

# 우리아이 천식 어떻게 하나? 1

김 용 서

자연으로 심신을 다스리는  
전곡한의원 대표원장

## 1. 어린이 천식이 증가하고 있다



알레르기 병은 “문명병”



기관지 천식의 40%는 어린이

요즈음 소아천식(소아 기관지 천식)이 증가하고 있습니다. 기관지 천식은 성인이나 나이 많은 사람에게도 보여 집니다 만, 특히 어린이에게 많고 통계에서도 소아천식이 기관지 천식의 전체의 30~40% 정도를 차지 할 것이라고 추정되어지고 있습니다. 기관지 천식의 원인에 대해서는 여러 가지 밝혀져 있는 것 가운데 최대의 원인은 알레



## 한방과 건강

르기라는 알레르기 병의 일종이라고 보여 지고 있습니다. 알레르기 병에는 알레르기 성 비염, 두드러기, 아토피성 피부염 등의 여러 가지가 있으며 이들의 병이 급격하게 증가하고 있습니다. 이와 같이 알레르기 병이 급증한 것은 왜일까요? 이유는 아직 확실하지는 않습디나, 현대의 생활환경과 공해, 사회생활의 스트레스의 영향등도 지적되고 있으며 일종의 “문화병” 이라고 말하고 있습니다.



## 성장해서도 낫지 않는 케이스가 증가

한편 소아천식이 급증하는 가운데 서양의학의 천식치료약도 활발한 개발이 진행되었습니다. 현재 서양의학에서 소아천식을 치료할 경우에는, 발작을 억제하는 기관지 확장제 발작을 예방하는 항알레르기제 등을 사용하는 것이 보통입니다. 이들의 약제를 적절하게 사용하고 있기 때문에 천식도 어느 정도 잘 컨트롤할 수 있게 되었습니다. 다만, 이와 같은 서양 약은, 천식성의 증상을 일시적으로 억제한다든가 예방하기 위한 것이어서, 천식을 완전하게 치료 할 수 있는 작용은 거의 없습니다. 이런 약으로 천식을 컨트롤해서, 성장과 함께 병을 극복해내는, 자기치유력이 자연스럽게 강화되어가는 것을 기대하고 그것으로 “언젠가는 천식이 치료된다는 것을 기대한다.” 는 것이 실상입니다. 물론, 그래서 목적인대로 되어가기도 하겠지만, 최근에는 체력이 없어서 자기치유력이 떨어진 어린이가 많아져 영원히 천식이 치료되지 않고 그대로 성인이 되어버리는 케이스도 증가됩니다. 게다가 작용이 강한 서양 약을 장기간 사용하기 때문에 부작용이 생기기 쉽고 (천식에 사용되는 항알레르기제의 위험한 부작용이 최근에 보고되고 있다.) 자기치유력을 더욱 저하시킨다는 두려움도 있습니다. 그러기 때문에, 최근에는, 한방으로 소아천식을 치료하려는 사람이 늘고 있습니다.



## 소아천식에는 한방약이 좋다



## 한방은 어린이의 장래에도 도움이 된다

소아천식은 알레르기가 많은 영향을 주고, 그밖에도 다른 여러 가지 원인이 복잡



하게 얹혀져 있는 것이 적지 않습니다. 이와 같은 경우, 기관지 등 몸의 이상이 있는 곳에 만 집중적으로 작용하는 서양 약에 의한 치료라면, 천식을 근본적으로 치료하는 효과는 충분히 기대할 수 없습니다. 이에 대해서, 한방약의 경우는 천식의 상태를 조정해서 서서히 병을 극복하는 힘을 높여 가기 때문에, 다소 복잡한 원인이 얹혀져 있어도 천식을 근본적으로 치료하는 효과를 기대할 수 있습니다. 체질이 개선되기 때문에 성인이 되어서도 “건강하게 되어서 병이나 스트레스에 강하게 된다” 등, 아이의 장래에도 도움이 됩니다. 게다가, 한방약은 서양 약에 비하면, 몸에 부드러워, 바르게 사용하기만하면, 서양약보다 부작용의 위험성이 적다는 것은 말할 필요도 없습니다.



### 틀림없이 맞는 한방약을 찾아내라

물론, 한방 요법이 만능은 아니며, 한방만으로는 어려운 병도 적지 않습니다만, 한방이 적합한 분야도 많이 있습니다. 소아천식도 그와 같은 “한방이 유리한 병”의 하나로서 지금까지의 치료 경험으로 보아서도, 소아천식에 가장 적절한 치료법 이라고 말할 수 있습니다. 한방약을 사용할 경우에는, 그 사람에게 딱 맞는 한방약을 찾아내서 바르게 쓰는 것이 무엇보다 중요합니다. 그러기 위해서는 먼저 한방의 특징을 잘 알아두지 않으면 안 됩니다.

## 2. 한방약과 민간약은 여기가 다르다



최신의 서양의약도 생약에서 만들어진다



### 확실하게 효과적인 생약만 남는다

자주 “한방약은 생약을 사용하기 때문에 몸에 부드럽다” 고 말하고 있습니다만, 옛날부터 전해져온 민간약도 생약을 사용합니다. 그렇다면 생약은 어떠한 약효가 있을



## 한방과 건강

까? 충분한 치료효과가 기대될까요? 덧붙여서 말하면, 생약이라는 것은, 어떠한 약효성분을 함유하고 있는 식물이나 동물, 광물 등의 천연물을 거의 가공하지 않은 그대로를 사용하는 약으로서 옛날부터 세계 각 지방에서 여러 가지 생약이 발달되어, 많은 사람들에게 사용되어 왔습니다. 이와 같은 생약은 예로부터의 경험으로 “확실한 효과가 있는 것” 만이 전해져 왔기 때문에 지금까지도 잘 사용하기만 하면 여러 가지 치료효과를 얻어집니다. 물론 현대과학의 연구에서도, 옛날부터의 생약의 대부분에 우수한 약효성분이 포함되어 있다는 것이 확인 되어졌습니다.



## 천식에 효과적인 생약이란?

서양의학은 일찍부터 이와 같은 생약의 약효에 눈 기울여, 생약에 함유되어 있는 약효성분을 찾아내 우선 그 성분만을 추출해서 신약(서양약) 이라고 해서 사용하게 되었습니다. 예를 들면, 개자(芥子)에서 추출한 모르핀이 강력한 진통 마취제로써 사용되었으며, 디기다리스엽에서 추출한 디기토신과 지옥신 등의 성분은 심부전증의 특효약으로써 잘 사용되었습니다. 또, 기침이나 천식 등의 치료에 사용되는 에페드린이라고 하는 성분은 한방의 생약으로 유명한 마황에 함유되어 있습니다. 그밖에도 수많은 서양약이 생약에서 만들어져 왔지만 과학기술의 발달로 지금은 생약의 성분을 참고해서 자연계에는 없는 새로운 물질을 화학적으로 합성해서 약으로 사용하게 되었습니다. 지금은 화학적 합성한 서양약이 많기는 하지만, 천연 물질에서 추출한 성분도 아직 많아, 서양 약의 40% 정도를 차지하고 있습니다. 이와 같이 최신 과학기술로 만들어진 서양약도 근본을 찾아가면 세계각지에 전해 내려오는 생약에서 생겨난 것입니다.



생약을 교묘하게 조합하는 것이 비결



## 천식에는 머위의 꽃줄기(花莖) 효과 ?!

옛날부터 여러 가지 생약이 “민간약” 으로 사용되어 왔습니다만, 그렇다면 한방약



과 민간약이 어디가 다른 것인가? 한방약은 민간약보다 잘 치료되는 것인가? 우선, 민간약에 대해서 보면, 이질풀(이질, 설사 등에 약제로 씌)이나, 자주쓴풀(위장약으로 씌) 등이 유명해서 옛 부터 위장증상 그 외에 다용되어졌습니다. 또 호흡기계의 병에는 차전초(車前草), 머위의 꽃줄기, 자소(紫蘇) 등도 사용되어 왔습니다. 차전초는 “개구리의 입(葉)” 이라고 불려 지며 기침이나 위장병 등에, 머위의 꽃줄기는 천식과 기관지염에, 자소는 감기나 기침 절상 피부병 등에 사용 되었습니다. 이들의 생약은 대개는 일반의 사람들이 필요에 따라서 야산에서 채취해 민간약으로 사용할 경우는 복용할 때는 한 종류의 생약만을 사용하는 것이 보통이었습니다. 그리고 민간약의 경우는 정확한 의학적 견해에 근거해서 투여된 것은 아니고 “대충” 의 형식으로 사용해 왔습니다.



### 중국 사람들은 독을 약으로 바꾸었다

한편, 한약이 만들어 졌던 중국에서는 생약의 약효나 사용 방법이 수 천 년 전부터 열심히 연구되어져 많은 세월이 걸려서 많은 지식이 축적되어 왔습니다. 부자(附子) 같은 생약에 얽혀진 에피소드 등에도 이것이 잘 나타나있습니다. 부자는 “바꽃의 뿌리” 에서 만들어진 생약으로, 원료인 바꽃의 뿌리에는 강한독이 있습니다. 이것은 옛날부터 세계각지에 알려져 있었으며 독실(毒失:독화살)의 독으로 사용되어 왔습니다. 고대 그리스 사람들도 이것을 알고 있으며, 2000년 전의 책(그리스 본초)에는 “바꽃 뿌리의 독은 표범도 죽인다” 라고 쓰여 있습니다. 물론 같은 시기의 중국 사람들도 그 맹독을 잘 알고 있었습디만, “바꽃의 뿌리를 가열하면 독소가 파괴되어, 몸을 따뜻하게 한다든가 활력을 높이는 뛰어난 약으로서 이용되는” 것도 알고 있었다. 지금 전해 내려온 책에서 보면 이렇게 한 것을 알게 된 것은 당시 중국사람 뿐만 아니었다고 생각됩니다.



### 경이적인 “생약 복합체” 란?

그에 덧붙여서 중국 사람들은 “여러 종류의 생약을 능숙하게 조합해서 달여 복용하면, 한 종류만의 생약을 사용하는 것보다 치료효과가 현저하게 높다” 라는 것도 발견





## 한방과 건강

했습니다. 그래서 “어떤 생약을 어떤 비율로 조합하면 효과가 높아지는가?” 라는 것을 긴 세월을 걸쳐서 연구해서 생약의 능숙한 조합법(생약 배합법)을 많이 생각해 냈습니다. 이것이 한약(한방 처방)이라 불려지는 것으로, 처방에 따라서 여러 종류의 생약이 정확하게 결정된 비율에 따라서 배합이 되어 집니다. 결국, 한약이라고 하는 것은 여러 종류의 생약을 조합한 “생약 복합체”의 형태로 되어, 그에 따라서 약효가 대폭적으로 높아지는 것입니다. 그 점이 민간약과 다른 첫째 특징이라 말할 수 있습니다. 지금까지 전해 내려온 한약은 생약조합법은 실로 오묘해서, 배합된 생약이 서로 영향을 주어서 강한 작용 (상승 작용)을 만들어내는 것을 알게 되었습니다. 이와 같은 고도의 생약 복합체는 “세계에 예가 없는 것” 이라고 말해도 지나친 말은 아닙니다.



## 천식에는 마행감석탕도 효과적

예를 들면 천식에 쓰여 지는 마행감석탕이라는 한방약의 경우는 “마황 행인 감초 석고”의 4종류의 생약이 “4 : 4 : 2 : 10”이라는 정해진 분량으로 조합되어 있습니다. 마행석감탕이라는 처방명도 마황의 “마”, 행인의 “행”, 감초의 “감”, 석고의 “석”이라는 배합생약의 머리글자를 따라서 이름 지어진 것입니다 (한방 처방명에는 이와 같은 모양으로 이름 지어진 것이 많다.) 이중 마황은, 전에 말한 것처럼 서양의학에서 천식 치료에 사용되는 에페드린을 함유한 생약으로 발한 이뇨 진해 진통 등의 작용이 있습니다. 또 행인은 살구씨로 진해 이뇨 해열 작용 등이 있습니다. 그러기 때문에 서양의학에서도 행인의 기침을 진정시키는 작용을 주목해서 행인을 수증기로 증류한 액(행인액)을 천식치료 등에 사용했습니다. 석고는 천연 석고 섬유석고가 원료로 진정 소염 해열 지갈 등의 작용이 있습니다. (특히 열을 잡아주는 작용이 강하다.) 감초는 콩과의 감초의 뿌리로 급성 증상을 부드럽게 하는 작용과 진통 작용 등이 있는 반면 다른 생약과 조합하면 그 작용을 도와주는 기능이 있기 때문에 많은 약방에 들어가 있습니다. 그리고 감초에 포함되어 있는 스테로이드라는 성분에는 염증이나 알레르기를 억제하는 작용 등이 있다는 것을 알고 있어 서양 약에서도 간장약이나 알레르기병 등에 사용되고 있습니다. 마행감석탕의 경우는 이들 네 가지 종류의 생약을 교묘한 비율로 조합함에 따라, 여러 가지 생약을 하나씩 사용한 것에 비할 바 없을 정도로 약효가 높아져서 천식 발작에도 뛰어난 효과를 발휘합니다.



### 3. 한약은 작용을 어떻게 하느냐에 따라 다르다



한약은 병을 이겨내는 힘을 강하게 한다



두 가지 타입의 한약을 분류해 사용한다

흔히 “한약은 오랫동안 계속해서 복용하지 않으면 효과가 나타나지 않는다.” 라고 말하고 있습니다만, 앞에서의 마행감석탕은 천식 등의 호흡기 증상을 재빠르게 효과적으로 억제하는 기능이 있습니다. 그리고 감기에 많이 쓰이는 갈근당도 역시 재빠르게 효과를 나타냅니다. 이와 같이 한약에는 증상을 단기간에 재빠르게 억제하는 기능이 많이 있습니다. (이와 같은 타입은 주로 급성 증상이나 병 등에 사용된다.) 물론, 어느 정도 장기간 계속 복용해서 조금씩 전신의 상태를 조절하여 몸과 마음의 활력을 높여주는 한약도 많이 있습니다. 이런 형태의 한약은 서서히 체질을 개선해서 병을 물리치는 힘, 결국 “자기치유력”을 강화해가기 때문에 주로 만성병의 치료나 체질개선 등에 사용됩니다. 한방요법에서는 이들 두 가지의 타입의 한방약을 능숙하게 분별해 사용하는 것이 기본이 됩니다.



한약의 성분은 온몸에 작용한다

급성증상에 효과적인 한약에는 체질을 천천히 강화하는 작용을 겸비한 것도 많아서, 짧은 기간뿐만 아니라 장기간 계속 복용하는 경우도 있습니다. 앞에서의 마행감석탕도 그런 타입의 한약으로 이것을 천식 치료에 사용할 경우는 어느 정도기간은 계속 복용하는 경우도 적지 않습니다. (역시 천식 치료에 쓰이는 소청룡탕 등의 한방약도 같다) 또 전신을 조정하며 체질을 강화하는 타입의 한방약(소견중탕 역간산)이나 급성병과 만성병 양쪽에 쓰여 지는 한약(소시호탕 소시호계지탕 맥문동탕 등)을 평상시 복용하고, 발작 시에는 마행감석탕을 병용 하는 경우도 있습니다. 어느 쪽 타입에도 생약이 여러 종류가 들어 있는 한방약은 성분이 한 종류만으로 된 것이 많은 서양약과 비교해 보면, 포함되어 있는 성분이 “현격히 차이가 나있는 것”이 특징으로



## 한방과 건강

성분 종류도 다채롭습니다. 그렇기 때문에 몸 안에서 작용하는 장소(작용점)가 광범위하게 미치는 바, 그중의 한 가지 성분으로도 작용이 전신에 미치는 일이 적지 않습니다. 이와 같이 만성병에 사용하는 타입의 한방약뿐만 아니라, 급성 증상을 억제하는 타입에서도 몸과 마음의 활력을 높여 자기 치유력을 강하도록 하는 기능을 겸비하고 있는 것이 많습니다.



## 자기 치유력이 병을 완치케 한다

한편 양약의 경우는 생약에 포함되어 있는 유효성분(또는 화학적 합성된 유사성분 등) 만으로 되어 있으므로 약의 작용이 체내의 특정 장소에 집중적으로 강력하게 작용합니다. 그렇기 때문에 병의 상태(病狀)을 재빠르고 뚜렷하게 개선되는 것이 특징이므로 그와 같은 “특효약과 같이 날카롭게 끊는 맛” 이라는 점에서 한약은 양방 약에는 미치지 못합니다. 그러나 이와 같은 서양 약은 대부분에 자기치유력을 높이는 작용이 너무 적어, 약의 작용이 그치게 되면, 증상과 병의 상태가 즉시 원래의 상태로 되돌아갈 가능성이 있습니다. 이와 같이 한약과 서양 약은 “작용 방법” 이 상당히 다릅니다. 어느 쪽이 됐든 “병을 정말로 치료하기” 위해서는 최종적으로 병을 극복할 자기치유력의 도움이 빠져서는 안 됩니다. 예를 들면 최신의 강력한 서양 약을 사용하여도 자기치유력이 목적인대로 잘 작용하지 않으면 병이 언제까지도 치료되지 않는 것입니다. 그렇기 때문에, 자기치유력을 높이는 한약을 잘 사용하면, 종종 양약 보다는 뛰어난 효과를 얻을 수 있습니다.



한방약은 부작용이 적은 것이 당연하다



## 서양 약은 효과가 떨어지기 쉽다

그러면 한방약은 정말로 양약보다 “몸에 부드럽고” 부작용의 위험성이 없는 것일까요? 앞서서도 말한 것처럼 양약의 대부분은 “몸 안의 특정 장소에 집중적으로 강력하게 작용하기” 때문에 오래도록 계속해서 복용하면 약에 대한 몸의 반응성이 서서히



둔화되어, 약의 효과가 나쁘게 되는 일이 적지 않습니다. 이런 현상을 “약물의 내성” 이라고 합니다만, 물론, 천식 치료에 사용하는 서양 약에서도 내성이 일어납니다. (약물내성이 일어나는 경우에는 약을 늘린다든가, 다른 약으로 바꿀 필요가 있다)

그 이유는 아직은 확실하게 알지는 못 합니다 만, 한방약은 “몸 안에서 작용하는 장소가 넓은 범위에 미친다” 는 것과 성분 내용이 너무도 다채롭기 때문에 유사한 작용을 하는 성분 만 아니라 반대로의 작용을(역작용)하는 성분(길항성분)도 많이 포함되어 있다는 것이 영향을 끼칠 가능성이 있습니다. 한방약의 이런 특징은 부작용의 문제에도 관계하고 있습니다.



### 강한 작용은 “위험과 이웃사촌”

서양 약의 대부분에서 나타나는 “몸 안의 특정 이상부분이나 증상 등에 집중적으로 작용하는 강력한 한 종류만의 성분” 이라는 특징은 한방약에는 없는 것이어서 양약의 우수한 점이라고 말합니다. 하지만 그런 특징이 동시에 “약물 내성을 일으키기 쉽게 할 뿐만 아니라 부작용의 위험성을 초래하고 있습니다” 라는 것도 틀림없습니다. 이에 대해서 한약은 작용방법이 양약과 확실하게 다를 뿐만 아니라 몸 안의 “특징의 이상부분에 집중적으로 작용 한다” 라는 점에서는 양약과 같은 강력한 작용에너지를 갖지 않아서 서양약과 비교가 되지 않습니다. 그러므로 한약은 본래부터 인체에 대한 부담이 가벼워 “양약보다 부작용의 위험성이 훨씬 적은” 것이 당연하다고 말 합니다. 물론 한약도 “약물” 인 이상 부작용의 위험성이 전혀 없다고는 말할 수 없습니다. 경우에 따라서는 부작용이 나타나는 일도 있습니다. 그 점에 있어서도 한방에 서는 여러 가지로 교묘한 연구가 되어져 있습니다.



### 한약은 사용 방법에 코스가 있다



### 치료 효과를 높이기 위한 사용 방법이란?

본래부터 한약은, 약의 부작용에 민감해서 부작용을 대단히 싫어했습니다. 또 다





## 한방과 건강

른 한편에서는 “작용 에너지가 적은” 한약으로 치료효과를 높이려면 어떻게 하면 좋을까? 라는 것을 여러 가지 연구를 해왔습니다. 그래서 한방약의 부작용을 예방하고 치료 효과를 높이기 위하여, 예를 들면 같은 병이라도 누구에게나 같은 약을 사용하는 것이 아니라 “환자의 체질과 체력, 심신 상태 등을 잘보고 많은 한약 중에서 그 사람에게 딱 맞는 것을 선택해서 사용한다.” 라고 하는 뛰어난 방법을 생각해 냈습니다. 예를 들면, 천식 치료의 경우는 천식 발작의 증상이 눈에 띄게 나타나면 앞에서의 마행감석탕이 좋은 효과가 있습니다. 그러나 모든 케이스에 마행감석탕을 사용하는 것은 아니고, 환자의 체질과 체력 등의 차이에 따라서 오호탕이나 신비탕 등의 한방약도 선택해서 사용하는 것이 보통입니다.



## 적은 에너지로 큰 효과

이와 같이 각자 환자의 상태에 따라서 “딱 들어맞는” 한방약을 선택해서 구분해 사용하는 점이, 한방의 또 하나의 큰 특징입니다. 이 경우 환자의 상태를 정확하게 분별하기 위해서 한방에서는 독자적인 진찰법(한방의 진찰법: 사진(四診)) 이라고 함)을 생각해 냈습니다. 한방요법을 행할 때는 우선 한방 진찰법으로 환자의 상태를 확실하게 파악하며 그것을 “증(証)” 이라는 독특한 용어로 표현합니다. ( “증”에는 “실증” “허증” 그 밖의 여러 가지 종류가 있다) 그래서 그 사람의 “증”의 종류(체질 체력 증상 병증 등의 상태)에 따라서 많은 한약에서 “딱 들어맞는” 것을 선택해서 사용합니다. 이런 방법은 “독특한 작용으로 전신을 조정해서 자기치유력을 높여 가는 작용 에너지” 라고 하는 한약의 특징을 최대한으로 살려내기 위한 연구로서 우선 그 사람의 상태(증)를 체크하는 것이 한방요법을 성공시키는 최대의 목표입니다. 반대로 그것을 소홀히 하면 “아무리 한약을 복용하여도 아무런 효과가 없을” 뿐만 아니라 경우에 따라서는 부작용을 나타내는 경우도 있습니다.



## 한약이나 서양 약이나 구분해 쓰는 것이 중요하다

이와 같이 한약과 서양 약에는 크게 다른 점이 있어 제각기 서로 다른 뛰어난 특징을 가지고 있습니다. 물론 서양 약은 부작용 등의 문제도 있습니다만, 그 한편으



로 서양 약의 발달로 한방으로는 어려운 병도 효과적으로 치료할 수 되는 등 크나큰 은혜를 가져다준 것도 사실입니다. 그래서 “서양 약은 어떠한 부작용도 위험하지 않다” 라든가 “한약은 효과가 없다” 는 등 편견을 버리고, 서양약과 한방약의 장점과 단점을 잘 알아서 제각기 케이스에 따라서 능숙하게 활용해나가는 것이 중요합니다. 옛날 사람들의 “지혜” 가 살아있는 한약을 최신 서양약과 잘 구분해 사용한다는 것이 현대인의 “지혜” 라고 말하는 것이 아닐까?

#### 4. 몸 전체의 상태를 한방으로 체크한다



기초 체력 상태도 알아둔다



4가지 체크 법을 활용한다

한방요법을 할 경우에는 먼저 환자의 상태를 한방방식으로, 잘 체크하는 것이 필요합니다. 그 진찰법은 (1) 얼굴이나 체격 등의 겉모습을 눈으로 잘 보고 관찰한다.(망진-望診) (2) 말소리의 상태 등을 귀로 잘 듣고 찾는다.(문진-聞診) (3) 자각 증상 등을 질문해서 정보를 얻는다.(문진-問診) (4) 배 피부 등을 만져본다든가 맥을 조사해서 전신의 상태를 찾는다.(절진-切診) 라고 하는 4가지 방법(四診)이 기본이 됩니다. 이와 같은 체크에 의해서 “이환자는 이러한 타입이며 이러한 상태다” 라고 파악됩니다. 이 경우 한방에서는 “증” 이라고 하는 한방용어를 사용해서 “이환자는 \*\*증” 이다 라는 말을 씁니다. “증” 에는 “음증 양증” “허증 실증” 그 외 여러 가지 종류가 있어 이러한 말로서 한 사람 한사람의 환자 증상 병증 체질 체력 등을 말로 표현 합니다. 독자 중에는 여기에서 “음증 양증” 등의 한방 독특한 언어가 나오면 “역시 한방은 이해하기 어렵다” 라고 느끼는 사람이 있을지도 모릅니다. 그러나 이 “증” 이라고 하는 사고방식은 “한방요법” 을 효과적으로 행하기 위해서는 어떻게 배 놓을 수 없습니다. 고풍스러운 말로 첫인상이 어려운 느낌이 있습니다만, 한방 규칙을 알아두면 알기 쉽게 됩니다.





## 어린이 천식은 “허증” 이 많다

여러 가지 “증” 중에서 보통 때 잘 사용되는 것은 “허증, 실증” 입니다. “허증” 은 “허한 상태의 의미로 한방에서는 “위가 약해서 기초체력이 없는 타입” 을 가르칩니다. 이 허증의 타입에서는 “피로하기 쉽고 근육이 약하고 음성이 길지 않는” 등의 특징을 보입니다. 한편 “실증” 은 그 반대로 “실의 상태로 ” 위장이 튼튼하고 기초체력이 있는 타입 단단하고 통통한 타입” 을 가리킵니다. (허증과 실증의 중간 타입은 “중간증” 이라 불리워진다). 덧붙여서 말하면, 소아천식의 경우는 허증의 타입이 적지 않게 있습니다. 또 본래는 실증이나 중간증 타입의 어린이가 오래 동안 천식의 영향과 양약의 부작용의 영향 등으로 허증과 같은 상태가 되어버리는 경우도 많은 것 같습니다.



## “물살찐” 타입의 어린이가 급증

한방에서는 “음증 양증” 이라는 말도 잘 사용하고 있습니다. 음증은 “음의 상태” 로 한방에서는 “기초대사가 떨어져서 몸의 활력이 떨어진 상태” 를 가리키며 혈압이 낮아서 얼굴빛이 나쁘고 몸이 냉하며 설사기미 등의 증상이 보입니다. (양증은 그와 반대의 상태를 가리킵니다.) 그렇지만 허증 타입의 사람으로 음증상태를 겸비하고 있을 때는 “그 사람은 ‘음허증’ (음과 허의 상태)라고” 도 표현합니다. 최근에는 “약간의 비만기미로 몸이 커서 얼핏 보기에는 실증과 중간증 타입 같지만 실제로는 체력이 없어서 피로하기 쉽다” 라고 하는 보기와는 다른 허증 타입이 잘 보인다. 그러한 타입은 신진대사가 나빠서 활력이 없다” 음의상태 “가 보통이어서 그 경우는” 음허증 “이라는 것이 됩니다. 흔히 “물 살찐것” 이라고 말하는 타입도 이 음허증 상태에서 소아천식의 어린이에도 이타입이 늘어나고 있습니다. 음허증의 타입은 자기 치유력이 저하되어서 대개는 약의 효력도 없고, 양약을 사용하면 부작용을 일으키기 쉽기 때문에 한방요법에서는 적극적으로 체질을 개선하는 것이 요구됩니다. 그 외에 급성병이 어느 정도 진행해 있는가를 가르키는 “증” 이나, 만성적인 병이나 증상의 종류나 원인 등을 가르키는 “증” 도 있습니다. 이들의 “증” 은 소아 천식에 잘 듣는 한약을 찾아내는 데 참고가 됩니다.



### 개인차에 따라서 한방약을 선정한다



#### 같은 병에도 다르게 치료 행한다

한방에서는 어떤 한방약이 좋은가를 결정할 경우 “이러이러한 “증”에는 이 한방약을 사용 한다” 라는 것처럼 정해져 있습니다. 그러기 때문에 그 환자의 “증”의 종류에 의해서 사용할 한방약은 각기 다른 것입니다. 이 경우 여러 가지 “증” (허증, 중간증, 실증등)에는 그 사람의 개인차가 포함되어 있으므로, 예를 들면 서양의학이 견해로는 같은 병명이 붙여져도 환자의 개인차가 많으면 “한방의 견해로는 “증”이 전혀 다르다 “라고 말하게 된 됩니다. 당연히 “증”이 다르면 사용하는 한방약도 다르게 되므로 예를 들면 같은 병명이 붙어있어도 환자마다 다른 한방약을 사용하는 경우가 적지 않습니다. 예를 들면 같은 “소아 천식”이라는 병명에서도 앞에서 말한 것처럼 허증의 사람에게는 마일드한 작용의 한방약에서, 실증의 사람에게는 작용이 강한 한방약에서 중간증의 사람에게는 중간타입의 한방약에서 선택해서 사용합니다.



#### 한방은 섬세하고 빈틈없는 치료가 가능하다

한편 서양의학의 경우는 “병명”을 기본으로 해서 치료약을 선택한 것이 특징으로 “이병에는 이약”이라는 형식으로 큰 틀이 정해져 있습니다. 그래서 “소아천식” (또는 기관지 천식)이라고 하는 병명이 붙은 경우도, “소아 천식에는 이약”이라는 형식으로 약을 선택하면 대체로 같은 약(또는 비슷한 타입의 약 “이 사용되는 것이 보통입니다. 그러나 실제로는 술에 취한 것에도 개인차가 있는 것처럼 약의 효력에도 어느 정도 개인차가 있습니다. 물론 소아천식의 어린이들도 같습니다. 그러니까 환자의 개인차가 있을 정도 고려 하지 않는 서양의학보다 여러 가지 환자의 “증”을 체크해서 개인차를 상세하게 분별해서 그에 따라 “꼭 들어맞는” 한방약을 사용하는 한방의 편이 훨씬 “섬세하고 빈틈없는 의료”라고 말하죠. 소아 천식과 같은 복잡 미묘한 병에는 이런 섬세하고 빈틈없음이 더욱 중요하므로 성장기의 어린이들에게 필요 이상의 부담을 주지 않고 그 어린이에게 정확한 치료를 하는 것이 가능합니다.





## 5. 한방은 낳을 때부터 “기본”을 만든다



“양생”도 한방약의 효과를 높인다



한방약이 효과 없는 케이스는?

한방약의 효과를 잘 끌어내기 위해서는, 그 사람 “증”에 딱 맞는 한방약을 선택해 내는 것이 중요합니다만, 그것에 더해서, 평소의 생활내용에도 여러 가지 주의를 할 필요가 있습니다. 한방약은 미묘한 작용으로 전신을 조절하는 약이므로, 영양이 치우쳐 있다든지, 불규칙한 생활이나 과로 등으로 몸의 상태가 저하되어 있다든지 하면, 목적인데로 작용을 하지 못해, 효과가 나쁘게 되어 버립니다. 또, 장기간 강한 약을 사용해온 사람도, 한방약의 효과가 나지 않는 일이 많고, 효과가 나타나기까지 에 보통보다 시간이 걸리게 됩니다. (약의 영향으로 몸의 상태가 몹시 흐트러져 있는 케이스는 “괴병”이라 불러 집니다) 그래서, 한약을 사용하는 경우는, 평소의 생활에도 잘 주의하여 악영향이 있는 생활이나 강한 약의 영향 등으로 흐트러진 심신의 상태를 조절하여 한방약의 효과를 좋게 하는 것이 중요합니다.



양생은 “한방 요법을 지탱하는 기둥”

이와 같은 일상생활상에서의 주의를 한방에서는 “양생”이라고 부릅니다. 양생은 한방약의 효과를 좋게 하기 위한 “토대 만들기”라고 말하는 것으로 “한방요법을 지탱하는 기둥”의 하나가 됩니다. 일상생활의 양생에서는 적절한 식생활(영양량과 영양 밸런스 등)이나 규칙적 바른 생활 충분한 휴식과 수면 건강한 생활환경 능숙한 스트레스 해소라고 하는 “심신 건강을 개선하기 위한 기본조건”을 갖추어 지켜나가는 것이 매우 중요합니다. 적절한 양생은 한방약의 효과를 높여줄 뿐만 아니라 그자체도 치료효과가 있습니다. (소아천식의 경우도 적절한 양생을 계속함으로서 치료효과를 대폭 높이는 일이 많다.) 또, 양생을 적극적으로 계속 함으로서 치료와 매일의 생활

에 적극적인 기분이 되어 그것이 한방약 효과를 더욱더 높이는 “좋은 환경”을 형성해 나가는 것이 가능합니다.

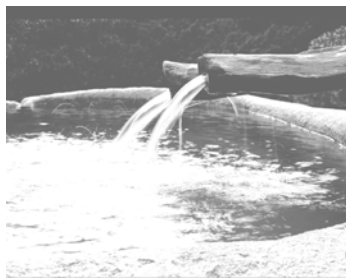


### 경혈요법 병용도 효과적이다



전신에 365개의 경혈이 있다

한방과 양생에 의한 치료에 인체의 “혈”을 침구나 지압, 마사지 등으로 자극 하는 “경혈 자극”을 병용하면 치료효과가 더욱더 높아집니다. 현재는 “한방”이라고 하면 주로 한약에 의한 치료법을 가르키지만 한방에서는 침과 뜸으로 경혈을 자극하는 침구요법도 큰 역할을 하고 있습니다. 인체의 “경혈”이라고 하는 것은 한방에서 “생명활동의 에너지원”이라하는 “기”가 순환하고 있는 인체의 루트, 이른바 “경락”위에 있는 포인트로(자극 반응점) 온몸에 있다는 것입니다. 경락의 “기”의 흐름이 흐트러지면 여러 가지 증상이 나타나서 그것이 결국에는 진행되면 본격적인 병이 발병하게 됩니다. 침구요법(경혈요법)은 이와 같은 경우에 경락 위에 있는 경혈을 자극하는 것으로 “기”의 흐름을 조정해서 증상과 병을 치료할 수 있다고 되어 있습니다. 이런 경혈자극의 효과를 서양 의학적으로 보면 경혈자극으로 자율신경계 등을 조정하여 신진대사가 활발하게 되어 변역계가 강화되어 치료효과가 얻어지는 것이라고 생각되어집니다.





## 한방과 건강



### 어린이는 마사지가 좋다

경혈의 자극은 침구로 하는 것이 기본입니다만, 가정에서는 지압이나 마사지등으로 경혈을 자극합니다. 이런 경우, 우선 경혈의 위치를 정확하게 찾는 것이 중요합니다. 그리고 나서 기분 좋은 효과를 위하여 손가락을 능숙하게 사용해서 지압을 하십시오. 자극의 강약에 있어서는 환자의 타입이나 몸 상태에 따라서 최고로 좋은 자극의 강도가 다릅니다. 대개는 실증타입일 경우에는 강한자극, 허증 타입 일 경우에는 약한 자극이 적절합니다만 가정에서 행할 경우에는 어떠한 타입의 사람에게도 우선 약한 자극에서 시작하는 것이 무난합니다. (소아의 경우는 강한자극은 금물이며 약한 자극을 합니다.) 천식에 대해서는 등 가운데에 있는 신주혈이나 폐수혈, 격수혈 등을 사용합니다. 다만, 사춘기 전의 어린이의 경우는 경락이나 경혈의 기능이 충분히 발달되지 않았으므로 경혈자극은 하지 않고 경락 흐름을 따라서 가볍게 마사지를 하면 좋겠지요.



### 등 중앙의 양쪽을 마사지 한다

소아 천식에는 특히 등골의 양쪽(배골과 견갑골사이)를 마사지하는 것이 효과적입니다. 목뒤의 양쪽을 출발점으로 해서 양손의 다섯 손가락의 손바닥과 손등을 사용해서 등뼈의 양측을 가로지르는 요골의 아래까지 위에서 아래로 가볍게 마사지 합니다. 마사지 할 때는 마사지 받는 어린이를 침대에 엎드리게 하고 어머니나 아버지가 해주십시오. 마사지는 위에서 아래로 일회에 3~4초 걸려서 하고, 10회 정도 반복하십시오. 그것을 하루에 2~3회 하면 좋겠지요. 등 가운데 양측에는 중요한 경락이 통해 있고 그곳을 “기”가 위에서 아래로 흐르고 있으므로 그 흐름을 따라서 위에서 아래로 마사지하면 “기”의 흐름이 활성화 됩니다. 매일 계속하면 소아 천식 치료 뿐 만 아니라 체질을 강화하는 효과도 얻어집니다. 🍵

