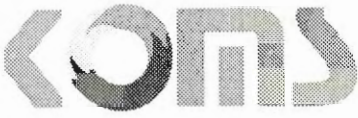


2003년 대한한의학회 제 5회 기획세미나

감기 치료와 예방, 한의학으로

- 일시 : 2003년 10월 25일 13:00~17:00
- 장소 : 국립의료원 간호대 9층 대강당
- 주최 : <OM> 대한한의학회
- 후원 : 보건복지부, 대한한 의사협회



인 사 말

“감기 치료와 예방, 한의학으로” 세미나를 개최하면서

안녕하십니까?

올해는 SARS와 지리한 여름비, 그리고 태풍 매미 등으로 많은 근심이 있었던 한해였습니다.

해마다 날씨가 추워지고 건조해지면 어김없이 찾아오는 불청객이 감기가 아닌가 합니다. 실제로 그 많은 질병 중에서도 발생빈도가 가장 높은 질환이 감기일 것입니다.

금번 제 5회 기획세미나에서는 “감기 치료와 예방, 한의학으로” 라는 주제로 여러분을 찾아뵙게 되었습니다.

대개 우리들은 “감기”라는 병을 너무나도 하찮은 병, 가벼운 병이라고 생각하고 있는 것이 현실입니다. 하지만 가장 많은 사람의 건강을 자주, 그리고 많이, 해치는 것이 감기입니다. 하지만 적절한 생활습관의 변화나 대처 등 조금만 관심을 기울이면 예방이 가능한 병 또한 감기입니다.

우리가 이 세미나를 기획하게 된 중요한 이유는 한의학을 통하여 감기를 예방하고 조기에 치료하여 국민 모두의 건강을 증진시키고, 감기 치료와 예방에 한의학을 이용하는 것이 매우 효율적이라는 믿음 때문입니다.

아무췌록 이번 세미나를 통해 건강의 적 “감기”의 예방법을 알아보고, 어떻게 치료하고 관리하는 것이 좋은지에 대하여 많은 도움이 되었으면 합니다.

이 세미나에 참석하신 모든 분들이 한의학을 이용한 감기의 예방 및 치료가 무엇인지를 정확하고 분명하게 알아서, 건강하고 행복하게 살아가는 방법을 찾아가시길 바랍니다.

또한 좋은 논문을 내주시어 유익한 세미나를 할 수 있게 해 주신 연자분들과 이 세미나를 기획하고 실무적인 준비를 해주신 관계자 여러분들에게 심심한 감사를 드립니다.

여러분, 날씨가 많이 추워지고 일교차가 심합니다.

건강하시고, 댁내 화목과 행복이 가득하시기를 진심으로 기원합니다.
감사합니다.

2003. 10. 25.
대한한의학회 회장 박동석




Program

시 간	발표 제목	발표자
13:00~13:30	등록 및 접수	
13:30~13:40	개회식	
13:40~14:00	감기, 예방할 수 없는가	좌장 : 김종대(대구한의대) 정승기(경희대)
14:00~14:20	감기 치료 및 관리는 이렇게	서운교(동국대)
14:20~14:40	감기에 도움이 되는 자가요법은	이시형(원광대)
14:40~15:00	휴 식	
15:00~15:20	소아감기의 특징과 섭생법	좌장 : 정희재(경희대) 이진용(경희대)
15:20~15:40	노인감기의 특징과 관리법	박양춘(대전대)
15:40~16:50	종합 토론	
16:50~17:00	폐회식	



차 례

- 1 ————— ● 감기, 예방할 수 없는가
- 9 ————— ● 감기 치료 및 관리는 이렇게
- 17 ————— ● 감기에 도움이 되는 자가요법은
- 29 ————— ● 소아감기의 특징과 섭생법
- 39 ————— ● 노인감기의 특징과 관리법



2003년 대한한의학회 제 5회 기획세미나

감기 치료와 예방, 한의학으로

· 감기, 예방할 수 없는가

정승기(경희의료원 한방병원 알레르기, 호흡기내과)

감기, 예방할 수 없는가

경희의료원 한방병원
알레르기, 호흡기내과
정 승 기

감기에 관한 몇 가지 이야기

- 감기는 약을 먹어서 낫는 게 아니라고 하는데?
- 편도선을 제거하면 감기가 예방 된다?
- 다량의 비타민C 복용이 감기 예방에 도움이 된다?
- 감기는 추위 때문에 발생 한다?
- 모든 보약이 감기 예방에 도움이 되는가?
- 감기가 만병의 원인이라는데
- 활동적이고 즐거운 사람은 감기에 덜 걸린다.

감기의 원인

- 기후변화
- 한난실상(寒暖失常)
- 저항력 감소
- 풍사(風邪)의 침습

감기와 독감의 증상 차이는?

- 감기의 증상
: 발열, 두통, 전신피로, 코막힘, 콧소리,
짙은 재채기, 콧물, 목이 간질간질하면서 기침
- 독감의 증상
: 고열과 두통이 비교적 심하고 기침과 가래가
심하며 때에 따라 오심, 구토, 설사, 심한 인후통

감기의 종류(1)

- 외감감기(外感感冒)
: 육음(六淫)의 영향을 많이 받음.
 1. 풍한형(風寒型)감기
 2. 풍열형(風熱型)감기
 3. 협습형(狹濕型)감기
 4. 협서형(狹暑型)감기
 5. 시 행(時 行)감기

감기의 종류(2)

- 내상감기(內傷感冒)
: 고령, 체질허약자,
병후 정기(正氣)회복이 되지 않은 사람
 1. 기허(氣虛) 양허(陽虛)
 2. 혈허(血虛) 음허(陰虛)

사람마다 주로 나타나는 증상이 다르다.

- 코감기
- 기침감기
- 목감기
- 몸살감기
- 열감기
- 복통 설사 감기

감기는 어떤 사람이 잘 걸리는가

- 선천적으로 폐기(肺氣)가 약한 사람
- 만성질환을 앓고 있는 사람
- 중병(重病) 후 기력이 저하된 사람
- 호흡기도가 지나치게 민감한 사람
- 어린이와 노인 등 외부에 대한 저항력이 약한 사람
- 수면부족, 육체적 정신적 과도한 스트레스
- 운동부족, 비정상적인 다이어트
- 기울증이 있는 사람형성의 감소

감기 예방할수 없는가?

- 일반적인 개인위생에 관심을 갖자.
- 노권상(과로)도 호흡기를 상한다.
- “形寒飲冷則傷肺”
- 호흡기는 건조한 것을 싫어한다.

감기의 한방치료


- 약물용법
“正氣存內 邪不可干”
 - 1) 정기(正氣)의 허실에 따라서
 - 2) 자주 나타나는 증상에 따라서

어떤 사람에게 도움이 되는가?(1)

- 1. 환절기가 되면 감기증상이 있을 때
- 2. 몸만 피곤하면 감기증상이 있을 때
- 3. 사시사철 감기증상이 있을 때
- 4. 어린이 노약자처럼 면역력이 약해 있을 때
- 5. 감기증상이 오래 갈 때

어떤 사람에게 도움이 되는가?(2)

- 6. 만성적인 호흡기질환을 앓고 있을 때
- 7. 만성적인 질환을 앓아 몸이 허약한 경우
- 8. 알레르기 비염증상이 있을 때
- 9. 직업적으로 오염된 공기나,
건조하고 먼지 많은 곳에 장시간 노출될 때
- 10. 밀폐된 곳, 지하에서 오랜시간 생활 할 때



2003년 대한한의학회 제 5회 기획세미나

감기 치료와 예방, 한의학으로

- 감기 치료 및 관리는 이렇게
서운교(동국대학교 분당한방병원 한방내과)



감기의 치료와 관리

서운교

동국대학교 분당한방병원 한방내과

1. 서론

우리나라처럼 사계절이 있는 나라는 평균 일교차가 심한 편이다. 특히 그 중에서도 요즘과 같이 일교차가 심한 환절기나 겨울철에는 인체가 급격한 기후변화에 잘 적응하지 못할 경우 면역력의 저하로 각종 질환을 유발하기 쉬운데, 차고 건조한 공기의 잦은 접촉이나 환기가 부족한 실내생활로 인한 감염기회의 증가, 그리고 이맘때만 되면 자주 창궐하는 유행성 감기 즉 독감 등으로 각종 감염성 호흡기 질환이 다발할 수 있는 계절이다.

가장 흔한 것이 감기인데 하루 종의 기온차가 심해지면 인체가 기후변화에 제대로 적응하지 못하고 면역기능이 떨어짐으로써 각종 바이러스나 세균에 쉽게 감염되는데 특히 면역기능이 약한 소아나 노인 등에서 자주 발생한다.(년 6회를 기준으로 소아는 그 이상 발생)

감염되는 병원균의 종류에 따라 발열, 두통, 전신쇠약감, 근육통, 기침, 인후통, 객담, 콧물, 코막힘 등 증세가 다양하며 설사 등 소화기증상을 동반하기도 한다. 임상에서는 주로 유발 기관에 따라 목감기, 코감기 또는 유발 양상에 따라 몸살감기, 기침감기, 열감기 등으로 구분하기도 한다.

병원균이 상기도에 침범하여 감기증상이 발생하므로 상기도 감염증이라고 하며, 바이러스에 반응하는 약제 선택의 한계로 인해 소염, 진통, 해열, 진해, 거담 등의 대증요법을 위주로 치료하고 2차 세균감염이 의심되면 항생제를 사용한다. 더욱이 기존의 감기치료에 적절한 대처방법이 없다보니 치료의 초기단계에서부터 항생제를 남용하는 등 항생제 과용으로 인한 부작용이나 내성균의 출현 등 각

중 문제를 야기시키기도 한다.

한방에서는 감기의 발생기전을 시행감모 즉 독감의 경우에는 정기(正氣)의 허실여부와 관계없이 강한 전염성을 가진 溫熱의 사기에 의해 발병하지만 일반적인 감기는 정기가 약할 경우 특히 위기(衛氣: 면역기능과 유사)가 튼튼하지 못할 경우 風, 寒, 溫, 熱, 濕 등의 기운이 病邪로 작용하여 발병한다고 본다. 그러므로 이를 대표적인 外邪인 風寒 즉 차가운 바람에 손상되어 발생한 병이라는 뜻으로 상풍(傷風), 상한(傷寒 혹은 小傷寒)이라고 부르기도 한다.

II. 감기(감모)의 분류

- 일반 감기
- 풍열형
- 협습형
- 협서형
- 유행성 감기(독감)
- 노인 혹은 오랜 선행질환을 가진 감기

III. 감기의 치료

1. 특징

- 증상이 비교적 가볍고 대부분 자연치유되나 면역력 유지가 어려워 자주 발병
- 병의 이환속도가 빨라 증상이 심할 경우 쉽게 합병증 유발
- 기존 질환의 악화 요인

2. 치료원칙

- 소풍산표법을 통한 선편 위주--한열고려, 발현되는 병증의 상세한 변별진단에 따라 치료법 선택

IV. 변증시치

1. 일반감기

- 한냉 혹은 기후변화 때 주로 관찰, 코감기 기침감기 등
- 한기 위주, 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 기침, 두통 등
- 행소탕, 삼소음, 형방패독산 등

2. 풍열형

- 대부분 봄 혹은 사계의 이상 온난기후 때, 기분이나 혈분에 열이 많을 경우 주로 관찰되는 열성감모형, 목감기 열감기 몸살감기 등
- 발열 위주, 인후통, 기침, 가래, 사지통 등
- 은교산, 상국금, 연교패독산 등

3. 협습형

- 습사가 성한 계절, 만성위장질환자 등에서 다견
- 신열불창, 땀, 두창통, 골절산통, 흥복만민, 납매옥토, 가래, 묽은 변 등
- 강활승습탕, 광향정기산 등

4. 협서형

- 대부분 하절기에 발생, 위장형감모
- 신열한출불해, 심번구갈, 흥민옥토, 소변단황, 흑 복사불상, 흑 오한무한 등
- 가미향유산 등

5. 유행성 감기

- 전염성이 강한 온열의 사기에 의한 열성감모형, 독감
- 고열한전, 심한 두통, 신통, 골절동통, 목홍목창, 콧물, 가벼운 기침, 흑 신훈 섬어 등
- 시갈해기탕 합 보제소독음 등

V. 예방 및 후유증관리

- 면역력 증강 및 강화된 면역력의 유지가 관건
- 한방-예방요법을 특히 중요시 함
- 원칙-정기의 일종인 체표의 위기(면역기능 등을 담당)를 견고하게 하는 것
- 방법-한약물, 침구요법 기타 기공, 도인, 훈증, 향기, 생활요법 등

예) 약물을 이용한 예방: 향기, 녹용

기타 체온보호와 땀의 흡수를 돕는 의복착용, 충분한 수분공급, 균형잡힌 영양식, 과로를 피하는 것이 중요

VI. 독감과 온병에 대한 소고

한방에서 감기라 하면 체력이 약해졌을 때 차가운 기운 등이 침입하여 생기는 병으로 전통적으로 辛溫한 약을 많이 썼다. 그러나 요즘에는 생활습관의 많은 변화로 특히 영양가가 높은 음식이나 육류의 과다섭취와 예전에 비해 육체노동은 감소하는 등으로 감기에 있어서도 전통적인 양허풍한형 보다는 기분이나 혈분에 열이 많아서 오는 온열성 감기가 많아졌다.

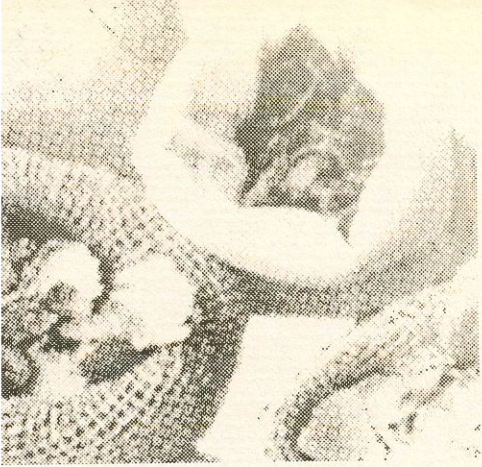
특히, 임상양상이 고열을 특징으로 하는 유행성감기 즉 독감이 올해 겨울에 다시 유행할 것으로 염려된다.

온병은 첫째 기존의 풍한사기로 대표되는 감기와는 다른 독특한 병인론으로써 전염성이 강한 온사(溫邪)에 의해 발병하므로 인체에서 일으키는 증상도 다른데, 고열이 위주며 진액 소모가 심하고 전염성이 강하며 병의 전변도 빠르다.

진단의 핵심인 변증원칙도 독특하여 위기영혈 및 삼초변증법을 사용하는데, 오랫동안 전염성 질환을 치료하면서 많은 학자에 의하여 외감성 열병의 변증방법으로써 귀결됐다. 이러한 변증방법을 통하여 온병의 유형을 정리하고 병리변화를 알아내며 질병의 깊이를 통하여 경중을 파악하고 온병이 발병하는 규칙성과 전변하는 형식을 앎으로써 위분증은 땀을 내고, 기분증은 기를 식히고, 영분증은 열을

땀아 기분으로 돌리고, 혈분증은 혈을 식히고 흘린다. 또 상초병에는 질이 가벼운 약물, 중초병에서는 평형을 맞추고, 하초병에는 질이 무거운 약물을 사용하는 등 치료의 원칙을 정하고 적합한 약물을 선택한다.

치료원칙에 신량청해(辛凉淸解)하는 방법을 도입함으로써 예를 들면 열감기로서 초기에 풍열이 위분에 침입하였을 때는 식히면서 선통하는 처방인 은교산 등을 사용하여 빠른 치료효과를 나타낸다.



2003년 대한한의학회 제 5회 기획세미나

감기 치료와 예방, 한의학으로

- 감기에 도움이 되는 자가요법은
이시형(원광대학교 한의과대학 한방내과)

COMS

감기에 도움이 되는 자가요법

이 시 영

원광대학교 한의과대학 한방내과

- 단미

초기감기 : 생강, 총백

몸살감기 : 갈근

기침감기 : 길경, 배

기침이 지속될 때 : 호두, 잣, 들기름

- 체조법

동의보감의 도인법

- 마사지

풍지와 풍부혈 마사지

평소에 냉포마찰

- 아로마

Tea-tree, Eucalyptus (案香油), Peppermint, Lemon, Lavender

1. 단미 : 생강, 파뿌리, 칩, 도라지, 배, 호두, 잣, 들기름

◎ 초기감기 : 생강, 파뿌리(蔥白)

일반적으로 감기기운이 있다고 하는 환자들의 호소증상을 들어보면 으실으실 춥다고 하는 증상을 호소하는데, 이런 경우 한방에서는 초기감기에 있어서 발산할 수 있는 약물을 투여한다. 감기환자 중에서 나이가 드신분들은 한약을 먹고 취한(取汗)해야 합니까 라고 물어보는 경우가 많은데, 여기서 취한(取汗)이란 한의학적 관점에서 감기바이러스를 외부에서 침입한 나쁜기운으로 간주하여 초기에는 이를 몸밖으로 배출하는 방법을 쓰게 되는데, 이러한 관점에서 보았을 때 파뿌리(蔥白)와 생강(生薑)은 땀구멍을 열어 나쁜기운을 배출하는 취한의 방법이라 볼수 있다.

❖ 생강(生薑)

맛은 맵고 성질은 약간 따뜻하며, 폐경(肺經), 비경(脾經), 위경(胃經)에 작용한다. 땀을 내어 풍한(風寒)을 없애고 비위(脾胃)를 데워 주며 구토를 멈추게 하고 거담(祛痰) 작용이 있다.

생강즙은 건위(健胃)작용을 하는데, 위점막을 자극하여 반사적으로 혈압을 높이고 세균번식을 억제한다. 풍한감모(풍한사(風寒邪)를 받아서 생긴감기), 비위가 허한(虛寒)하여 구토하는데, 가래를 동반한 기침, 숨이 찰 때와 소화장애등에 3-9g을 달임약으로 먹거나 짓찧어 즙을 짜 먹으면 좋다.

주로 기침이 나고 기(氣)가 치밀어 오르는 것을 치료한다. 날것(生薑)이나 마른 것(乾薑)도 다 기침을 치료한다. 기침할 때 생강(生薑)을 많이 쓰는 것은 이 약의 매운 맛이 발산을 잘 시키기 때문이다. 기침이 나고 찬데는 생강 1되 5홉, 설탕 200g을 함께 넣고 절반이 되게 달여서 늘 먹는다.

❖ 파뿌리(총백(蔥白))

파뿌리의 맛은 맵고 성질은 따뜻하고, 폐경(肺經)과 위경(胃經)에 작용한다. 땀을 내어 풍한(風寒)을 없애고 양기(陽氣)를 잘 통하게 하며, 여러 가지 미생물에 대한 항균작용을 나타낸다. 하루 6-12g을 달여먹거나 기름 또는 술에 끓여 먹으면, 풍한표증(風寒表症), 감기, 소화장애, 목이 아픈데 등에 좋다.

⊙ 몸살감기 : 칩뿌리(갈근(葛根))

열이 심하지 않을 때 사용할 수 있는 민간요법은 칩뿌리 9-15g을 물 200cc에 달여 하루 세 번 나누어 먹는 방법을 추천해 볼만 하다. 이때 알맞은 증상은 으실으실 추운증상이 없이 열이나고 가슴이 답답하며 갈증이 심할 때 적용가능하다. 다른 한가지 방법은 들국화꽃 6g을 뜨거운물 200cc에서 한시간 동안 달인다음 한번에 복용한다. 이는 감기로 편도가 붓고 열이나는데 좋다.

❖ 칩뿌리(갈근(葛根))

갈근의 맛은 달고 성질은 서늘하다. 열(熱)을 내리며 진액(津液)을 늘려주고 갈증(渴症)을 멈춘다. 열이 나면서 땀은 나지 않고 가슴이 답답하며 갈증이 나고, 뒷목과 잔등이 뻐뻐해질때, 풍열(風熱)감기 등에 하루 4-12g을 달여먹거나 생즙으로 먹으면 좋다.

⊙ 기침감기 : 도라지(桔梗), 배(梨)

❖ 도라지(桔梗)

민간에서는 감기나 기침, 목안이 붓고 아픈데, 목이 쉰 데, 편도염에 사용한다.

실험에 의하면 도라지에는 진정, 진통, 해열, 혈압 하강, 소염작용이 있으며, 위액분비를 억제하는 작용이 있음이 밝혀졌으며, 현재 임상에서는 가슴이 답답하거나, 급만성 폐렴, 기관지 염증에 사용하며 기관지 분비액 촉진작용을

하므로 목이 쉬었거나 후두염에도 사용하고 있다

도라지 속에 들어 있는 사포닌은 기관지의 분비기능을 항진시켜 가래를 삭이고 목이 아플 때에 효능을 발휘한다. 급만성편도선염, 급만성 기관지염, 화농성 기관지염, 인후염 등에 두루 사용한다.

구토(嘔吐)가 나며 객혈(咯血), 해혈(咳血), 마른기침, 상열감(上熱感) 등이 있는 경우에는 복용을 금기한다.

도라지 8g, 살구씨(杏仁) 12g을 물 300ml에 달여 하루 3번 먹는다. 도라지 20g, 울무쌀(薏苡仁) 30g을 물 400ml에 달여 절반으로 졸여서 하루 3-4번 먹는다.

❖ 배(梨)

열수(熱嗽)에 주로 쓴다. 갑자기 나는 기침에 쓴다. 배 1개에 50개의 구멍을 내고 매 구멍마다 후추(호초) 1알씩 넣은 다음 밀가루 반죽으로 싸발라서 찻불에 묻어 굽는다. 그 다음 식혀서 후추는 버리고 먹는다. 기침으로 가슴이 답답해지면 좋은 배를 심을 빼내고 거기에 꿀을 넣어 찌서 식혀 먹는다.

너무 많이 먹으면 속이 차가와져서 소화불량, 설사를 일으키므로 소화력이 약한 사람이나 임산부는 먹지 말아야 한다.

◎ 기침이 지속될 때 : 호두(胡桃), 잣(海松子), 들기름(들깨(荏子))

❖ 호도(胡桃 : 호두)

가래가 성한 천식을 치료하는데, 폐기(肺氣)를 잘 수렴한다.

호도는 몸을 윤택하게 하고, 강장효과가 뛰어난 식품으로 알려져 있다. 이는 흡수가 잘 되는 양질의 식물성 지방이 60%나 함유되어 있고, 단백질의 함

량도 돼지고기의 두배에 이르기 때문이다.

주로 호흡기가 약한 사람들에게 약이 되는데, 만성 기관지염, 천식, 기침이 심하고 가래가 많을 때 좋은 효과를 나타낸다. 또 평소에 장이 약해서 설사를 자주 하고 식사 후에는 반드시 대변을 보는 사람들이 먹으면 장이 튼튼해진다.

호두 3알을 겉껍질은 버리고 속꺼풀은 벗기지 않고 생강 3쪽을 넣고 잠잘 무렵에 잘 씹어서 따뜻한 물로 넘긴다.

❖ 잣(海松子)

송자(松子), 송자인(松子仁)이라고도 불리는 잣은 이뇨제, 강장제로 많이 쓰이며 잣을 일상적으로 먹으면 배에 물이 차는 것도 방지할 뿐만 아니라 몸도 튼튼하게 할 수 있다. 따라서, 민간에서는 병으로 앓고 있는 환자에게 잣죽을 쑤어 먹이는데, 건강을 회복하는데 아주 효과가 좋다. 한의학적으로는 기혈(氣血)과 심폐(心肺)를 보(補)하고 풍(風)을 없애며 대변이 잘 통하게 하며, 임상적으로 동맥경화 예방 작용, 이뇨작용, 강장작용이 밝혀져 몸이 허약하고 여위거나, 마른기침이 날 때, 노인의 변비 등에 쓴다.

잣 250g과 설탕 500g을 준비하여, 설탕을 솥에 넣고 물을 조금 부어 약한 불에서 손에 묻지 않을 정도로 끓인 다음, 볶은 잣을 짓찧어 넣고 고루 섞어서, 기름을 바른 그릇에 펴놓고 식혀서 적당하게 자른다. 하루 2-3번 아무 때나 먹는다.

❖ 들기름(들깨(荳子))

흔히 들깨기름의 형태로 섭취하게 된다. 지방이 약 40% 들어있으며, 주성분으로 올레인산과 리노산의 글리세리드가 있다.

한의학에서는 기(氣)를 내라고 담(痰)을 삭이며 기침과 갈증을 멈추고 폐를 부드럽게 해주며 중기(中氣)를 보(補)한다고 하며, 비위(脾胃)를 보(裨)하고 정

수(精髓)를 생성시키며 대변을 통하게 하는 효능이 있다.

들깨기름은 맛이 고소하고 냄새가 향기롭다. 입맛을 돋우고, 소화를 도우며, 장내 이상발효를 억제하고 가래를 삭이는 작용, 동맥경화를 막는 작용 등이 있다.

2. 체조법

⊙ 폐를 튼튼하게 하는 도인법

먼저 똑바로 앉은 후 양손을 땅에 대고 등을 구부리면서 몸을 앞으로 숙인다. 최대한 숙인 후 똑바로 앉는 것을 5번 한다. 그런 후에 주먹을 쥐고 손을 뒤로 돌려, 오른쪽과 왼쪽 등을 각각 3-5번씩 때려준다. 이렇게 하면 폐에 생긴 각종 질병을 없앨 수 있다. 눈을 감고 있으면서 입 속에 침이 가득 고이면 삼킨 후 윗니 아랫니를 3번 지그시 깨무는 것도 좋은 방법이다.

3. 마사지

⊙ 지압법

머리를 앞으로 구부려 보면 뒤목 아래쪽에 가장 튀어나오는 뼈가 만져지는데, 그것이 제 7번 경추이다. 그 아래가 제 1흉추이고, 제 1흉추 아래가 제 2번 흉추가 되는데, 제 2번 흉추 양쪽 3cm 옆으로 좌우에 위치하고 있는 혈이 풍문(風門)이라는 혈이다.

풍문혈은 풍사(風邪)가 침입하기 용이한 관문이면서 동시에 풍사(風邪)라는 병적 인자를 충분히 방어하거나 몰아내는 때에도 용이한 관문이다.

병적 인자인 풍사(風邪)는 풍문(風門)혈로 들어와 방어세력이 없으면 거침

없이 물고 올라와 풍지(風池)혈이라는 경혈에 모이게 된다. 여기에 풍사가 모이면 두통이 있고, 뒷덜미가 뻐뻐하게 굳어진다.

따라서 풍지(風池)혈에 도달하지 못하도록 관문을 지키는 것이 우선인데, 그러므로 풍문(風門)경혈을 지압한다.

풍문(風門)혈에다가 손가락을 대고 손가락 끝이 척추를 향해서 약간 비스듬하게 꽂히는 듯 자극을 가하면 감기에 아주 좋은 치료효과가 있고, 혹은 뜬을 뜨거나 헤어 드라이기로 따뜻하게 해 주는 것도 좋은 방법이다.

◎ 냉수마찰법

사람이 차가운 기운에 침범당하면, 먼저 체표의 방어능력이 손상당하고, 체표의 차가운 기운이 만약 시기적절하게 제거되지 못하면, 더욱 깊어져서 폐(肺)를 상하게 되어 호흡기질환이 발생할 수 있다. 추위에 견디도록 단련을 계속하면, 효과적으로 차가운 기운의 침범을 막을 수 있다. 구체적 방법은 : 봄에 따뜻할 때 부터 찬물로 코를 문질러 씻는 것을 계속하는 것이다. 체질이 좋아지면, 여름 부터 냉수로 목욕을 시작하는데 범위를 점차 늘려가고 순서도 점차 진행하여 냉수로 전신을 마찰하여 단련하며, 점차 겨울까지 진행한다. 차가운 자극을 비점막과 피부에 주어서 해당부위 혈관의 수축과 확장을 유발하여 인체의 차가운 기운에 대한 적응능력과 외부의 병적 기운에 저항하는 능력을 증강시킨다. 감기증상이 있을 경우에는 냉수마찰을 잠시 멈추고, 적당히 주의하여 몸을 따뜻하게 할 것이다.

4. 아로마요법 :

Tea-tree, Eucalyptus (案香油), Peppermint, Lemon, Lavender

⊙ Tea-tree

- 방향의 특색 : 신선하고 깨끗하며 청결한 느낌을 주는 향
- 치료특성 : 거담, 발한, 살균, 점액과다치유, 항감염, 항바이러스 작용
- 신체적 효과 :
 - 면역계를 촉진시켜 전염성질환을 퇴치하는 것으로서 백혈구를 활성화시켜 체내에 침투한 유기체에 대한 방어선을 구축하고 병에 걸려 있는 기간을 단축시킨다.
 - 강력한 살균소독력을 가지고 있어서 몸밖으로 독소를 땀으로 배출 시킨다. 유행성 감기, 독감 등에 사용한다.
 - 강력한 항바이러스, 살균특성이 있어 면역계강화와 감염증에 효과적이다.

⊙ Eucalyptus (桉香油)

- 방향의 특색 : 거담, 살균, 소독, 소염.
- 치료특성 : 코점액배출, 탈취, 항바이러스, 해열.
- 심리적 효과 : 정서에 대한 냉각작용이 있으므로 머리를 맑게 하고 정신집중을 도우며 신경계를 강화시킨다.
- 신체적 효과 : 항바이러스작용이 있으므로 기도에 효과를 발휘하여 염증을 완화시키고 점막의 상태를 좋게한다. 특히, 유행성 감기, 인후감염증, 기침, 부비강염, 천식, 폐결핵 등에 효과적이다.
 - 감기에 의한 코막힘을 해소시켜 주므로 머리를 맑게 하고 각종 염증에 탁월한 효과가 있다.
 - 여러 종류의 열병에 효과적이며 체온을 낮추어주고, 신체에 대한 냉각작용과 탈취작용을 나타낸다.
 - 항바이러스 특성이 있어 감기, 기침, 비염에 효과적이며, 염증을 완화시키고, 점막의 상태를 호전시킨다.

◎ Peppermint

- 방향의 특색 : 강하게 스며드는 예리한 박하향기
- 치료특성 : 거담, 두뇌명석화, 발한, 소독, 소염, 코점액배출, 통경, 혈관수축, 해열작용

• 신체적 효과 :

이 정유의 두가지 작용중 더울때는 냉각시키고 추울때는 따뜻하게 해주는 작용이 있으므로 점액의 유출을 차단하며 열을 낮추어 발한시키므로 감기에 좋은 효력이 있다.

전반적인 호흡기 부조화와 헛기침, 코막힘에 유효하다.


감기에 효과가 뛰어나며, 전반적인 호흡기 부조화와 헛기침, 코막힘에 유효하다.

◎ Lemon

- 방향의 특색 : 자극성이 강한 상쾌한 감귤류의 향기
- 치료특성 : 해열, 소독, 살균 등
- 신체적효과 : 이 정유의 소독작용은 인후통, 기침, 감기, 유행성 독감등 특히 고온을 낮추는 효과가 뛰어나 발열을 동반할 때 효과적이다.

◎ Lavender

- 방향의 특색 : 수목 향이 가미된 가볍고 깨끗한 향기
- 치료특성 : 발한작용, 살균작용, 소독작용, 소염작용, 신체와 정신의 균형과 회복 기능 강화.
- 신체적 효과
호흡기 질환에 유효한 작용을 하며, 항염증, 감기 · 부비강염 · 인후염 치료에 효과적이다.



2003년 대한한의학회 제 5회 기획세미나

감기 치료와 예방, 한의학으로

· 소아감기의 특징과 섭생법

이진용(경희대학교 한의과대학 한방소아과)

소아 감기의 특징과 섭생법

이진용

경희대학교 한의과대학 한방소아과

1. 소아 감기의 개요

1) 감기란?

소아는 신체적으로 장부기육이 형성되긴 했지만 아직 연약하고 형기가 충실하지 않아 질병에 대한 저항력이 부족하고 風寒의 外感邪氣에 쉽게 침범을 받는다. 특히 6~7세 미만의 어린이가 감기에 잘 걸리는데 보통 1년에 6~8회 정도이다. 대개의 경우 감기는 병이라고 할 수 없을 정도로 가벼워서 합병증만 없으면 4~5일에서 1주일이면 자연치료 된다. 그러나 개인의 저항력이 떨어져 있는 경우는 항상 감기를 달고 살게 된다. 감기가 깨끗이 치료되지 않고 만성적으로 진행되면 모세기관지염이나 기관지염 등으로 악화되거나 축농증이 되는 경우가 있다.

2) 소아의 생리적 병리적 특징

소아는 臟腑의 발달이 미숙하며 형태학적으로 불완전하며 소아는 성장, 발육하는 과정에 있으므로 육체적으로나 정신적으로 미숙하며 성인의 축소판이 아니다. 生長機能이 왕성하여 성장과 발육이 빠르는데 陽有餘 陰不足이라고 하여 소아는 꾸준히 영양공급을 받아야 성숙한다는 의미를 가지고 있다.

소아는 臟腑가 연약하고 형기가 충실하지 않으므로 질병에 대한 저항력이 약하고 寒暖을 스스로 조절할 수 없으며 음식절제를 잘못하므로 밖으로는 六淫의 침입을 당하므로 호흡기질환이 많이 발생한다. 이러한 소아는 성인보다 발병하기도 쉬우며 또한 변화가 빠르는데 특히 寒熱虛實의 변화가 성인에 비하여 빨라 易寒, 易熱, 易虛, 易實하는 특징이 있다. 그러나 소아는 生長機能

왕성하고 장기가 靑靈하며 活力이 충만하기 때문에 병이 걸린 이후에도 적절한 치료와 간호를 하면 질병의 회복이 비교적 빠른 특징을 가지고 있다.

3) 소아감기의 특징

소아는 氣血이 충실치 못하고 肌膚가 연약하여 寒熱의 조절기능이 미약한 데다가 風寒에 感觸되어 邪氣가 腠理로 들어가 營衛를 상하게 한다. 이러한 소아 감기의 임상적인 특징은 寒證이 熱證으로 잘 변하므로 즉 갑자기 고열을 나타내며 고열로 인해 驚風을 잘 일으킨다. 그리고 食滯로 인해서 구토, 설사 등 위장증상을 잘 일으킨다.

2. 소아 감기의 증상

1) 증상

감기는 코감기, 목감기, 몸살감기로 크게 나눌 수 있다. 재채기(噴嚏), 콧물(鼻流涕 혹은 黃涕), 코막힘(鼻塞), 인두통, 편도선 종대, 기침, 가래, 목소리의 변성 등의 호흡기 증상과 발열, 오한, 두통, 요통, 근육통, 피로 등의 전신증상이 나타난다. 특히 어린 소아에서는 寒證이 熱證으로 잘 변해서 갑자기 고열(38~39℃)이 나면서 열성경련이 일어난다. 또한 소화기능의 미숙으로 구토, 설사, 식체 등의 위장증상을 동반하거나 夾驚을 띄는 경우도 있다.

2) 감별진단 및 합병증

(1) 비염

알레르기성 비염은 호흡 중에 콧속으로 흡입된 특정한 이물질(항원)에 대해 콧속의 점막에서 일련의 면역학적 반응이 일어나 재채기를 연속적으로 하게 되고, 동시에 맑은 콧물이 흐르며, 가려움증으로 눈과 코를 문지르게 되고, 코막힘 증상들이 나타나는 질환이다.

알레르기 비염 환자의 가장 주된 증상이 재채기, 코막힘, 콧물이다. 이런 증상이 지속적으로 나타나거나 자주 재발되면 우선 이 질환을 의심해 봐야 된다. 그러나, 이 세가지 증상이 반드시 함께 나타나는 것은 아니다.

그 외에도 눈이나 코 또는 입천장에 가려움증을 느끼는 일도 있는데, 눈물이 많이 나오거나 눈이 충혈되고 눈꺼풀이 붓는 일도 있다.

(2) 축농증

부비동염은 3세 이전에는 잘 생기지 않고 감기가 자주 들어 조속히 치료하지 않고 방치해 두면 부비동염이 되고 이것이 만성으로 경과하면 축농증이 되며, 알레르기성 비염, 비조직 만곡, 편도선과 아데노이드의 반복 감염, 치아 농양 등이 만성 부비동염을 유발하여 축농증이 되기도 한다. 축농증이 있으면 두통이나 머리가 무겁다고 호소하며 정신 집중력이 떨어지고 아울러 기억력 감퇴로 학업 성적이 저하되는 요인이 되기도 한다. 누런 코가 계속 나오면서 콧소리를 하게 되어 기분이 명랑하지 못하고 성격이 침울해진다.

(3) 기관지염, 모세기관지염

기관지염은 바이러스가 원인이며 흉통과 건성 해수가 나타나며 미열 또는 발열이 없다. 기침은 2~3일 내에 가래를 동반한다. 가래색은 처음에는 맑았던 것이 점차 진해져 누런색을 띤다. 호흡음이 거칠어지며 수포음(rales)이 청진상 들린다.

기관지염은 항생제로 치료가 잘 안되며 안정도 취하면서 습도를 높여주면 바이러스성 기관지염은 7~10일 정도 지나는 사이에 자연 치료되나 기침을 계속하고 낫지 않으면 폐렴으로 진전되기도 한다. 만성 기관지염은 기관지염이 완전히 낫지 않아 1~2개월 이상 지속되기도 하는데 증상이 가벼워 열도 없고 간간히 기침을 하면서 가래가 나온다. 대개 한방을 찾아오는 환자는 대부분이 이런 유형이다.

(4) 천식

기관지 천식이라 함은 각종 자극(항원, 호흡기 감염, 기타 여러가지 비특이성 자극 등)에 대하여 선천적 또는 후천적으로 과민성을 가지고 있는 기관 및 기관지의 반응성이 항진된 병적 상태로서 광범위하고도 가역적인

기도의 협소화로 인하여 호흡곤란을 일으키는 질환이다.

즉 기관지의 수축, 기관지 점막의 부종, 분비 과다로 인한 가역적인 기도의 협착이 있고,喘鳴(wheezing)이 나고 呼氣가 길어지며 기침을 동반한 발작성 호흡곤란이 반복되는 질환이다.

(5) 폐렴

폐렴은 폐실질 조직의 염증으로서 그 원인은 바이러스, 세균, 진균, mycoplasma, 원충, 리케차, chlamydiae, 이물, 알레르기 등 다양하다.

폐렴의 증상은 마른 기침, 37.5~40°C의 발열, 거칠은 호흡, 호흡곤란, 흉통 등이 있고 시간이 지나면서 마른 기침은 가래를 동반하게 되고 차츰 색도 누렇게 된다. 간혹 혈액이 섞여 나오기도 한다. 식욕부진, 두통, 권태, 피로를 겸하고 심하면 탈진이 되기도 한다.

(6) 중이염

이것은 어린이들의 상기도 질환의 흔한 합병증으로 耳痛, 청력장애, 耳鳴을 특징으로하며, 약 70%에서 분비물이 관찰된다. 호발 연령은 6-24개월이고, 나이가 들어감에 따라 이관(Eustachian tube)의 해부학적 변화가 일어나므로(이것이 길어지며 좁아진다) 중이염의 발생 빈도는 줄어든다.

그 밖에 증상으로서 두통, 현훈 또는 특히 소아에서는 식욕부진 등이 있을 수 있으며 뒤쪽의 압통을 호소할 때도 있다.

(7) 결핵

어린이가 결핵에 걸리면 발열(오후 미열), 기침(발은기침, 마른기침), 식욕부진 등이 나타나면서 쉽게 지치고, 체중이 늘지 않고 식은땀을 흘리고, 감기도 자주 걸리고 감기가 걸리면 오래 지속됩니다. 소아결핵은 드물게 태어나기전 모체로 감염되기도 하지만 대부분 후천적으로 가족이나 친척 또는 주위 결핵 환자가 있을 때 직접 감염됩니다. 소아는 결핵에 걸리더라도 증상이 뚜렷하지 않고 흉부 X선에 의해서도 이상 소견이 나타나지 않는 경우가 있어 결핵 반응검사가 필수적입니다. 결핵반응 검사는 검사시약을 팔꿈치 안쪽 아

래에 피내 주사하여 2-3일이 지난 뒤 그 반응을 판독하는 방법입니다. 결핵에 감염된 아이는 홍역, 인플루엔자, 백일해 등에 걸리면 결핵이 악화되기도 합니다. 그래서 아이에게 홍역예방 접종을 할 때 결핵반응검사를 해서 결핵에 걸리지 않은 것을 확인한 뒤 예방 접종을 해야 합니다. 결핵은 아직도 우리나라에서 흔한 병이고 소아는 결핵의 예방이 중요합니다. 귀뒤에 쌀알이나 콩알만한 임파덩어리가 만져지면 결핵이 아닌가 하고 불안해하기도 하는데 꼭 그런 것은 아닙니다.

3. 소아 감기의 치료

1) 증상에 따른 치료

소아감기는 임상적으로 크게 風寒感冒와 風熱感冒로 구분되는데 流行性感冒는 風熱感冒의 重證으로 보면 된다.

風寒感冒는 비교적 나이가 든 연장아에서 많이 나타나며 發熱하고 차가운 것을 싫어하며 無汗, 鼻流清涕 등의 특징을 가지는데 解表祛邪, 辛溫散寒 시켜주는 治法을 사용한다. 이에 비해 風熱感冒는 비교적 나이가 어린 영유아에 많으며 대개 발열이 심해 고열이 나타나고 汗出하여도 解熱되지 않고 鼻塞流黃涕하여 疏散表邪, 兼清裏熱하는 治法을 사용한다.

감기의 증상에 따르면 그 주된 증상에 따라 여러 가지 형태로 나눌 수 있다.

먼저 高熱型은 고열이 나는데 흔히 편도선염 등 인후부위의 염증일 경우가 많다. 荊防敗毒散, 涼膈散, 人蔘羌活湯, 仙防敗毒湯 등을 加減하여 사용한다.

胃腸型은 주로 위장장애를 초래하는 경우로서 藿香正氣散, 不換金正氣散, 香葛湯, 正理湯, 陶氏平胃散 등을 加減使用하고 만약 寒熱往來가 있으면 柴胡黃芩을 더 加한다.

痙攣型은 자주 놀라며 경련을 일으키는 경우로 편도선염이 아니면 甲己湯에 靑皮, 釣鉤藤, 白殭蠶, 木瓜, 天麻, 蟬蛻, 葛根, 忍冬, 蘇葉, 麥芽, 陳皮를 加하여 쓰며 抱龍丸이나 牛黃抱龍丸을 兼服시킨다.

咳嗽型은 기침감기라고도 하는데 발열하는 경우는 敗毒散에 黃芩, 荊芥,

防風, 杏仁, 桑白皮, 玄參 등을 加하며, 고열이 있으면 柴梗半夏湯에 仙防敗毒湯을 합하여 사용한다. 별로 열이 없으면 養胃湯에 蔘蘇飲을 합하여 사용하고, 痰이 있으면 金銀花, 蒲公英, 紫菀, 款冬花를 加하여 쓴다. 喘息咳嗽가 열을 동반하면 麻杏甘石湯, 仙防敗毒湯을 쓰며 열이 없으면 解表兩陳湯을 쓰고, 안면부위에 부종을 겸하면 小青龍湯을 가감사용한다.

류머티스형은 몸살감기로 肢節痛이 대표적인 증상인 경우로 열이 있으며 소화기능에 이상이 없으면 雙敗湯, 九味羌活湯 습 葛根解肌湯을 쓰고 소화장애가 있으면 雙金湯을 쓰고, 몸에 찬물을 끼얹은 것 같으며 손끝 발끝까지 통증이 있으면 交加散을 쓰는 것이 좋다.

2) 섭생 및 예방

(1) 섭생

소아 감기의 일반적 주의사항은 안정이 필요한데 감기의 원인적인 치료가 없는 것을 고려할 때 안정하는 것은 매우 중요한 치료라고 생각하여도 과언이 아니다.

몸을 차게 한다든지 바람이나 한랭한 공기에 접하게 되면 감기는 악화된다. 실내 온도는 20~22℃로 유지하도록 하는 것이 좋으며, 이보다 실온이 높다든지 내려가면 불쾌감을 줄뿐 아니라 감기의 경과에도 악영향을 준다. 실내 습도는 가습기 등을 사용하여 80~90% 정도로 조절해 약간 습하게 해주는 것이 좋다. 옷은 언제나 고르고 쾌적할 정도로 입힌다. 영양을 충분히 공급해 주며 날음식이나 차가운 음식, 자극성 음식, 기름진 음식 등을 금하며 담백하고 비타민이 풍부한 신선한 음식이나 따뜻한 음식을 섭취해야 한다. 아이를 울리는 것은 체온 상승의 요인이 되므로 바로 진정시켜야 한다.

한방적으로는 風池와 肺俞 부위인 목과 등을 따뜻하게 해준다. 수면시 바람이나 찬기운에 감촉되지 않도록 한다. 온도 변화가 심한 환절기에는 그에 따른 각별한 주의를 요한다.

(2) 예방

- ① 평소에 일반적인 체력향상에 노력하며 특히 피부를 단련한다.
- ② 사람이 많이 모이는 곳에는 같이 가지 않는 것이 좋으며 외출 후 돌아와서 양치하고 콧속과 목구멍을 소금물로 청결히 하며 편히 쉰다.
- ③ 목욕시 커다란 자극이 되지 않도록 여름철일지라도 따뜻하게 물을 데워서 사용한다.
- ④ 옷을 두텁게 입히지 않도록 한다. 한냉에 대한 적응능력이 약해지기 때문이다.
- ⑤ 목이나 등을 따뜻하게 하며 수면시에는 바람이나 찬기운에 감촉되지 않도록 한다.
- ⑥ 급작스런 한냉자극을 피하고 적당한 기온과 습도를 유지하며 가끔 환기를 시킨다.

(3) 예방접종

겨울이 되면 매년 급성 호흡기질환인 독감(인플루엔자)이 유행하는데, 인플루엔자는 직접 접촉이나 호흡기로 전파된다. 증상은 고열과 근육통, 두통 그리고 기침이 동반된 급성 질환으로 고열이 3일간 지속되고 기침과 전신 권태감이 1-2주간 지속된다. 인플루엔자의 관리는 증상 치료, 후유증 치료 그리고 특수 항바이러스 치료 등이 있다. 호흡기 후유증이 가장 많고 면역 기전의 이상결과 2차적 세균감염 등이 생긴다. 임신 중의 인플루엔자 증상은 더욱 심하나 선천성 기형이 동반된 확증은 아직 없다. 우리나라는 매년 12월경부터 다음해 3월경까지 인플루엔자 환자가 많이 발생하고 때에 따라서는 폭발적인 대 유행이 있기도 한다. 그러므로 예방접종은 11월경에 하는 것이 좋다. 이는 바이러스의 특성으로 인하여 주기적인 항원성의 변이가 일어나 유행을 일으키는데 일단 유행이 시작되면 전파가 빠르다. 접종대상은 먼저 인플루엔자에 의한 합병증의 위험이 큰 집단으로 ① 65세 이상의 모든 사람 ② 양로원 또는 연령에 관계없이 만성질환 환자를 수용하는 의료기관에 거주하는 사람 ③ 폐 또는 심혈관계의 만성질환을 가진 소아 및 성인(기관지 천식을 가진 소아 포함) ④ 만성 대사성 질환(당뇨병 포함), 신기능 장

애, 혈액소질환, 면역 기능억제(약물에 의한 면역기능 억제 포함) 등으로 인해 정기적인 의료기관 방문 또는 입원이 필요한 소아 및 성인, 장기적인 아스피린 치료로 인해 인플루엔자 후에 Reye 증후군에 위험이 있는 소아 및 청소년(6개월-18세) 등이다. 다음으로는 고위험 환자에게 인플루엔자를 전염시킬 수 있는 사람들로써 ① 병실 및 외래에 근무하는 의사, 간호사 및 다른 의료 종사자 ② 양로원 또는 만성질환 환자를 수용하는 의료 기관에 근무하는 종업원으로서 거주자와 자주 접촉하는 사람 ③ 집에 거주하는 고위험 환자를 자주 방문하는 사람(방문 간호사, 자원 봉사자 등) ④ 고위험 환자의 가족(소아 포함) 등이다. 백신접종 후 2주 내에 항체가 생기기 시작하여 4주 후에 최고에 도달하거나 지속기간은 길지 않아 약 5개월 정도이다. 유행시기를 감안하여 미리 접종하는 것이 가장 효과적이다. 한방처방으로 荊防敗毒散은 독감의 치료 및 예방에 효과가 있다.



2003년 대한한의학회 제 5회 기획세미나

감기 치료와 예방, 한의학으로

· 노인감기의 특징과 관리법

박양춘(대전대학교 한의과대학 한방내과)

노인 감기의 특징과 관리법

박양춘

대전대학교 한의과대학 한방내과

감기는 한의학에서 感冒라고 하는데 感은 感受이고 冒는 觸冒 或 逆犯의 뜻이다. 즉 감기는 風邪를 비롯한 외부의 邪氣가 인체에 침입하여 일으키는 오한, 발열, 두통, 코막힘, 콧물, 전신부조화 등을 주된 임상증상으로 하는 外感(감염)질병이다. 감기는 일상 생활에서 경험하는 가장 흔한 질환의 하나로 성인의 경우 1년중 평균 2~5회 정도 걸린다. 특히 일교차가 심한 환절기나 실내 생활이 늘어나는 겨울철에 증가한다. 고령자는 대부분 저항력이 약하고 衛外不固하여(몸의 겉을 지키는 힘이 약하여) 외부 邪氣의 침입을 받기 쉬우며 감기 증상이 청장년보다 심하게 나타나거나 만성질환을 가지고 있는 경우 이의 악화요인으로 작용할 수 있으므로 중요하다.

1. 노인 생리병리의 특징

《靈樞·天年》에서 “四十歲… 腠理始疎 榮華頹落 髮顏斑白…”, “百歲 五臟皆虛 神氣皆去 形骸獨居而終矣”라 하여 연령의 증가에 따라 정혈(精血)이 소모되어 약해지고 장부생리기능이 점차 약해져 기허(氣虛), 실패(神敗), 형괴(形壞)의 노화 상태에 이르는 것을 언급하고 있다. 보통 평균 40세부터 노화가 시작되며 기능적, 형태적, 심리적(지적, 인격적) 노화현상이 나타난다.

노인 장부 생리의 특징은 ‘五臟皆虛’로 요약할 수 있는데 여기서 오장은 肝心脾肺腎만을 말하는 것이 아니라 五臟六腑 및 奇恒之腑를 포함한 인체 장부 모두를 지칭하는 것이고 이 모두의 기능이 약화된 상태를 의미한다. 즉 臟氣별 발생시기의 차이는 있을 수 있으나 생체내의 전장기조직에 발생하는 보편성을 보이며 이는 연령의 增加에 따라 반드시 발생하는 불가피한 현상으로 각 臟氣

조직에 형태적, 생리적 및 생화학적 변화가 발생하여 기능 저항력, 적응력, 회복력, 예비력 등이 감소되고 항상성이 감퇴한다. 그러므로 질병에 대한 저항력이 떨어지게 되어 쉽게 발병하고 쉽게 여러 가지 질병의 합병을 초래하고 장부의 정기(正氣)도 쉽게 손상되며 회복이 어렵게 된다.

따라서 노년 장부의 병리변화는 기본적으로 虛證이 많을 수밖에 없다. 그러나 임상상 질병과정중에 實證 또한 잘 나타나게 되어 실제로는 “眞氣虛而邪氣實”한 정허사실(正虛邪實)의 상태가 쉽게 발생한다.

2. 노인 감기의 특징

일반 감기와 마찬가지로 증상 유형의 분류에 있어 먼저 병사(病邪)의 종류와 평소 신체 상태에 따라 한열(寒熱)을 구분해야하는데 노인감기는 “한(寒)”성이 많다. 체온은 높더라도 더운 것을 싫어하는 것은 현저하지 않다. 한열의 구분은 증상, 설진(舌診: 혀와 설태의 형태, 색상 등을 보고 질병 상태를 판단하는 진단법), 맥진(脈診)에 따라 종합적으로 판단한다.

풍한(風寒)의 사기가 화열(化熱: 열로 변하는 것)하거나 풍열(風熱)의 사기가 침범하여 열증(熱證)이 되면 쉽게 상진모액(傷津耗液: 津液을 소모시키고 損傷시키는 것)하여 심하면 신지착란(神志錯亂)까지 이를 수 있다.

만성해수, 효천(哮喘), 천증(喘證) 등의 기존의 만성 질환이 있으면 쉽게 감기에 걸리게 되고 또한 감기로 인하여 기존의 만성 질환의 증상이 악화된다.

3주 이상 증상이 지속되면 단순한 감기가 아니라 다른 질환의 증상일 가능성을 항상 염두에 두어야 한다.

3. 노인 감기의 치료 원칙

“不患無以驅之 而患無以御之 不畏邪之不去 而畏邪之復來”라 하여 사기의 제거에 지나치게 구애받지 말고 환자의 병정(病情)을 우선하면서 반복하여 발생하는 것을 예방하는 노력을 기울여야 한다.

감기 초기에는 맵고 더운 성질을 가진 약이나 맵고 서늘한 성질을 가진 약으로 사기를 몰아내야 하는데 아직 사기가 신체의 바깥 부분에 있으므로 주로 땀을 내면서 표(表)의 사기를 몰아낸다(發汗解表). 그러나 노인은 정기가 약하여 발한(發汗)이 지나치면 진액 손실이나 陽氣 손상 등을 일으켜 오히려 정기를 손상시킬 우려가 있다. 따라서 발한력(發汗力)은 감약시키고 해표력(解表力)은 유지하도록 하는데 예를 들면 마황(麻黃)은 증상에 따라 청장년의 ½ ~ ⅓ 정도로 감량하여 사용하기도 한다.

실증과 허증이 같이 나타나는 정허사실의 상태에는 부정거사(扶正祛邪: 정기를 북돋우며 사기를 몰아냄)의 원칙에 따라 실증을 치료하는 처방에 보익하는 약물-예를 들면 산약(山藥), 황기(黃芪), 토사자(菟絲子), 사삼(沙蔘), 맥문동(麥門冬), 지황(地黃), 선령비(仙靈脾), 부자(附子) 등-을 적절히 추가하여 익기고표(益氣固表: 기운을 더해주면서 겉을 튼튼하게 함), 실기하원(實其下元: 원기를 튼튼하게 함), 양음생진(養陰生津: 음의 기운을 길러주고 진액을 보충함), 조양구사(助陽驅邪: 陽氣를 더해주면서 사기를 몰아냄) 등의 치료법을 사용한다.

4. 증후의 분류에 따른 치료

노인의 감기는 평소 기운이 약하고 피로감이 심하게 동반되는 기허감모(氣虛感冒), 창백하고 두통, 어지럼증 등이 나타날 수 있는 혈허감모(血虛感冒), 어지럼증, 가슴의 답답함, 구갈, 인후건조, 소량의 가래, 손·발바닥의 화끈거림 등이 나타날 수 있는 음허감모(陰虛感冒), 손발이 차고 추위를 몹시 타며 기력의 부족을 호소할 수 있는 양허감모(陽虛感冒) 등의 허증(虛證)으로 나누어 치료하거나, 풍한형(風寒型), 풍열형(風熱型), 협습형(挾濕型) 협서형(挾暑型) 시행감모(時行感冒) 등의 실증(實證)에 각각 기허, 혈허, 음허, 양허가 중복되는 정허사실(正虛邪實)의 형태로 나누어 각 개인의 症狀, 脈診, 舌診에 따라 적절히 藥物을 구성하여 치료한다.

2003년 대한한의학회 제 5회 기획세미나

감기 치료와 예방, 한의학으로

발행처 : 대한한의학회

130-702 서울시 동대문구 제기동 965-1번지

전화 : 02-968-0400 전송 : 968-0401

Homepage : <http://www.koms.or.kr>

E-mail:koms@koms.or.kr

발행인 : 박동석

편집인 : 김기현

발행일 : 2003년 10월 25일

편집 및 인쇄 : MEDIX **한글한의학**

전화 : 02-747-7047 전송 : 3673-4509

E-mail:md7047@korea.com



