

## 문답식으로 풀어 본 어지럼증

**Q : 어지럽다고 호소하는 여성이 이외로 많습니다. 그러나 어지럽다하면 빈혈을 의심하게 되는데 빈혈과 어지러움의 차이는 무엇입니까?**

현기증이란 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. 물론 빈혈이 있어도 어지러움이 생겨지면 대부분 현기증은 빈혈보다는 신경계나 뇌혈관 및 심혈관 질환, 귓병 등에서 나타납니다. 주의할 점은 중풍이라는 무서운 병의 신호로 어지러움이 많이 나타나므로 특별히 몸이 약하지 않으면서 어지러우면 즉시 검사를 받아 보시는 것이 좋겠습니다.

**Q : 한방에서는 어지러움을 어떻게 봅니까?**

한의학에서 현기증을 현훈이라고 하는데, 현은 눈앞이 아찔해지는 것이고, 훈은 머리가 핑핑 돌아가는 듯 한 자각증상을 표현한 것입니다. 이는 간장과 비장, 신장의 기능장애에서 비롯되는데 일반적으로 혈압이 낮으면서 어지러운 것은 허약해서 온 것이고, 혈압이 높으면서 어지러운 것은 실해서 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 앉았다 일어날 때 많이 어지럽습니다.

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

**Q : 치료법과 좋은 음식은?**

제일 주의해야 할 점은 어지럼증이 중풍과 관련된 것인지 아닌지 진단받는 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 실향해서 오는 어지러움 치료에 아주 효과적입니다.

**Q : 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.

**Q : 권할 만한 차나 약이 있다면?**

물론 어지럼증은 다양한 원인만큼이나 그에 따른 전문적인 치료를 받는 것이 좋습니다. 그러나 진단결과 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