

## 화병(火病)

최근 상상조차 하기 힘든 경제 한파로 많은 국민들이 고통을 받고 있다. 그래서인지 화병으로 고생하는 환자의 발걸음이 부쩍 늘고 있다.

흔히 일상생활에서 무언가 뜻대로 되지 않을 때 ‘울화가 치민다. ‘울화통이 터진다. ‘화병이 생겼다는 말들을 많이 사용한다.

화병이란 보통 화가 나는 것을 잘 처리하지 못해서 나타나는 여러 가지 증상에 널리 사용하는 용어로, 화가 나는 것을 억지로 참거나 해결책을 못 찾았을 때 병이 되는 것을 말한다. 이전에는 주로 사회 관습상 억압되어지고 참고 살아야했던 여성에게 주로 보였지만, 현재에 와서는 사회가 복잡해짐에 따라 각종의 스트레스를 과도하게 받게 되어 남녀노소를 가리지 않고 자주 쓰는 용어가 되어버렸다.

그러므로 화병은 서양의 정신장애나 신체질환의 총칭이라 할 수 있으며 히스테리나 노이로제, 각종 스트레스로 인한 장애에 두루 적용된다 하겠다.

한의학에서는 화란 오행중의 하나로 각종 질병 과정 중에 나타나는 병리적인 현상을 일컫는다. 즉 여러 가지 원인에 의해 화가 생기고, 이 병리적인 화로 인하여 신체 여러 부위에 증상을 나타내는 경우에 자주 사용되는 말이다.

화병의 원인으로서는 배우자나 시댁 식구와의 갈등, 사업상 받는 정신적 압박감, 자녀 교육에 따르는 문제, 식구들의 건강, 각종 시험 준비, 불규칙한 생활과 과도한 업무, 교통이나 공해 또는 가정경제를 위협하는 물가고통 우리 주변에 벌어지고 있는 모든 것들이 원인이 될 수 있다 해도 과언이 아니다.

화병의 증상으로는 신체 여러 부위에 열감을 느끼는 것이 주가 된다. 즉 얼굴이나 머리부위로의 상열감이나 가슴, 수족 또는 전신의 열감이 그것이다. 이는 자각증상으로 확확 달아오르는 기분을 말하는 것으로 실제적인 체온의 상승은 없다. 단 갱년기 여성들이 생리가 없어질 때가 되면 약20~30% 가량 얼굴이 하루에도 몇 차례씩 별걸 게 달아오르는 증상이 나타나는데 이는 폐경기에 여성호르몬 부족으로 인한 안면 홍조증으로 명확히 화병과는 구별하여야 한다.

그 외에 나타날 수 있는 증상으로는 두통, 현훈, 가슴 두근거림, 호흡곤란, 발한, 입이 쓰거나 입맛이 없고, 소화불량, 설사와 변비의 반복, 불면, 매사에 초조함, 기억력과 집중력저하, 짜증 등 머리끝부터 발끝까지 어느 하나 성한 구석이 없는 것처럼 아주 다양하게 나타난다. 이는 서양의학에서 말하는 노이로제, 스트레스 병들과 유사한 증상들이라 하겠다.

서양의학에서는 마음의 병을 크게 신경증과 정신병의 두 가지로 나눈다.

노이로제를 굳이 우리말로 옮기자면「신경증」이 적당한 표현이다. 우리가 흔히 알고 있는 신경증은 신경과민, 신경쇠약, 불안증과 같이 일반인에게서도 자주 볼 수 있는 것이 있는가 하면 보도블록의 금을 밟지 않고 걸어야만 마음이 편한 강박증, 하루에도 수없이 손을 닦거나 방청소를 하는 결벽증, 버스나 지하철같이 폐쇄된 공

간에 들어가거나 엘리베이터 등과 같은 것을 타면 심한 공포감을 느끼는 폐쇄 공포증 등 매우 다양하다. 이러한 신경증이 정신분열증과 같은 정신병과 구별되는 가장 큰 차이점 중의 하나는 정신병환자가 자신이 미쳤다는 사실을 극구 부인하는데 비해 신경증환자는 자신의 심리상태에 대해 항상 괴로워하고 어떻게든 치료를 하려 한다는 점이다.

정신병은 유전적 혹은 대뇌질환과 같은 신체적 요인에 의해 많은 영향을 받는 대신 신경증은 환경적 요인이 더욱 중요하다.

정신병은 환각, 환청 등 비현실적인 증상과 함께 심각한 인격의 붕괴가 진행되므로 입원 등 적극적인 치료가 필요한데 반해, 신경증은 대개 정상생활이 가능하며 스트레스를 주었던 정신적인 문제가 해결되면 특별한 치료 없이도 병이 회복되는 것이 보통이다. 그렇기 때문에 치료에 있어서는 화를 어떠한 방법으로 푸느냐가 열쇠이다. 그렇지만 화를 무작정 풀 수 없는 게 현실이므로 알고 있으면서도 병어리 냉가슴 앓듯이 해결책을 찾지 못함으로써 증상만 심해지는 것이 대부분이라 하겠다. 화를 잘 내는 사람에 있어서는 화를 내게 된 동기, 원인 또는 대상을 찾아서 적절한 해결방안을 강구하여야 할 것이다.

그리고 화가 나면 우선은 자기 자신부터 되돌아보고, 화가 난 이유가 자기 자신에게도 있을 수 있으므로 스스로 화를 참는 것이 아니라 삭힐 수 있도록 노력해보는 것도 중요하다. 그리고 신경과민이나 쇠약으로 시달리는 사람은 1회 들이 쉬는 호흡량이 적은 것으로 알려져 있다. 따라서 이들에게는 심호흡이나 단전호흡을 통해 충분한 양의 산소를 마시는 것이 필요하다. 또한 포도당을 비롯한 각종 영양분의 섭취 역시 중요하다. '위가 머리를 지배한다.'는 서양속담처럼 신경증환자는 우선 위장관리부터 해야 한다.

골고루 음식을 들도록 하고 야채 속의 비타민과 우유속의 칼슘성분은 신경을 안정시키는데 도움을 주므로 권장할 만하다. 대부분의 환병은 적절하게 스트레스를 해소하면서 충분한 산소와 영양 공급, 휴식과 같은 보존적 요법만으로 치료가 가능하다.

증상이 좀체로 가라앉지 않으면 약물치료를 받게 되는데 스트레스로 인한 개울, 행기, 청열, 안신의 효능이 있는 약물을 투여하고 침 치료를 병행하면서 의사와 상담을 통해서 병의 실체를 파악해 나간다면 그렇게 두려운 병은 아니다.