



‘중풍(中風)’ 알아야 이긴다!

- 중풍이란 어떤 질환인가?
- 중풍이란 병명의 유래
- 중풍의 원인
- 똥똥한 사람=중풍 체질?
- 중풍을 예고하는 신체적인 증상들(중풍전조증)
- 중풍의 증상
- 중풍의 치료 대책
- 중풍의 응급처치
- 중풍을 일으키는 위험인자들



중풍이란 어떤 질환인가?

중풍이란 갑자기 정신을 잃고 말을 못하며 입이 한 쪽으로 돌아가고 팔다리 한쪽이 마비되어 쓰지 못하는 증상이 나타나는 질환으로 이것을 서양 의학에서는 뇌졸중이라 말한다.

허준선생은 동의보감에서 사람이 풍을 맞으면 졸중, 갑자기 넘어지는 것, 갑자기 병어리가 되는 것, 정신이 혼미해 지는 것, 눈과 입이 뻐뻐해지는 것, 손발을 마음대로 쓰지 못하는 것, 의식이 혼미해지는 것, 말을 더듬는 것, 목에서 가래가 몹시 성한 것 등의 증상이 나타나면 중풍이라고 하였다.

즉, 뇌혈관이 터져서 나타나는 뇌출혈이나 뇌혈관의 일부가 막혀서 나타나는 뇌경색, 그리고 뇌의 지주막하에서 출혈이 되어 나타나는 지주막하 출혈, 그 외의 일과성 뇌허혈, 고혈압성뇌증 등이 모두 한방에서 말하는 중풍에 속한다고 할 수 있다.

김용서

소아청소년전문 학습증진클리닉
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr



중풍이란 병명의 유래

[中風]이란 단어의 ‘中’은 가운데라는 뜻이며 ‘風’은 바람을 의미한다. 하지만 ‘中’이라는 글자는 “적중하여 맞다”라는 의미로도 쓰이는데, 다시 말하면 [中風]이라는 병명은 “풍이라는 한의학적 질병의 원인이 인체에 적중하여 나타나는 병으로 그 성질이 자연계에서 관찰할 수 있는 바람과 같이 쉽게 이동하며 변화가 잦고 심한 경우에는 태풍과 같이 인체에 치명적인 영향을 미칠 수 있는 병”이라는 의미를 포함하고 있다.

이는 서양 의학적으로 뇌혈관에 이상이 생겨서 일어나는 신경계통의 장애를 총칭한다고 할 수 있으며, 흔히 뇌졸중이라고도 하는데, 이 뇌졸중(腦猝症)도 뇌(腦)가 갑자기 맞았다(猝)로 해석된다.

중풍을 영어로는 일반적으로 스트로크(Stroke)와 씨.브이.에이(C.V.A : cere-brovascular accident)로 표기하고 질병을 나타내는 신드롬(증후)이나 디지즈(질환)이라는 용어는 쓰지 않는다. 즉 Stroke와 accident처럼 갑작스럽게 후려친다는 하나의 사고로 생각하는 의미이다. 그러므로 중풍, 뇌졸중, 스트로크, C.V.A같은 용어를 보더라도 이 질병의 성질은 교통사고처럼 갑작스럽게 오는 치명적 내지 심한 심신 장애를 가져옴을 알 수 있다.

수 천 년 전부터 중풍이 모든 한방의서에서 제일 첫 장애 나오는 것처럼, 그 원인에 대하여 많은 논의가 있었고 이에 대하여 다양하게 진단하고 치료하여 왔다. 또는 한방에서는 중풍을 단순히 서양의학에서와 같이 뇌혈관 장애만 주목하는 것이 아니라 인체 전체의 기혈 순환이나 오장의 균형 이상에서 나타난다고 하였다.

중풍의 원인

한의학에서는 모든 병을 일으키는 원인을 내적인 것과 외적인 것으로 구분하는데 중풍에서도 마찬가지로 내적인 원인(內因)과 외적인 원인(外因)이 있다.

내인으로는 크게 스트레스, 음식의 부절제 그리고 원기허약 등 세 가지로 나눌 수 있고 외인으로는 기후의 변화가 중풍의 원인으로 작용한다.

따라서 한의학에서는 이러한 중풍의 원인을 화(火), 담(痰), 허(虛) 그리고 외풍(外風)이라고 표현하였다.

1) 스트레스

평소에 스트레스를 많이 받는 사람, 성격이 급하거나 조그마한 일에도 화를 잘 내는 사람, 이러한 사람들은 우리 인체에서 화(火)가 발생되기 쉽고 이러한 화(火)는 축적되어 인체 내의 기(氣)의 순행을 방해하므로 중풍을 일으키게 된다.

그러므로 임상에서는 육체 노동자보다는 사무직 종사자, 특히 스트레스를 많이 받는 사람이 중풍에 많이 걸리는 것을 볼 수 있다.

2) 음식의 부절제

기름진 음식이나 술을 많이 먹게 되면 인체 내의 혈관이나 각 장기에 노폐물이 축적되는데 이를 한의학에서는 담(痰)이라고 표현한다. 이러한 담(痰)은 기의 흐름을 나쁘게 하여 중풍을 일으키는 원인이 된다.

3) 원기 허약

원기는 우리 몸을 유지하는 가장 근본된 힘이라고 할 수 있는데, 원기가 약하면 인체의 방어 능력이 저하될 뿐 아니라 혈액의 순환이 장애를 일으키게 된다. 따라서 뇌의 혈액 순환이 순조롭지 못하게 되어 충분한 혈액 공급이 이루어지지 못하거나 뇌혈관의 벽이 약해져서 쉽게 출혈이나 패색이 일어나게 되므로 중풍이 발병한다.

4) 기후의 변화

차가운 날씨나 기후가 급격하게 변화될 때 이러한 외부 환경에 인체가 적응하지 못한다면 외부의 기후는 혈관의 탄력을 감소시키거나 혈관 수축을 일으켜 인체 내의 기의 순행에 영향을 미치므로 중풍이 발생된다.

특히 차가운 겨울이나 환절기, 바람이 많은 봄철에 중풍이 다발 하는 것은 기후와 관련이 깊다.

원인질환으로 가장 중요한 것이 두 가지가 있다. 즉 고혈압과 동맥경화증으로, 고혈압은 동맥 내압이 이상적으로 높은 것으로서 주로 원인 불명의 본태성이 대부분으로 대개는 가족력적인 소인과 관계가 많다.

동맥경화증은 당뇨병이나 혈액 내 지질이 지나치게 많은 고지혈증이 있는 경우에 혈관 벽이 굳어져 탄력이 없는 것을 말한다. 이것은 주로 피를 쥐어짜는 압력에 의하여 이루어지는데, 건강한 혈관 벽은 고무줄처럼 혈압의 변화에 신축성 있게 대처하지만 동맥경화증이 있는 혈관



의 안벽은 상처받기가 쉽고 매끄럽지 못하는데 이곳에 피 속의 지질이 엉켜 붙어 점차 혈관이 좁아지게 되고 결국에는 막히게 된다.

또 하나의 원인으로 우리나라에서는 심장판막증 환자가 비교적 많은 편으로 이에 동반된 부정맥이 잘 나타나는데 이러한 경우에 심장 안벽에 붙어 있던 혈전(피떡, 핏덩어리)이 떨어져 나가 혈관 속을 돌아다니다가 좁은 뇌혈관을 지날 때 막을 수 있다. 이런 경우에는 나이든 사람 뿐 만 아니라 젊은 사람들에게도 똑같은 증풍이 오므로 항상 심장판막증 환자는 증풍을 조심하여야 하며 또한 나이 어린 사람이 증풍이 오면 심장판막질환을 의심해 보아야 한다.

그리고 젊은 여자 중에서 먹는 피임약을 복용하면 증풍의 위험이 증가될 수 있고, 통계적으로 담배를 많이 피우거나, 비만 환자들은 뇌동맥경화를 일으켜서 증풍의 발생 가능성이 높다는 것을 말해 주고 있다.

그러므로 최대한으로 위와 같은 위험 인자가 일어나지 않도록 평소에 건강관리를 철저히 하여야 하며, 정기적으로 전문의와 상의하고 중년 이후에는 수시로 혈압 체크를 해보아야 한다.

뚱뚱한 사람 = 증풍 체질 ?

한의학에서는 기의 흐름이 인체의 건강에 가장 중요한 것이라고 생각한다.

뚱뚱한 사람은 지방층이나 한의학에서 습담(濕痰)이라고 말하는 우리 몸속의 노폐물이 많이 생기게 되어 기가 운행하는 통로를 좁게 하거나 막아서 혈액 순환장애를 유발하게 된다.

또한 한의학에서는 신체가 비만하면 기가 허약하다는 이론이 있는데 실제로 비만한 사람들이 질병이 많고 쉽게 피로를 느끼는 것은 흔한 일이다.

증풍을 예고하는 신체적인 증상들(증풍전조증)

증풍전조증은 말 그대로 증풍이 본격적으로 오기 전에 나타나는 징후로서 증풍을 예고하는 증상을 예고하는 것이다. 이것은 혹 본격적인 증풍이 있기 전에 반드시 선행하는 증상은 아니며 혹 잊기도 하고, 혹 없기도 하며, 혹은 심하고 분명하게 외기도 하고, 혹은 있는 등 마는 등 명확하지 않기도 한다.

증풍 전조 증상으로는 다음과 같은 증상이 나타난다.

- 1) 갑작스럽게 한쪽 얼굴, 팔, 다리 등에 힘이 빠지거나 저린 느낌이 온다.
- 2) 갑자기 말을 못하거나 못 알아듣거나 혹은 발음이 어눌해진다.
- 3) 갑자기 한쪽 눈의 시력이 나빠지고 침침해진다. 혹은 시야의 한쪽 부분이 잘 안 보인다.
- 4) 평소 두통이 없던 사람이 갑자기 머리가 아프다고 하거나 혹은 평소 두통과는 다른 양상의 두통이 나타난다.
- 5) 갑자기 어지럽거나, 한쪽으로 자꾸 쓰러지게 된다.
- 6) 갑자기 심한 두통과 반복적이고 반사적인 구토가 나타나면서 의식장애가 생기는 경우 등이다.

허준선생께서 지으신 [동의보감]에는 중풍 발생을 예고하는 신체적 증상으로 첫째나 둘째손가락이 저리고 힘이 없거나, 혹은 한쪽 팔다리가 무력해지는 느낌이 있거나, 얼굴이나 목뒤가 땅기거나 뻣뻣해지는 것을 모두 중풍을 예고하는 증상이라고 하였다. 또 이러한 증상이 있으면 당장은 아니더라도 3년 내에 중풍이 올 수 있다 하여 그 예방에 힘써야 한다고 하였다. 이외에도 일반적으로 두통, 어지러움, 불면이나 계속적인 수면 상태 그리고 속이 메스껍거나, 말이 둔하고 하품이 자주 나오면서 가슴이 답답한 증상, 안면 신경마비, 연하 장애 등의 증상이 나타나면서 혈압이 높을 경우에는 중풍을 예고하는 증상으로 의심할 수 있으므로 전문가의 진찰을 요한다.

중풍의 증상

비교적 중풍은 진행 속도가 빨라서 짧게는 몇 분이나 몇 시간, 길어야 수일 내에 모든 증상이 나타나게 된다.

중풍의 주요 증상으로는 갑작스러운 의식장애와 함께 쓰러지거나 또는 말을 하지 못하거나 알아들을 수 없으면서 음식을 잘 삼키지 못하고 머리가 계속적으로 아프거나 어지럽고 한쪽 팔다리를 움직이지 못하는 것들이 있다. 이외에도 구토, 경련, 시력 장애, 호흡곤란 등의 증상도 나타날 수가 있다.

특히 중풍 환자의 위중한 증상을 한방에서는 오장절증이라고 하는데, 입을 벌려서 호흡하거나, 눈을 감고 뜨지 못하는 증상, 손을 펴서 쥐지 못하는 증상 그리고 코를 골면서 호흡하는 호흡곤란, 소변을 가리지 못하는 경우는 생명에 직접적인 영향이 있으므로 신속한 치료를 요하는 상태이다.



중풍에서 흔히 나타나는 증상

- ▶ 반신불수
- ▶ 감각이상 및 감각상실
- ▶ 두통 및 구토
- ▶ 언어장애
- ▶ 발음장애
- ▶ 어지럼증
- ▶ 안면 신경 마비
- ▶ 운동 실조증
- ▶ 시야결손
- ▶ 복시 (한 물체가 두 개 혹은 그 이상으로 겹쳐 보이는 것)
- ▶ 연하곤란 (음식물 삼킬 때 잘 넘어가지않고 가래가 생기는 증상)
- ▶ 식물 인간 상태
- ▶ 치매
- ▶ 의식장애
- ▶ 대,소변 조절 장애

중풍의 치료 대책

일반적인 중풍의 치료는 다음과 같은 방법으로 한다.

- (1) 약물요법
 - ▶ 일반 증상의 치료
 - ▶ 합병증 치료
 - ▶ 위험 인자에 대한 치료
- (2) 침구요법
- (3) 물리치료
- (4) 도인기공요법(導引氣功療法)
- (5) 수술요법

(6) 환자관리

- ▶ 안정
- ▶ 자세바꾸기
- ▶ 관절운동
- ▶ 폐렴의 방지
- ▶ 변비
- ▶ 배뇨
- ▶ 딸꾹질
- ▶ 수분과 영양공급

다른 질환에서와 같이 중풍의 치료에 있어서도 원인을 규명하여 치료하는 것이 중요하다. 그러므로 같은 중풍이라고 하지만 원인에 따라서 증상도 차이가 있으며 치료 방법도 각각 다르게 실시된다.

스트레스에 노출되기 쉬운 성격이나 환경에 있는 사람은 인체 내에 화가 발생되어 쌓이기 쉽다. 이와 같이 스트레스가 축적되어 발생한 중풍은 두통을 심하게 호소하거나 가슴이 답답하고 잠을 이루지 못하며 입이 마르고 쓰며 경련을 일으키기도 하고 의식이 맑지 못한 경우가 많으며 맥박은 빠르게 된다. 화가 원인이 되어 중풍이 발생하는 사람은 뚱뚱한 사람보다 야윈 사람이 많고 연령층으로는 청장년이 대부분으로, 밤보다는 활동 중인 낮 시간에 주로 발생한다. 또 비교적 병의 진행이 급작스럽고 빠른 경과를 보이게 되는 경우가 많다.

이러한 화로 인해 발생한 중풍 치료는 인체 내의 비 생리적인 열을 해소시키고 정신을 안정시키며 열로 인한 진액소모를 보충하는 방법으로 기를 조절하여 치료한다.

술이나 기름진 음식을 많이 먹으면 체내에서 소화, 흡수, 배설작용이 잘 이루어지지 않아 혈관이나 각 장기에 노폐물이 축적되는 현상이 일어난다. 이것을 서약 의학에서는 “동맥경화증” 또는 “고지질증”이라고 표현하지만 한의학에서는 “담”이라고 말하는데 이와 같은 담으로 인해 중풍이 발생한 환자는 비만하거나 고지혈증 환자가 많은데 그 주요 증상은 어지럽고 머리가 무겁고 속이 메스꺼우며 언어가 둔하게 되고 정신이 몽롱하고 가래가 많이 생겨 호흡이 곤란한 경우가 대부분이다.

이러한 환자의 치료는 담을 배설시키고 혈액이나 체액을 맑게 하여 담으로 인해 정체되었던 기의 순행을 극대화하는 방법으로 실시한다.

장기간 영양 상태가 불량하거나 연령이 많아 원기가 약하게 되면 인체의 방어 능력이 저하될 뿐 아니라 뇌의 혈액 순환이 장애를 일으키게 된다. 원기 허약으로 발생하는 중풍의 특징적인 증상은 얼굴이 창백하고 팔다리가 차가우며 지속적인 수면을 취하게 되고 대소변을 가리지 못하게 되며 맥박은 약하게 나타난다. 이러한 환자는 대부분 노인이며 활동 중인 낮 시간 보다는 수면

중이나 휴식 중에 발생하게 되며 병의 진행이 완만한 것이 대부분이다. 원기 허약으로 뇌의 혈액 순환이 순조롭지 못해 발생한 중풍 환자의 치료는 기를 보충하고 흔히 “나쁜 피”라고 표현되는 “어혈을 해소하여 인체의 생리적 기능을 활성화시켜 질병에 대한 회복을 촉진하도록 한다.

또 차가운 겨울이나 환절기, 바람이 많은 봄철에는 인체의 저항력이 저하되었을 때는 혈관의 탄력이 감소되고 혈관이 수축을 일으키므로 인체 내의 기의 유행에 영향을 미쳐 중풍이 발생한다. 기후 변화로 인한 중풍은 환자가 한기를 느끼며 머리나 신체가 아프고 혈압이 상승하게 되며 맥박이 빠르게 된다. 이러한 기후 변화에 의해 발생된 중풍의 치료는 장기를 손상시키지 않는 상태에서 발한을 시키는 방법으로 치료를 실시한다.

중풍 치료에 있어서 질환자체의 치료도 중요하지만 환자 관리 또한 중요하다.

거동이 불편한 환자를 얼마나 잘 관리 하느냐는 치료 후의 안정된 생활에도 중요하기 때문이다. 그중 욕창, 폐렴, 요로감염, 위장관출혈 등은 더욱 그러하다.

- 1) 욕창 : 움직이지 못하는 경우가 많으므로 피부가 침대에 닿아 혈액순환이 잘 되지 않아 욕창이 생기는 경우가 많다. 환자 스스로 못 움직이는 경우 2시간마다 좌-우로 자세를 바꾸어주어 욕창을 예방하여야 한다.
- 2) 폐렴 : 초기 중풍 환자의 경우 의식이 깨닫지 않거나 연하장애가 있을 때 음식이나 침 그리고 약물 등이 삼키는 근육의 마비로 인하여 기관지를 통해 폐로 넘어가서 이것이 폐렴의 원인이 되는 경우가 많다.
- 3) 요로감염 : 중풍으로 인해 자율 신경계에 이상이 생겨 소변이 방광에 가득 차 있어도뇨의를 느끼지 못하거나 방광의 괄약근의 이상으로 인하여 소변이 나오지 않거나 본인도 모르게 소변이 흘러나오는 경우에 요로 감염의 위험성이 높다.
- 4) 위장관 출혈 : 중풍 초기에 스트레스와 약물 치료 또는 레빈튜브의 위장관 자극에 의해 위장관에 출혈이 있을 수 있다. 특히 혈전 용해제를 사용하는 경우 신중하게 사용 하여야 한다.

중풍의 응급 처치

중풍 환자가 발생하면 가족들은 당황하게 된다. 그러나 중풍은 초기의 처치를 어떻게 하느냐가 예후에 중요한 영향을 미치므로 신중히 대처해야 한다.

중풍이라고 의심되면 즉시 환자를 병원으로 옮겨서 치료를 받도록 해야 한다. 치료를 빨리 시작하면 할수록 위험인자를 없애고 합병증을 막으며 뇌 조직 손상의 진행을 어느 정도 차단

시킬 수 있기 때문이다. 뇌손상의 부위가 크거나 뇌간 등 중요부위에 병변이 있을 경우에는 환자의 호흡상태가 이상하거나 잘 못 쉬는 경우가 있는데 이런 경우에는 기관삽입술로 환자의 호흡을 안정되게 도와주어야 하며, 가래를 제거하여 호흡이 원활하도록 하여야 한다.

병원에 옮기기 전까지 응급처치는 다음과 같이 한다.

일단 환자를 가장 편안한 자세로 눕어야 한다. 이때 만약 구토를 하였다면 입안에 있는 내용물을 깨끗이 치워서 환자가 호흡을 하는데 편하도록 한다, 그리고 구토를 계속한다면 내용물이 기도으로 들어가서 호흡 장애를 일으키지 않도록 고개를 옆으로 돌려주는 것이 좋다.

그리고 넥타이나 허리띠 등을 풀어서 환자가 호흡을 하는데 불편함이 없도록 해야 한다. 의식이 없는 환자의 경우에는 보호자가 환자를 깨우려고 애쓰는 경우가 있는데 이것은 해로운 일이다. 이와 같이 환자를 편안하게 눕힌 뒤 의식장애가 있는 환자는 소독된 바늘이나 침 등으로 코와 입술 사이에 있는 인중 혈을 자극하거나 출혈시킨다.

다음으로는 혈압과 뇌압의 상승을 풀어야 하는 데 열 개 손가락 말단 부에 있는 십선혈을 찔러 3-5방울 정도의 피를 빼 주는 방법이 있다. 이러한 방법은 말초 순환을 자극하여 혈압을 내리므로 뇌압의 상승을 하강시키고 뇌의 혈액순환을 촉진시키게 된다.

중풍을 일으키는 위험인자들

- (1) 고혈압을 방치했을 경우
- (2) 지나치게 동물성 지방을 많이 먹을 때 생기는 고지혈증
- (3) 지나친 흡연
- (4) 표준 체중 이상으로 살이 찌는 비만
- (5) 당뇨병
- (6) 관절염
- (7) 지나친 걱정이나 근심 때문에 생기는 스트레스
- (8) 저돌적이며 급한 성격
- (9) 평소의 운동 부족
- (10) 커피를 많이 마시는 습관
- (11) 지나친 폭음
- (12) 지나친 운동이나 목욕으로 땀을 많이 흘린 경우

위와 같은 생활습관들은 중풍을 맞아하는 위험 인자들이니 평소 삼가고 주의해야한다



옛 성현인 태을진인은 '양생칠금문'이라는 한시로서 중풍예방의 방법을 남겼으니 이를 명심하고 중년이후의 건강을 챙기시길 바란다. ☺

• 太乙真人 養生七禁文 •

- 少言語 養內氣 소언어 양내기 : 말을 적게 하여 기운을 배양할 것
- 戒色慾 養精氣 계색욕 양정기 : 색욕을 삼가서 정기를 배양할 것
- 薄滋味 養血氣 박자미 양혈기 : 음식을 담백하게 하여 혈액을 맑게 할 것
- 嚙精液 養臟氣 연정액 양장기 : 진액의 배출을 삼가서 오장의 기운을 기를 것
- 莫瞋怒 養肝氣 막진노 양간기 : 흥분과 분노를 삼가서 간의 기운을 기를 것
- 美飲食 養胃氣 미음식 양위기 : 음식을 절도 있게 먹어 기운을 배양할 것
- 少思慮 養心氣 소사려 양심기 : 근심과 걱정을 적게 하여 심기를 기를 것

