



우리아이 천식 어떻게 하나? 3



김용서

자연으로 심신을 다스리는
전곡한의원 대표원장

유형별 천식, 천식성 기관지염

1. 한방으로 어린이의 전신 상태를 보고 분류한다



딱 맞는 한방약을 찾는 것은?



먼저 그 어린이의 “증”을 분류한다.

“소아천식” 이나 “천식성 기관지염” (천명증)의 어린이는 대부분의 경우 서양 의학의 검사에서는 발견하기 어려운 “심신 전체의 발란스의 흐트러짐이나 이상” 을 지니고 있습니다. 앞장에서 말했던 것처럼, 그런 미묘한 이상이 소아천식을 일으키는



“알레르기나 기관지의 염증, 과민상태” 등에 관계하고 있는 것입니다. 한방약을 사용할 때는 먼저, 그와 같은 심신의 이상상태를 정확히 체크할 필요가 있습니다. 이 경우, 옛 부터 정해진 한방의 방식, 다시 말하면, 허증인가?, 실증인가? 처럼, 그 어린이가 어떤 “증” 인가를 분류하는 것이 기본이 되는 것은 말할 나위도 없습니다. 그래서 여기에서는 먼저 소아천식의 어린이에 많은 “증” 의 분류하는 방법에 대해서 조금 상세히 설명합니다.



어린이의 건강을 지키는 세 가지 요소



“기 혈 수”의 상태가 포인트

한방의 “증” 에는, “음증, 양증” “허증, 실증” 등의 여러 가지 “증”, 다시 말해 “현재의 심신 상태를 여러 가지 각도에서 본 증 뿐 만 아니라, “몸 안에 어떤 타입의 이상이 일어나고 있는가?” 를 표시한 증도 있습니다. 이것은, “기, 혈, 수” 라고 하는 3가지의 요소가 “어떤 이상을 일으키고 있나?” 를 보는 것으로, 소아천식이나 천식성 기관지염의 어린이의 상태를 체크하는 것도, 이러한 “증” 을 알아두면 보다 한방치료를 하는데 도움이 됩니다. 이 “기, 혈, 수” 라는 세 가지의 요소는, 몸 안을 구석구석까지 흐르고 있어, 끊임없이 몸을 순환해 “심” 을 포함한 인간의 생명활동을 “근본” 부터 지탱하고 있습니다. “기” “혈” “수” 는, 서로에게 영향을 미치기 쉬어 어린이의 “기” “혈” “수” 의 상태에 무엇인가로 부터의 이상이 일어나면 몸이나 마음의 건강이 점차 손상되어 갑니다.



“기”의 이상이 병을 일으킨다.

최근에 특히 “기” 를 문제 삼는 경우가 많습니다. “기” 에는 어떤 성질이 있는 것 일까요? “기” 는 “원기” 라든가, “병기” 라는 말처럼, 몸과 마음의 활력의 기본, 즉 일종의 에너지원인, “기” 가 건강한 상태라면 “원기” 가 되고, “기” 에 이상이 있으



한방과 건강

면 “병기”가 됩니다. “기”는, 원래 자연계나 우주에 가득 차 있고, 인간은 호흡에 의해 그것을 몸 안에 받아들입니다. 또, 식사로 섭취한 성분도, 몸 안에서 “기”로 바뀌게 됩니다. 물론, 서양의학에는 “기”와 똑같은 것은 없습니다. 위장 등의 소화기계의 기능이나 소화기계를 조절하는 자율신경 그 이외의 신경계의 기능이 “기”의 기능과 대체로 같다고 말 할 수 있습니다. 음식물을 소화 흡수하는 소화기계의 기능은, 인간의 활동의 기본으로 되는 것으로 전부 내장이나 기관 등에 영향을 미칩니다. 실제로, 위장을 탈나게 하고 식사가 충분치 않을 때에 “기력”이 저하되는 것은 누구나 경험하고 있습니다. 또, 자율신경 그 이외의 신경계의 기능도, 전부 내장이나 기관의 기능에 관계되어 있고, 인간의 몸과 마음의 활동을 지켜주고 있습니다. “기”의 기능도 이와 같은 기능과 같이 통하고 있는 것입니다. 물론, 소아천식이나 천식성 기관지염에도, 기의 기능이 여러 가지 흐트러져 있는 어린이가 잘 보입니다.

“수”는 알레르기 병에도 관계한다.

인간의 건강에 있어서, 생명활동의 에너지원(기)의 다음으로 중요한 것은 몸을 유지하는 기능입니다. 몸을 유지하는 기능, 결국, “인간의 방어 시스템”이 튼튼하지 않으면, 세균이나 바이러스 등이 즉시 몸을 침입해서 살수 없게 됩니다. 인체의 방어시스템은 앞장에서 설명했던 “면역”의 기능이 중심이 됩니다. 기관지의 점막에서 분비되는 점액이나 점막표면의 섬모, 기침 등이 함께 되어 가래를 없애려는 기능 등도 몸의 방어 시스템의 일종이라 말합니다. 덧붙여서 말하면, 한방의 “수”는 혈액이외의 체액을 가리킵니다. 이것을 서양의학의 견해로 보면, 면역의 기능을 가지고 있는 임파액이나 기관지 등의 점액, 침(타액)등이 포함되어 있는 것 모두라 생각됩니다. (다른 세포나 조직의 체액, 오줌, 땀 등도 “수”에 포함된다.) 그러므로, 한방의 “수”라 말하는 것도, 면역의 기능을 비롯한 “몸의 방어 시스템에 관계되는 것”이라고 간주 할 수 있습니다. “수”의 이상에 의해 일어나는 “수의 병(수독)”에는 서양의학의 “여러 가지의 면역계의 병”이 많이 포함되어 있습니다. 알레르기성 비염도 그런 병의 하나로(알레르기성 비염을 일으키는 I형의 알레르기반응에는 면역기능이 관계하고 있다) 이병에 걸린 사람을 한방의 견해로 체크하면 종종 “수”의 이상이 인정됩니다. 또, 소아 천식이나 천식성 기관지염에서도, “수”의 이상을 일으키고 있는 아이가 보입니다.





“혈”은 혈관과 호르몬계를 가리킨다.

한편, “혈”은 “몸 안에서 ‘기’가 물질로 된 것”으로 “기와 수”의 기능을 잘 조절해서, 심신전체의 활동력을 높이는 작용을 합니다. 이런 기능을 서양의학의 견해로 보면, “혈액과 호르몬 성분에 해당하는 것”이라고 말할 수 있습니다. 혈액은 영양소를 공급하고, 전신의 기능을 조절하고 있고, 호르몬은 여러 가지 내장이나 장기의 기능을 활성화 하는 기능이 있습니다. 이는 “혈”의 기능과 공통 되는 점이 있습니다. “혈”에 이상이 일어나면, 역시 여러 가지의 증상이나 병이 나타납니다. 특히, 사춘기 이후의 여성에는 “혈”에 문제가 있는 사람이 많습니다. 다만, 소아천식이나 천식성 기관지염에서는, “혈”에 이상이 있는 어린이는 거의 볼 수 없습니다. (아토피성 피부염을 함께 되어 있는 케이스에서는, “혈”의 이상이 보이는 것도 있습니다.)



어린이의 “기 혈 수”를 흐트러트리는 것은?

이와 같은 “기 혈 수”의 3가지의 기능은 인간의 생명활동의 “큰 근원”을 지니고 있다는 뜻입니다. 이들의 기능은, 여러 가지 원인으로 흐트러져 여러 가지 이상이 일어나게 됩니다. “기 혈 수”의 상태를 흐트러트리는 것으로서는 체질이나 환경으로 부풀게 영향(기후, 알레르겐, 대기오염 등 : 외인) 혹은, 정신적걸 스트레스게 영향(내인) 불규칙한 생활이나 영양의 치우친 식생활, 과로 그질이나 여러 가지 영향(불내 외인)이 열거되어 있습니다. 또, “기 혈 수”는 서로에게 영향을 미치기 쉽고, 예를 들어 “기”의 이상이 강해지면 “혈”이나 또, “기도 나쁜 영향이 나타나게 영향이이 보통 입니다. 이와 같은 것으로가지 안의 “기 혈 수”의 흐름이 흐트러져 무엇인가의 이상이 생기면, 먼저 “반 병 반 건강”이라영향상태, 미 수未病)로가되고 (기이 더 진행되면, 본격적걸 수주로가만성병)이 됩니다. 로에게 소아천식이나 천식성 기관지염내인) 어린이어 “기무엇인가의 원인으로 “기나 수”의 상태가 흐트러져 여러 가지 이상이 일어날 가능성이 있는 활,입니다. 심신의 에너지원(기)이나 이 생기면기능수”나 영양문제가 있가지젠향력이나 자기치유력이지젠X반 건읽어서 천식이 잘 낫지 않는 어린이가 많이 있습니다.



“기병”을 다스리면 천식을 낫는다.



“기병”의 3가지 타입이란?

“기” “혈” “수” 의 이상에는 몇 개의 타입이 있습니다. “기”의 경우에는 “전신의 기가 부족해 있는 타입(기허)”이나 “기의 흐름이 정체되어 있는 타입(기울)”, “기가 역류하여 상승하는 타입(기의 상충)” 등이 있고 일괄해서 “기의 병”이라고 불립니다. 이런 “기의 병”이 되면, 각각의 특유의 증상이 나타나게 됩니다. “기가 부족한 타입(기허)”에서는, “기가 없다, 쉬 피로하다, 식욕이 없다, 감기에 걸리기 쉽다, 설사하기 쉽다” 등의 증상이 보입니다. 또, “기가 정체한 타입(기울)”에서는 “가슴이 답답하다, 호흡이 얇다, 식욕이 없다, 배가 팽팽하다, 기분이 우울하다” 등의 특징이 있습니다. “기가 역류하는 타입(기의 상충)”에서는 “초조하기 쉽다, 호흡이 빠르다, 트림이 많다, 쇼크, 머리가 무겁다” 등의 증상이 나타납니다.



“기병”에 효과 있는 한방약도 많다.

그러므로, 이와 같은 증상을와 같체크한다면, 이 같체는 기가 부족해 있다(기허)든지, 기의 흐름이 정체되어 있다(기울) 등을와판단하는 것이 가능합 같체는한방에서는, 이런 케이스에도 “증”이라고 하는 말을와사용하여 기가 부족해 있는 증(기허증)이라든지, 기가 정체되어 있는 증(기울증)이라 부르는 방법을와쑈 같체는앞장래므로 말한 것과 같이 한방에서는 “이증에는 이 한방약이 좋다”라는 것이 옛 부터의 경험으로 알려져 있으므로 이들의 증(기 부족, 기의 정체 등)을와분류하면 그 같체에 어떤 한방약을와사용하면 좋을까?”를 알 수 있습니다. 덧붙러므로말하면, “기의 부족(기허증)”에는 기를 보하는 작용이 있는 한방약(소건중탕, 사군자탕, 보중익기탕 등)이, “기의 정체(기울증)”에는 기의 흐름을와개선하는 한방약(반하후박탕, 신비탕, 맥문동탕, 시호가계지용골모려탕 등)이와 같듭니다. 또, “기의 역류(기의 상충)”에는 기의 상태를 조절하는 한방약(계지탕, 역간산 등)이와효과적 입니다.





“기병”의 증상을 더욱 주의한다.

소아천식이나 천식성 기관지염의 경우, 위장이 허약한 타입이나 자율신경의 기능이 불충분한 타입이 많습니다. 한방의 견해에서 보면, 그중에는 여러 가지 “기의 병”도 포함되어 있어, 앞에서 열거한 한방약이 효과적인 경우가 적지 않습니다. 그러므로 한방요법을 행하는 경우에는 우선, 천식의 증상 이외의 증상에도 잘 주의해서, “그 어린이에 어떤 기의 이상 “이 있는가? 어떤가?” 를 정확히 체크하여 보는 것이 중요합니다. 다음에 열거한 “기의 부족” “기의 정체” “기의 역류” 의 어느 것 인가의 증상이 2~3개 이상 보일 때는 “기의 병” 이 의심되므로, 그것에 잘 듣는 한방약으로 치료하는 것이 좋습니다.



“수병”에 의한 천식이란?



콧물이 많을 때는 주의하라.

소아천식이나 천식성 기관지염의 중에는 앞에서 언급한 것처럼, “수”의 이상이 일어나 있는 케이스도 보입니다. “수”의 이상이라는 것은, 주로 체질적인 영향으로 “수”의 흐름이 전신적으로 정체되어 치우쳐 버린 것으로 “수의 병(수독)”이라 불립니다. “수의 병”이 있는 경우는, “자주 동계나 숨참이 있다, 기침이나 콧물이 많다, 부종이 난다, 머리가 무겁다, 현기증이 있다, 손발이 차다 배에서 꼬록꼬록하든지 뽀작뽀작하는 소리가 난다, 배뇨량이나 횡수에 이상이 있다” 등의 여러 가지 증상이 보입니다. 덧붙여서 말하면 소아천식에서는 알레르기성 비염을 동반하고 있는 어린이에 “수”의 이상이 잘 보입니다. 이와 같은 때는, “수”를 조절하는 소청룡탕이나 영감강미신하인탕 등이 효과적인 경우가 많습니다. 그러므로 어린이에 “수의 이상을 나타내는 증상이 있는가? 어떤가” 를 잘 체크하는 것도 중요합니다.





한방과 건강



최근의 생활 습관이 악영향을 준다.

역시, 한의학에서는 “수”의 이상으로 발생한 병을 담음병이라 불렀습니다. 담음병은 “수”의 병(수독)이라 불리는 것과 비슷하지만, 수의 병(수독)은 체질의 영향으로 전신에 “수”가 흐트러진 상태를 가리키는 것에 비해, “담음병”은 “수”가 몸의 일부분에만 머무른 상태를 가리킵니다. 담음병에는 여러 가지 종류가 있어 아주 옛날 중국의 책에는 “거친 기침이 치밀어 올라, 누울 수 없다”와 같은 케이스도 나타나고 있습니다. 이 경우는, 알레르기병이 적었던 시대에도 있었고, 기관지 천식이라는 것보다도 심장병의 영향으로 천식의 증상이 나타나는 케이스(심장성 천식)에 가까운 것이라 생각되지만, 현대에서는 알레르기의 사람에 “담음병”이 잘 보입니다. (소아천식도 “담음병”이 원인이 되는 경우가 있다) 최근의 담음병은 스트레스, 청량음료의 과음, 단 과자나 과일의 과식, 지방이나 염분의 과다섭취 냉방장치에 의한 몸의 냉증 이라고 하는 현대의 생활습관의 영향으로 발생한 것이 많으므로, 충분한 주의가 필요합니다.



한방약은 어린이의 마음과 몸에 활력을 붙게 한다



“수”의 이상으로 물살이 찌개 된다면?

최근에, 소아천식의 어린이에 “물 살찐 타입이 증가하고 있다”라는 것은 앞에서 말했습니다만, 이타입도 많든지 적든지 “수의 병(수독)”이 있는 것이 보통입니다. “물 살찐” 타입은, 신진대사가 저하되어 활력이 없는 음의 상태(음증)와 체력이 없는 허한 상태(허증)을 함께 갖고 있는 것이 많고, 그 경우에는 음허증이라 부른다는 것도 앞장에서 설명했습니다. 다만, 이 음허증이라 부르는 것은 무엇인가의 이상이 일어나서 그 결과로 지금 어떤 상태로 되어 있는가를 가르키는 것으로, 그 원인이 되는 이상의 타입을 말로 표현한 것은 아닙니다. 그러므로 수의 병 이외의 원인으로 인해서도, 종종 활력이 없고 체력도 없는 음허증의 상태로 됩니다. 예를 들면, 기의 부족(기허) 그 외의 “기의 병” 등이 있는 어린이도 음허의 상태로 되는 경우가 적지 않



습니다.



몸과 마음에 부자연스런 부담이 온다.

건강한 어린이라는 것은, 신진대사가 활발하여 활력이 있는 것이 특징으로(양증), 활기차게 놀러 다니며 점점 성장해 갑니다. 그 때문에, 한방에서는 옛날부터 “어린이는 양의 상태(활발하고 생기 넘치는 상태)가 보통” 이라고 보아 왔던 것입니다. 최근의 도시에서는 밖에서 활기차게 뛰어노는 어린이가 현저히 감소하고, 원래, 자연계에 가득 차 있는 “활력 있는 ‘기’” (양의 기)를 흡수하는 기회가 점점 적게 되었습니다. 그럼에도 불구하고, 엄한 수험경쟁 등의 스트레스의 영향도 커져, 성장기의 몸과 마음에 부자연스런 부담이 부과 되는 것이 적지 않습니다. 그 결과 최근의 어린이는, 아무튼 “심신의 활력이 저하된” 음 “의 상태” 에 치우치는 경향으로 그것에 더하여, “기의 병” 이나 “수의 병” 등이 강하게 오면 점점 “음의 상태(음증)” 로 되어 버립니다.



몸과 마음을 강화하지 않으면 치료가 안 된다.

그것은, 체력에 대해서도 같으므로, 역시 앞장에서 말했던 것처럼, 외견상은 “체격이 좋고, 체력이 있는 타입(실증)” 으로 보여도, 실제로는 “체력이 없는 타입(허증)에 가까운 어린이가 증가하고 있습니다. 최근에는, 음허증의 어린이가 많이 늘어났습니다. 이 경우, 기의 병이나 수의 병 등에도 배려하여, 그 어린이에 딱 맞는 한방약(인삼탕, 인삼양영탕, 소견중탕, 사군자탕, 십전대보탕)을 사용하면 서서히 본래의 양증 상태로 되돌아가고 식욕도 증가하고 체력도 붙어 갑니다. 먼저, “몸과 마음” 을 그런 본래의 상태로 개선하여 가는 것이 무엇보다도 중요하므로, 아무리 강한 서양약으로 발작을 콘트롤 할 수 있어도 음허증의 상태가 개선되지 않는 한은, 고 은 좁체로 치료할 수 없습니다. 이 상태는, 저항력이 약해서 병들기 쉽고, 한번 발병하면 낫기 힘든 것이 특징입니다. 아가고 이나 고 성기관지 을 도 이고 같은 음허증의 어린이가 많이 보입니다.



당신의 어린이는 어떤 유형?



5개의 “기본형” 이란 ?

한방에서는, 앞에서 말했던 “기 혈 수” 의 상태(증) 등을 보고 그것에 따라서 한방 약을 선택하는 것이 보통입니다. 소아천식의 경우는 병의 “근본” 에 여러 가지 원인이 복잡하게 연결되어 있는 것도 많고, “기의 병” 이든지 “수의 병” “태양병” 이라 말한 견해만으로는 완전히 파악 할 수 없는 타입도 적지 않습니다. 그래서 소아천식 (천식성 기관지염을 포함)의 어린이를 5가지의 “기본타입” 과 2가지의 “특수 타입” 으로 나누고 치료합니다. 기본타입은 (1) 허약체질타입 (2) 자율신경체질타입 (3) 재채기·콧물타입 (4) 감기·편도선염타입 (5) 발작이 눈에 띄는 타입 의 5가지타입 입니다. 또, “특수타입은 (1) 아토피성 피부염을 동반하고 있는 타입 (2) 서양약의 부작용의 영향이 강한타입의 2가지 입니다. ☺

