질적이 된다. 변비경향이 있고, 뒷목 부위에 땀이 나며, 가끔 가슴이 두근거린다. 간혹 목신육신거리는 박동성 두통이 발작적으로 일어나며, 두통에 동반하여 심할 때는 구역감이나 구토가 나타날 때도 있으며, 목이 항상 빠근하고, 눈 안쪽이 아프기도 하다." 라고 호소하셨습니다.

진맥상 맥은 다소 미약하며 가라앉아 있었고, 혀의 징후는 정상이었으나 설점부가 약간 붉은 경향이 있었습니다. 복진상 열구리췌이 거북한 느낌이었고, 배꼽 주위 압통이 있었습니다.

이상의 진찰 결과, '편두통'으로 판단되었고, 한의학적으로는 '기역(氣逆)', '어혈(瘀血)' 증으로 생각되었습니다.

그래서 기역증과 어혈증을 치료하는 가미소요산(加味逍遙散)과, 기상총(氣上衝-기운이 인체 상부로 치

받아 두부와 안면부에 증상이 뻗치는 양상)이 심한 상태로 보여 영계출감탕(桂朮甘湯)을 병용하기도 하였습니다. 두통이 매우 극심하게 일어나는 경우는, 불가피하게 두통약을 보조적으로 간혹 복용하기도 하였습니다.

한약 복용 후부터 두통은 신속하게 개선되어, 점차 두통약을 거의 사용하지 않아도 되는 상태가 되었습니다. 약 1개월의 복용으로 두통이 소실되었기 때문에 한약을 자가 중단했는데, 이후에 다시 격렬한 두통과 과호흡이 일어나 다시 내원 하셨습니다.

그래서 같은 약을 다시 복용하기 시작했는데, 역시 두통이 신속하게 개선되었습니다. 두통약의 복용 횟수도 서서히 감소했고, 현재도 같은 약을 주기적으로 복용 중입니다만, 두통약은 전혀 사용하지 않고 지내고 있습니다.

**가미소요산(加味逍遙散) - 주로 여성의 혈허(血虛)로 인해 몸에 열이 오르게 되어, 몸의 일부가 가려운 느낌이 들거나, 입과 목이 건조하고 식은 땀이 나며, 식욕이 없고 활동하기 힘들고 때로는 소변불리가 나타나기도 하는 혈허유열(血虛有熱)증을 치료하는 처방입니다. - 당귀, 작약, 백출, 진피, 목단피, 시호, 박하, 감초, 치자, 생강 등

**영계출감탕(桂朮甘湯) - 명치 부위가 거북하며, 기운이 가슴과 옆구리로 치받는 느낌이 들면서 어지럽증, 두부 및 안면부의 식은 땀, 몸의 일부가 떨림 등이 나타나는 기상총(氣上衝)증을 치료하는 처방입니다. - 복령, 계지, 백출, 감초 등

위의 두 처방은, 현대의학의 편두통과 긴장형 두통을 치료하는 대표적인 처방입니다.

특히 가미소요산은 치자와 목단피 등의 청열(淸熱)약이 가미되어, 열감이 뻗어지거나 화끈화끈한 느낌이 드는 등의 열상이 나타나는 경우에 매우 효과적인 것으로 알려져 있습니다. 따라서 기역(氣逆), 어혈(瘀血)의 양상이 특징적으로 나타나는 나타나는 갱년기 여성의 상열감 등의 증상에도 자주 사용됩니다. 영계출감탕은 기상총(氣上衝)증을 치료하는 효과가 탁월하여, 특히 두통과 어지럽증이 심한 경우에 매우 효과적입니다.

위의 같이, 혈허유열, 기상총이 원인이 되어 나타나는 두통 등의 증후군이 있는 경우에 그 원인을 개선함으로써 다양한 증상을 치료하는 효과를 얻을 수 있습니다.

특히 30대 후반~50세 전후에 걸친 여성에게 어혈(瘀血), 기역(氣逆)의 징후가 자주 나타나는 경향이 있기 때문에, 이러한 심한 기상총(氣上衝)을 동반하는 두통으로 고민하고 계신다면, 가미소요산(加味逍遙散)과 영계출감탕(桂朮甘湯)이 매우 도움을 줄 것으로 생각합니다.

다만, 반드시 한의사의 진찰과 변증을 통해 정확한 진단과 처방을 받으시기 바랍니다.

사설

도민의 경제 행복지수 심각한 수준

올해도 이제 며칠 남지 않았다. 그러나 정서적으로는 새해가 며칠 남지 않았다는 기분이다. 그래서 서민들의 살림살이와 관련해 이런 저런 생각들이 스치고 있다. 언론에 보도된 기사를 보니 연말 경기가 예전 같지 않다. 예전같으면 아무리 어려워도 해남이 행사며 해맞이 행사 등 조금은 들뜬 분위기여야 했다. 그런데 이번에는 그런 행사들이 없다. 계획은 잡아놨어도 줄줄이 취소 되고 있는 것이다. 그만큼 연말 경기가 어렵다는 것이다.

지금 도민들의 경제 불행체감이 보통 아니다. 도민의 경제 불행체감과 관련해선 전북도가 무슨 생각을 하고 있는 지 궁금하다. 그리고 여기 짚어볼 게 있다.연초에 보여준 지역 발전 비전들이 얼마나 성취의 모습을 보여주고 있는지 의문이 든다. 전북도를 비롯해 각 지역마다 비전을 실현시켰다더니 그 표가 나지 않는 것이다. 그래서 전북도에게 주고 싶은 말이 있다. 예산 6조원 시대를 연 것과 관련해 큰 일을 해낸 것처럼 생각하고 있는 것 같은데 지속하는 마음이 너무 길면 곤란하다. 예전에도 여러 번 말했거니와 6조

원 시대는 수년 전에 이루어졌어야 했다.

현재 외국에서는 한국이 다시 IMF를 맞을지 모른다고 경고하고 있다. 국내 경제 브레인들도 위기라고 말하고 있는 판이다. 대기업들도 중소기업들도 눈앞이 캄캄하다며 벌써부터 내년 경기를 염려하고 있다. 그러니 영세 상인들의 전망은 더욱 암담하다. 분명히 그래서 그럴 것이다. 영세민이나 차상위 계층은 말할 것도 없고 일반 서민들도 소비 심리가 위축돼 있다. 다들 지갑 열기를 두려워하고 있는 것이다.

계속해서 출고 썰렁한 분위기가 계속되고 있음은 유감이다. 도민들은 경제 행복 지수를 말하기 보다는 예전 그대로 계속해서 경제 불행지수를 말하고 있다. 전북도는 도민들의 이같은 경제 불행 체감을 덜어주지 않으면 안 된다. 일자리 창출이며 고용 안정 대책이 실제 효과를 내도록 궁구해야 한다는 주문이다. 다시 말하지만 도민의 경제행복지수는 전국에서도 밑바닥이다. 무엇인가 나아진 구석이 하나라도 있어야 하는데 오히려 예전보다 못하다는 것은 말이 안 된다.

겨울철 화재사고에 경각심 가져야

겨울철 화재 사고가 잦다. 다들 경각심을 가져야겠다. 경각심을 갖지 않는다면 계속해서 위험에 노출될 뿐이다. 우리 집은 괜찮았으니까 앞으로도 별일 없을 거라는 생각은 금물이다. 화재를 당한 당사자가 바로 자신일 수도 있다는 생각을 가져야 한다. 당사자의 입장에서 잦다미 현장을 바라본다면 불조심을 안 할 수가 없다. 도내에 이런저런 화재 사고가 잦는데 심상하게 여길 일이 아니다.

모든 화재 사고에는 분명히 교훈이 있다. 바로 인재라는 사실이다. 오늘 불이 나지 않았으니까 내일도 나지 않을거라 생각한다면 오산이다. 바로 그런 방심이 화재 사고를 부른다. 연일 내리던 비가 그치고 날씨가 갑자기 추워진 요즘 화기를 많이 다룰 수밖에 없는데 늘 경각심을 가져야 한다. 화재가 나는 것은 사람들이 안전 사고에 둔감한 탓이 크다. 사람들은 방심할 때 실수하기 마련이고 바로 그때 사고의 위험성은 높아진다.

관계당국에서 집계해 보고한 내용을 보면 우리 전북 지역에서도

많은 화재 사고가 났다. 평균잡아 해마다 거의 20%나 급증했다니 보통 일이 아니다. 그리고 계산해 보니 평균 잡아 하루 54건이나 된다는 보고도 있다. 큰 불이 아니면 언론에서 다루지 않았다 뿐이지 작은 화재 사고는 끊임없이 있어왔던 것이다. 정말이지 화재를 당한 당사자의 입장에서 현장을 바라본다면 불조심을 안 할 수가 없다. 그래서 하는 말인데 화재가 발생하지마자 소방 당국에 즉시 신고하는 것도 실천해야 할 지혜이다. 자체 진압하려다가는 때를 놓쳐 불길이 결집을 수 있도록 번진다는 것을 알아야 한다. 불길이 크게 번지고 나면 소방 차량이 온다고 해도 진압이 어려워진다.

그러므로 안전을 위해서는 예방이 절실하다. 화재 사고가 해마다 큰 폭으로 늘고 있는데 다들 생각 해볼 일이다. 우리집은 항상 불 단속을 잘 해왔으니까 오늘도 괜찮겠지 라고 생각해서는 안 된다. 화재 예방을 위해서는 항상 구체적이어야 한다. 생각만으로는 화재 예방이 안 되는 때가 있다. 매번 두 눈으로 화기의 상태를 확인해야 한다는 이야기이다.

독자제언

경미한 교통사고 발생 시 현명한 대처요령

매년 교통량의 증가, 기상악화나 도로사정으로 인한 예기치 못한 사고 발생, 잘못된 운전 습관 등으로 인하여 교통사고 발생빈도가 높아지고 있으며 운전자의 수가 예전에 비해 상대적으로 많아지면서 사고 후 초동조치의 중요성이 높아지고 있다.

먼저 112신고를 통해 교통사고지점과 상황을 빠르게 전파하고 이후 신속하고 안전하게 스프레이를 이용하여 노면에 맞닿은 비키의 모든 부분

을 정확히 칠하여 표시한 뒤 현장 작업을 촬영하여야 한다.

도로변으로 차량을 이동조치 할 때에는 후행차량의 소동이 원활한 정소를 선정하여 제2의 교통사고로부터 자신을 보호 할 수 있을 곳으로 이동하여야 하고 이동 후 삼각대 등을 설치하여 사고 상황을 후행하는 다른 차량에게 알려 2차 피해를 예방하여야 할 것이다.

박지환 전주완산경찰서 평화피해소

독자제언

위험천만한 운전 중 휴대전화 사용

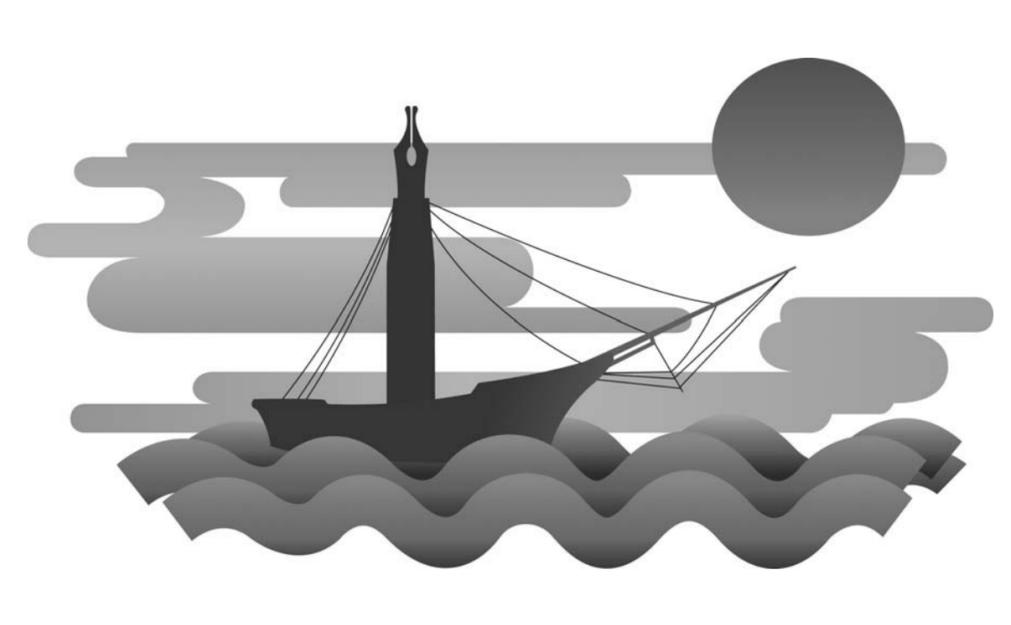
차량 운행 중 휴대폰 등을 보는 운전자의 위험행위가 끊이지 않고 있다. TV의 한 프로그램에서 제보된 블랙박스영상을 보여주면 교통사고를 분석하는 장면을 본적이 있는데, 대낮에 술을 마신 것도 아니고, 졸음운전을 한 것도 아닌데, 중앙선을 넘어 반대편 차와 부딪히는 사고가 발생하였다.

바로 운전 중 휴대폰에 온 메시지를 확인하려다가 중앙선을 넘는 것이다.

실제 운전 중 휴대전화를 사용하는 것은 합중 알코올 농도 0.1%에 달하는 수치와 맞먹는다.

이는 민회의 음주운전과 다름없다는 것이다. 휴대폰을 운전 중 사용하면 일반 운전자보다 교통사고를 일으킬 확률이 4배 이상 높고, 30배가 넘는 수치로 급브레이크, 신호위반, 차선위반 등 생명을 담보로 하는 위험천만한 고개운전을 하게 되는 것이다.

채수일 진안경찰서 경위



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일