

빈혈

한의원에 진료를 받고자 찾아오는 환자 중 어지럽다든지 두통, 기억력 감퇴, 눈이 침침하거나 몸이 나른하며 귀에서 소리가 나고, 가슴이 뛰고, 안색이 창백해지면서 눈꺼풀과 손톱에 핏기가 가시는 여성은 한번쯤 빈혈이 아닌 가 의심해볼 필요가 있다. 한 통계에 의하면 성인 남자의 3%, 성인여성의 20%, 임산부의 50%, 아동의 30%정도가 많은 적든 빈혈이 있다고 보고되고 있다.

빈혈은 원인에 따라 재생불량성 빈혈, 거적아구성 빈혈, 용혈성빈혈, 철결핍성 빈혈 등으로 나눌 수 있는데, 대부분은 철결핍성 빈혈이다.

철분은 혈액 속의 적혈구 안에 있는 혈액소(헤모글로빈)에 들어있어 이것이 산소를 각 조직에 운반하는데, 철분이 부족하면 이러한 증상이 일어난다.

철분부족의 원인은 철분섭취가 부족하다든지, 임신이나 사춘기 시절 몸이 눈에 띄게 발달할 때라든지, 월경과잉이나 위궤양, 치질로 출혈이 계속되면 철 결핍이 발생한다. 철분의 주된 보급은 육류에서 받으며 채소나 과일 속에 들어있는 철분은 흡수율이 떨어진다.

다이어트로 체중을 빼는 사람들이 육류를 극히 제한하다가 이러한 철결핍성 빈혈에 걸리는 것을 흔히 볼 수 있다.

그렇지만 철분의 과다 섭취도 문제가 된다. 중년층의 중요 사망원인인 심장병은 신기하게도 폐경기 이전 여성에게는 좀처럼 찾기 힘들다. 그러나 폐경이 되어 생리를 하지 않게 되면 심장병 발병률이 급격히 증가한다.

생리는 여성에게 빈혈을 일으킬 수도 있고 그 반대로 심장병을 덜 걸리게 해주는 기능도 있다. 그러므로 심한 철분결핍이 아니면 철분 보충제를 먹을 필요는 없다.

일반인이 잘못알고 있는 건강 상식 중 어지러우면 곧 빈혈이라고 생각하는 것이 있다. 하지만 실제로 빈혈 때문에 어지러운 경우는 많지 않다. 뇌의 문제나 귀속의 평형기관에 문제가 있는 경우가 많다.

한방에서 빈혈은 혈이라는 광의의 개념으로 해석한다. 인체를 음양의 관점에서 살펴볼 때 그 구성요소 중 대표적인 것이 기와 혈인데, 기와 혈은 서로 상대적인 개념이면서도 혈은 기를 따라 움직이는 서로 보완적인 생리 현상을 가지고 있다. 그러므로 음혈의 부족으로 오는 허종의 대표적인 증상을 혈허라고 하며 빈혈이 여기에 포함된다.

빈혈은 오장의 병변 특히 심장, 간장, 신장의 기능장애나 영양의 장애, 심리적 요인, 실혈 등에 의하여 발생하며 치료의 대원칙은 기운을 돋워 주고 혈을 보호해 주는 것이라고 할 수 있다.

식이요법으로는 간, 모시조개, 시금치, 두부, 콩 등의 식품과 계란, 어패류, 소고기, 돼지고기 등의 양질의 단백질을 포함한 식품을 섭취하면 좋다. 또한 비타민C가 철의 흡수를 도와주므로 부로콜리, 양배추, 고구마, 키위 등과 함께 식단을 구성하면 많은 도움이 될 것이다.

최근 어린아이들에게 철 결핍성 빈혈의 비율이 증가하는데, 그이유가 우유의 과다 섭취가 원인이라는 주장이 제기되고 있다. 실제 우유는 철분함량이 많지 않다. 게다가 모유와 비교할 때 흡수율도 5분의 1 수준이다. 따라서 우유를 많이 먹을 경우 철분이 풍부한 다른 음식을 섭취할 기회마저 박탈당해 철분결핍이 발생하므로 골고루 먹도록 해야 한다. 모유도 지속적으로 먹이는 경우 철결핍성 빈혈이 발생한다. 출산 직후의 모유는 아기에게 필요한 모든 영양소를 함유하고 있으므로 반드시 먹여야 한다. 하지만 모유도 6개월 이상 되면 영양가가 없어지기 때문에 영양소의 불균형으로 빈혈이 발생할 수 있다. 대신 분유나 이유식에는 풍부한 철분을 함유하고 있으므로 모유만이 최상이기 때문에 무조건 오래 먹일수록 좋다는 편견은 버려야겠다.

자연식으로는 몸을 따뜻하게 하는 당근, 연근과 적혈구 생성을 돕는 다시마, 미역, 톳과 잔멸치, 바지락 굴을 넣은 된장국과 파, 호박, 표고버섯, 시금치, 완두콩, 오이 등을 섭취하는 것도 좋은 방법이다.

민간요법에서는 소지라를 빈혈에 복용하는데 사실 의학적인 측면에서 볼 때 소의 피가 인간의 피와는 성상이 다르고, 또한 섭취한 후 위장관을 통해 흡수되지 그게 바로 피를 만드는 것이 아니기 때문에 부정적인 견해를 갖는 사람도 있으나 나름대로의 효과는 기대해 볼 수 있을 것으로 보인다. 그러나 주의사항은 지라를 주로 날로 먹는 사람이 많은데 그럴 경우 기생충 감염에 유의해야 한다.

울무와 검은깨를 넣은 잡곡밥도 도움이 되는데 이것은 정혈작용과 보혈작용을 이용한 것이다.

간단하게 집에서 만들어 치료도 하고 맛으로도 즐길 수 있는 차를 소개하면 당귀와 구기자를 이용한 당귀 구기자차다.

만드는 법은 물 한되 정도를 끓인 후 불을 끄고 당귀 10g, 구기자 5g, 대추 열개를 넣은 후 밤새도록 우려 낸 다음 수시로 차처럼 마시면 된다. 당귀의 보혈효과와 구기자의 신경성 열을 해열시켜주는 작용에다가 대추의 풍부한 칼슘과 조혈작용을 이용한 것이다.

식이 요법시 주의사항은 커피, 홍차, 녹차는 탄닌이라는 성분을 포함하고 있어 이것이 철과 결합하면 탄닌철이 되어 흡수가 안 되니 주의할 필요가 있다. 따로 철분 강화제를 먹는 경우 계란, 두부, 라면 등 인스턴트식품과 함께 먹으면 철분흡수를 방해한다.

빈혈은 흔한 증상이기 때문에 소홀히 하기 쉬우나, 충분한 치료를 받지 못하면 오장육부의 2차적인 병변을 일으키기도 하고 대사 장애, 노화촉진을 하게 되므로 음식물의 고른 섭취와 더불어 적절한 한방요법을 실시하면 대부분 증상의 호전을 볼 수 있으나 꾸준한 노력에도 불구하고 회복되지 않으면 전문가 선생님의 진찰을 꼭 받도록 하여야겠다.