

## 별안간 어지러우면 조심하세요.

많은 사람들이 자주 경험하는 어지러움이 과거에는 대개 영양 부족으로 인한 빈혈이 많아 대수롭지 않게 생각하고 정확한 진찰은 받지 않고 민간요법에 의지하다가 병이 악화되어 고생하시는 분들을 자주 보게 됩니다. 실제 어지럼증의 10%미만만이 빈혈이 원인이 되어 어지러운 것으로 알려져 있습니다.

어지럼증이란 일반적으로 주위와의 관계가 조화되지 않아서 생기는 이상감각입니다. 즉, 신체의 균형이 바로 잡히지 않아서 똑바로 걷지 못하고 비틀거리는 상태라든지, 갑자기 일어섰을 때 아찔해지는 감각 따위의 공간운동감각과 위치감각이 이상하게 느껴지는 불쾌감으로 정의할 수 있습니다.

대부분의 현기증은 빈혈보다는 신경계나 뇌, 특히 뇌간부위가 일시적으로 혈액공급이 부족한 허혈상태에 빠져 발생하는 증상으로, 뇌에 산소를 공급하는 혈액공급에 지장을 주는 각종질환이 원인이 되어 생길 수 있습니다. 이러한 현상을 한방에서는 중풍 전조증이라고 하여 굉장히 중요시합니다. 그러므로 특별히 몸이 약하지 않으면서 어지러우면 꼭 전문적인 체크가 필요합니다.

노령 층에서 많이 일어나는 어지럼증은 기립성 저혈압이 원인 되는데 이 경우는 누어 있다가 갑자기 일어 날 때 뇌의 위치가 급격하게 낮은데서 높은 곳으로 변경되면서 뇌 속의 피 흐름이 일시적으로 줄어들어 어지럼증이 생기게 됩니다.

심리적 스트레스도 원인이 되는데, 심한불안 상태에서 과호흡을 하면 이산화탄소 배출이 증가하고 혈액내 이산화탄소가 감소되면 뇌혈관이 수축되어 어지러워집니다.

우리 몸이 균형을 유지하는데 중요한 역할을 하는 내이에 이상이 있을 때에도 어지럼과 비슷한 증상이 나타납니다. 이때는 대개 고개를 움직이거나 자세변화 등에 의해 어지럼이 심해지며 단순히 어지럽다고 느끼기보다는 주위가 빙빙 돈다거나 귀가 멍멍하고 소리도 잘 안 들린다고 느낍니다.

빈혈에 의해서도 어지럼이 생기는데 빈혈은 우리 몸에 산소를 공급하는 전달자 역할을 하는 혈액소가 감소된 병입니다. 이때는 어지럼뿐만 아니라 두통, 귀울림, 가슴 두근거림, 식욕감퇴, 생리양의 변화와 같은 여러 가지 증상이 같이 나타납니다.

한의학에서 현기증을 현훈이라고 하는데, 현은 눈앞이 아찔해지는 것이고, 훈은 머리가 핑핑 돌아가는 듯 한 지각증상을 표현한 것입니다. 이는 간장과 비장, 신장의 기능장애에서 비롯되는데 일반적으로 혈압이 낮으면서 어지러운 것은 허약에서 온 것이고, 혈압이 높으면서 어지러운 것은 과해서 온 것으로 봅니다.

또한 어지러움을 풍훈, 열훈, 담훈, 허훈, 습훈 이 다섯 가지로 나누어 볼 수 있습니다.

풍훈은 풍이 위로 올라와 어지러움이 발생하는 것이고,

열훈은 스트레스로 인한 화가 위로 치밀어 올라와 발생하게 됩니다.

담훈은 구토하고 머리가 무거우며 머리를 들지 못하는 증상으로 중풍전조증을 의심할 수 있습니다.

허훈은 빈혈이 있거나 기가 약해서 발생하는데, 안색이 창백하고 앓았다 일어날 때 많이 어지럽습니다.

습훈은 비를 자주 맞거나 습에 상하여 발생하는데 현대의학에서 말하는 감기 등으로 인한 바이러스성 질환을 생각해 볼 수 있습니다.

제일 주의해야 할 점은 어지럼증이 중풍과 관련된 것인지 아닌지 진단 받는 일입니다. 중풍으로 판단되면 중풍에 관한 치료를 즉시 시작하셔야 합니다. 단순하게 몸이 약해 어지러운 줄 알고 치료를 게을리 하다가는 증상이 견잡을 수 없이 악화되기도 합니다.

스트레스로 인한 열훈일 경우 화를 제거하는 약과 더불어 마음을 안정시키도록 쉬는 것이 좋고, 허약으로 오는 현기증일 경우에는 조혈기능이 있는 녹용이나 인삼을 배합한 약물을 복용하거나 철분을 풍부하게 함유한 소의 간이나 시금치, 연근, 바지락, 조개, 굴, 콩으로 만든 식품 등을 먹도록 해보십시오.

그 외에는 각 증상에 따른 치료를 하게 되는데 그 중 대표적인 치료 한약재는 천마라고 부르는데 실해서 오는 어지러움 치료에 아주 효과적입니다.

어지럼증에 올바른 생활방법은 우선 안정을 취하며, 과도한 식사와 음주는 피하는 것이 좋으며 금연도 필수적입니다. 또한 머리를 갑자기 움직이지 말도록 해야 하며 특히 신경을 쓰면 화가 생기는데 이것이 어지러움을 많이 일으키므로 마음을 편히 갖도록 하십시오. 물론 어지러움은 다양한 원인만큼이나 그에 따른 전문적인 치료를 받는 것이 좋습니다. 그러나 진단 결과 그다지 병이 심하지 않다고 하면, 신경성이나 담으로 인한 어지러움인 경우 황금백출탕을 권하고 싶습니다.

재료 - 황금 4g, 당귀4g, 건강3g, 백출3g, 천궁2g 을 물 한 대접 붓고 반이 될 때까지 다려 복용합니다.

빈혈로 인한 어지러움일 때는 당귀 구기차를 권하고 싶습니다.

재료 - 당귀10g, 구기자5g, 대추 약간

위의 약재를 물 한 대접 넣고 20분 정도 다려 반 대접 만들어 수시로 차처럼 마시면 좋습니다.