

# 중풍



## 정의동

약력  
 서울 생  
 환일 중고등학교  
 서울대 동양사학과  
 田夫 선생님 사사  
 경희대 한의학과  
 나나한의원 원장  
 경희대 한의과대학 본초학전공  
 경희맥한의원 원장  
 경희맥한의원  
 02-875-1075  
 팩스 02-878-3376  
 서울 관악구 봉천본동 925-28

### ▲ 중풍이란?

뇌혈관의 출혈이나 경색으로 인해 뇌의 혈액순환에 장애가 생긴 것으로, 증상이나 예후는 뇌의 어느 부분에 포도당과 산소 공급이 중단되느냐에 따라 다르다. 보통 의식장애가 있거나 말을 못하게 되고 입이 돌아가거나 한 쪽 팔다리 또는 전신을 쓰지 못하게 되기도 한다.

### ▲ 중풍은 어떤 사람에게 잘 나타나는가?

남녀노소 누구에게나 나타날 수 있지만 특히 허약한 노인, 비만자, 고혈압, 동맥경화, 고지혈증(핏속에 기름기

가 많은 질환), 당뇨병, 심장병이 있는 사람과 신경을 많이 쓰고 성격이 조금 하며 화를 잘 내는 사람이 중풍에 걸릴 위험이 크다.

### ▲ 중풍의 한방치료

- 응급기 (3,4일~1,2주) : 의식상태 회복, 혈압 및 뇌압 조절음식 섭취와 대소변 정상화에 중점, 폐렴, 욕창, 요로 감염 등 합병증 방지
- 회복기 (2주 이상) : 마비된 상하지의 운동 기능 회복에 중점, 정신장애 (치매) 예방 및 치료. (물리치료, 운동 요법)
- 후유증기 : 뇌경색은 물론이고 뇌출혈 수술뒤의 후유증 치료에는 어혈을 풀어주는 활혈화어 치료법이 탁월한 효과를 나타내는데 오공 (지네), 전갈, 백강잠 (누에) 등의 약재가 활용된다.

### ▲ 중풍의 전조증

1. 갑자기 얼굴, 팔다리에 힘이 없어 지거나 벌레가 기어다니는 느낌과 함께 몸이 둔해진다.
2. 일시적으로 말하기 어렵거나 잘

알아 들을수 없게 중얼거림.

3. 갑자기 눈이 침침해지고, 물체가 둘로 보임.
4. 평소와 다르게 아프고, 속이 미식거리기도 한다.
5. 어지럽거나 머리가 맑지 않으며, 메스꺼운 증상이 있다.
6. 잠이 잘 오지 않으며 안면이 마비되는 듯하다.

### ▲ 중풍을 일으키는 질병 6가지

중풍의 원인이 되는 질환 및 요인을 살펴보면 대개 고혈압, 심장병, 만성신부전, 당뇨, 스트레스, 과로, 흡연, 피임약의 남용 등이 그 발병요인으로 작용한다.

- ① 고혈압 : 많은 발병 원인 가운데 가장 많은 것은 고혈압이다. 고혈압이 지속됨으로써 혈관벽에 손상을 가져오고 이것이 동맥경화의 원인이 되어 그로 인하여 중풍을 일으키는 요인이 된다.
- ② 심장질환 : 심장판막증, 심방세동(心房細動) 등의 심장질환도 중풍을 일으키는 커다란 요인이 된다. 왜냐하면 이런 상태에서는 심장 내벽에 혈전이 생기기 쉬우며 이것이 떨어져 나가 뇌혈관을 막아서 중풍을 유발할 수가 있기 때문이다.
- ③ 스트레스 : 정신적 스트레스나 충격 등도 간과할 수 없는 중풍 발생요인 중의 하나다. 직장에서의 과다한 업무, 정신적 피로 및 긴장의 연속, 가정에서의 여러 가지 가족간의 문제 등 심리적인 고통은 교



감 신경 계통을 흥분시키고 부신계 호르몬의 분비를 증가시켜 비정상적인 지질대사나 동맥경화를 유발하여 종래에는 중풍으로 이행하는 요건이 될 수도 있다.

- ④ 당뇨 : 당뇨병도 혈당이 상승, 피를 끈끈하게 하여 혈액의 순환장애를 일으켜 중풍을 일으키는 요인이 된다.
- ⑤ 인체의 허쇠(虛衰) : 한의학적으로 기와 혈이 허약해도 중풍이 발생할 수 있다고 본다. 원기가 부족할 때 인체 저항력이 떨어지고 기와 혈을 영위하는 기능이 약해져서 혈액의 순환이 원만히 이루어지지 못하기 때문이다.
- ⑥ 비만 : 과다한 비만도 각종 성인병의 원인이 되고 있으며 그로 인하여 중풍의 발생빈도를 높일 수 있다. 위의 인자들 보다는 덜 위험하지만 그래도 주의를 기울여야 할 것이 많은데 고지혈증, 혈중 색소의 증가, 피임약의 복용, 과음, 흡연 등이다. 특히 이런 위험인자를 동시에 갖고 있는 경우에는 그 위험성이 훨씬 증가한다고 할 수 있다.

### ▲ 중풍에 대한 잘못된 상식

- 1. 중풍이 왔을 때는 쥐술을 먹어야 한다.  
뇌졸혈이 왔을 때 쥐술을 먹게 되면 혈압이 상승하여 더 큰 출혈을 나타나게 되어 사망할지도 모른다.
- 2. 중풍이 3번 오면 못 고친다.  
조심하라는 뜻에서 나온 말로 뇌혈

관의 명발 부위와 크기 정도에 따라 달라진다.

### 3. 중풍은 100% 예방할 수 있다.

100% 예방이라는 것은 있을 수가 없고 중풍의 원인을 미리 예견하고 진단하여 줄일 수 있다는 말이다.

### 4. 와사풍은 중풍의 전조증이다.

와사풍은 그 종류가 뇌신경, 세균 등 여러 종류가 있으므로 꼭 와사풍이 왔다고 해서 중풍이 온다고는 말할 수 없다.

### 5. 한쪽 팔 다리가 저린 것은 중풍 전조증이다.

허리(요부)에 이상이 있는 경우가 대표적인 예인데, 허리자체 신경 이상이 있는 경우 (디스크, 퇴행성 관절염)도 다리가 저리고 목 자체의 신경의 이상이 있는 겨우 팔이 저리다. 물론, 혈액순환이 일시적으로 한 쪽으로 안 되는 경우도 있다.

### 6. 뒷 목이 뻐뻐한 것은 중풍의 전조라 할 수 있다.

아니다. 중풍의 전조증이라 할 수도 있지만 단순한 과로나 일시적 혈액순환장애로 나타날 수도 있다. 꼭 혈압이 높다고 할 수 없다. (정상혈압에서도 피로하면 올 수있다.)

### ▲ 중풍예방의 올바른 생활자세

- 1. 뇌졸중 예방은 본인의 강력한 의지와 노력으로부터 출발한다. 이는 누구도 대신해줄 수 없다.
- 2. 뇌졸중 예방 프로그램에 참여한다.

보통의 경우 50대부터, 그러나 주요

뇌졸중 위험인자가 있는 경우 40대부터 정기적으로 뇌졸중 예방을 위한 프로그램에 참여해 체계적으로 뇌혈관질환 위험인자의 존재여부를 확인하고 뇌졸중 위험도를 평가해야 한다.

### 3. 규칙적인 운동을 해야 한다.

1주일에 4~5회, 1회 30분에서 1시간 정도 유산소 운동과 무산소 운동을 한다. 절기와 수은주가 급격히 떨어진 날에는 몸의 보온에 각별한 신경을 써야 한다.

### 4. 과식하지 않으며 짜게 먹지 않는다.

### 5. 담배는 절대로 피우지 않는다.

### 6. 술은 삼가는 것이 원칙이지만 부득이한 경우는 한 두잔으로 끝낸다.

### 7. 고혈압, 심장병, 당뇨병, 동맥경화증, 고지혈증 등으로 복용중인 의사가 처방한 약은 임의로 중단 해선 안된다.

### 8. 일단, 받은 스트레스는 최대한 빨리 건전한 방법으로 푼다.

해가 지기 전에 그리고 마음의 평안이 항상 유지되도록 노력한다.

### 9. 예방대책은 일시적인 노력으로 끝나서는 안되며, 일생동안 지속해야 하다.

### 10. 만약 뇌졸중 증상이 나타나면 지체없이 뇌졸중 전문의가 있는 병원의 응급실로 가야 한다.

이때는 바로 '시간이 생명'이다. 아무리 늦어도 발병 3시간 이내에 병원에 도착하는 것이 좋다. 