

수족냉증

여성들을 괴롭히는 냉증은 부인들의 약 54%가 호소할 정도로 흔한 증상이며 월경이상이거나 갱년기, 노년기에 많이 보이는 증상 중의 하나로 최근 환자가 점차 증가하는 경향을 보이고 있다.

현대의학에서는 자율신경실조와 호르몬의 불균형을 냉증의 주된 원인으로 보고, 한방에서는 혈허(血虛)와 수독(水毒)을 냉증의 원인으로 본다.

혈허는 한마디로 혈액의 대사 장애로 혈액의 순환이 제대로 되지 못해 일어나는 것을 말하고 수독은 수분의 대사 장애로 이해하면 된다.

주로 냉증은 손발이 겨울뿐만 아니라 여름에도 차다고 얘기하거나 무릎이나 허리 등에서 찬바람이 술술 나온다고 하면서 아무리 두꺼운 옷을 껴입어도 뼈까지 시리다고 호소하기도 한다. 손이 너무 차서 남하고 악수하는 것조차 꺼리고, 잘 때 버선을 신어야 참을 수 있는 분도 있다.

연령별로 보면 20세 이하와 45세 이후의 갱년기 여성에게 특히 많으며 산후 조리를 잘 못한 분에게 더 많이 나타난다. 이유는 알 수 없지만 통계적으로 보아 60세가 넘으면 감소하는 경향이 있다.

여자에게 수족냉증이 많이 나타나는 이유로 남성에 비해 두터운 피하 지방층을 갖고 있는 여성은 피하지방의 특성상 혈관이 적게 분포되어 이 부위가 오히려 차갑게 느껴진다는 설과 호르몬 분비의 차이 때문이라고 설명하기도 하나 아직 정확히 밝혀진 것은 아니다.

일반적으로 냉증이 걸리기 쉬운 유형은 마른 형으로, 생리이상과 자율신경실조증을 겸하는 경우가 많은데 한방에서 얘기하는 소음인에게 많이 나타난다.

냉증을 유발하는 질환을 살펴보면 빈혈이나 저혈압, 심장 기능이 약해서 오는 혈액순환장애로 냉증이 유발되는 경우가 제일 많고, 소화기 계통이 약해서 오는 만성적인 소화불량, 설사, 장 기능, 부족으로 인한 전신혈액순환장애로 냉증이 생기기도 한다.

그 다음으로는 월경불순, 자궁 부속기질환, 임신중절을 여러 번 한 경우 생식계의 이상으로 생기기도 하고, 스트레스를 많이 받아 간의 기운이 멎어서 발생하는 자율신경실조증도 냉증을 일으키며, 아무 이상 없이 체질적으로 찬 경우도 있다.

치료는 각각의 원인에 맞게 한약을 투여하는데 순환기의 문제인 경우 몸을 따뜻하게 하고 혈액순환을 촉진시키는 보약을 투여하게 된다.

소화기계의 문제는 복부를 따뜻하게 하고 소화를 잘 시키는 한약을 쓰고, 생식기계 이상인 경우 어혈을 제거하는 약을 쓰거나 호르몬의 기능을 원활하게 하는 약을 써서 치료한다. 간울(肝鬱)이 원인이면 간의 기능을 편안하게 해주고 멎친 기운을 풀어 주는 가미소요산과 같은 약을 쓰기도 한다.

냉증은 보통 여성에게 많이 발생하지만 남성의 경우도 나타나는데 소화기능 불량으로 인해 설사를 자주 하거나 설사와 변비를 교대로 하는 이른바 과민성 대장 증후군

으로 고생하시는 분 중에 냉증이 원인인 경우를 많이 볼 수 있다.

수족냉증이 있는 분의 평소 올바른 섭생으로는 혈액의 상태를 좋게 하기 위해 몸을 항상 따뜻한 상태로 유지해야 한다. 가능하면 긴 바지를 입고 냉온탕 요법을 하고 목욕을 할 때 차조기나 마른 무잎을 잘 말려 두었다가 목욕물에 담가 쓰는 것도 한 가지 방법이다. 특히 하체 혈액순환이 심한 경우는 요사이 유행하는 반신욕도 좋은 방법이다.

운동으로는 수영은 피하는 것이 좋고 혈액순환을 돕는 콩기름, 양배추, 시금치를 비롯하여 비타민과 미네랄이 풍부한 고칼로리 식품을 골고루 섭취하고 스트레스를 덜 받도록 한다. 특히 담배는 말초 혈관을 좁히므로 삼가 하여야 한다.

전문적인 치료를 받기 전 집에서 꾸준히 마실 수 있는 차로 작약건강차를 추천하고 싶다. 작약과 건강은 몸의 냉기를 쫓아내고 혈액순환을 촉진하는 효과가 있다. 만드는 요령은 작약과 건강의 비율을 4대1로 하여 볶은 다음에 곱게 빻아 가루를 내어 따뜻한 물에 섞어 수시로 복용하면 된다. 그 외에 썩과 당귀 오수유를 잘 말렸다가 가루로 만들어 꿀로 환을 빚어 꾸준히 복용해도 많은 도움이 된다.

특히 손발이 차거나 배가 차서 고생하는 미혼여성인 경우 나중에 불임으로 연결되는 경우를 종종 볼 수 있으므로 결혼 전 수족냉증의 원인을 찾아 치료를 꼭 해둘 필요가 있다.