

07. 마음의 병, 홧병

학습목표

1. 홧병의 증상에 대해 알 수 있다.
2. 홧병이 생기게 되는 과정을 이해한다.

학습내용

- ◆ 홧병은 심화병, 울화증 등으로 불리는 우리 고유의 질병 개념
- ◆ 우울한 기분이 오래되면 울병이 생긴다
- ◆ 정신질환에도 한약이 효과적
- ◆ 목에 무엇인가 걸려있는 듯한 '매핵기'(梅核氣)

1. 음양의 조화

환병

“오래 전부터 민간에서는 ‘환병’이라는 질병개념이 있음”

해결할 수 없는
정신적 갈등 심화

정신적인
고통

+

신체적인
불편함

음양의 관점으로 보면 화 → 양, 수 → 음

불 : 주위를 태우고 타오르며 더운 속성
물 : 비교적 정지되어 있고 차가운 속성

한의학

정상적인 화는 인체 내의 기능을 정상적으로 유지시키는 원동력!

“음양의 평형 상태를 이룰 때가 건강한 상태”

1. 음양의 조화

질병 상태에서 발생하는 화

기후의 변화, 정신적인 것 또는 그 밖의 원인에 의해 발생

- 신체적으로는 발열, 열감, 목마름, 숨참, 가슴이 두근거린다든지 답답하고 정신적으로는 불안하고 초조하며 잠을 못 자고 짜증, 분노 등의 증상이 나타남

- 질병 상태에서 나타나는 화는 환자 개개인의 허실의 차이에 따라 표현이 각기 다르게 나타남

- 환자가 비교적 실한 상태에서는 화의 증상이 급격하나 허한 상태에서는 미비하게 잠복한 화의 증상이 나타남

- 발병의 초기에는 비교적 환자의 상태가 실하지만 시간이 경과하여 만성화 될수록 허증으로 변하여 급격한 화의 증상은 사라지게 됨

2. 화병은 심화병, 울화증 등으로 불리는 우리 고유의 질병 개념



심화병, 울화증 등으로 불리어짐



'울화통이 치민다' '열불이 난다' → 정서적인 상태

민간에서 쓰는
화병의 개념

광범위하고 막연

모든 정신질환을 광범위하게 포괄

화병이란?

해결하지 못한 정신적 충격이 오래되어
정신과 신체적 불편함을 호소하는 증상
정신적 문제가 해결되면 증상도 나아질 것이라 믿고 있는 질환

2. 환병은 심화병, 울화증 등으로 불리는 우리 고유의 질병 개념

고통 받고 있는 환자들

- 자기가 환병에 걸렸다고 믿고 있는 경우가 많음
- 환병이 원인이라는 것을 이해시키기 쉬움

“ 심인성으로 인한 만성적인 정신 및 신체의 장애를 폭넓게 지칭 ”

환병의 증상은 한의학의 화(火)와 일맥상통

몸의 열기를 느끼며, 가슴이 답답하고,
목이나 가슴부위에 덩어리가 뭉쳐져 있는 것으로 느낌
-불안감, 초조함, 우울하고 눈물이 잘 나는 정신증상이 나타남

환병은 40대 이후의 여성에 많음

주로 남편과의 갈등 시어머니와의 불화, 금전적인 문제, 생활고 등이 원인



오랫동안 문제는 해결되지 않은 채 고통을 참아 오며 살아왔기 때문에
환병의 증상은 만성화가 됨

3. 우울한 기분이 오래되면 울병이 생긴다

울병이란?

- 한의학의 울병은 현대의학의 우울증과 비슷한 개념이다.
- 주요 증상은 우울하며 기쁘지 않은 정신상태가 지속되는 것이다.
- 울병은 정신적인 요소가 주된 증상이다. 그러나 사람에 따라 나타나는 신체증상이 다르다.
- 울(鬱)이란 기가 한 곳에 맴돌고 머물러 있으며 흩어지지 못하는 것이다.

▪ 칠정(七情), 즉 정신적인 문제가 원인이 되어 인체 내에 기가 잘 운행되지 않으면 화가 발생하게 된다.

▪ 인체 내에서 기가 잘 운행하지 못하면 신진대사가 저해되어 담, 어혈 등의 병적인 물질을 생기게 한다.

▪ 담이 생기게 되면 가슴이 답답하고 목에 무언가 걸린 듯한 느낌 등의 신체증상이 나타나게 된다.

▪ 어혈이 생기게 되면 옆구리에 고정된 찌르는 듯한 통증, 청자색의 핏줄이 나타나게 됨

병적인 물질에 의한 것

“ 실증 ”

3. 우울한 기분이 오래되면 울병이 생긴다

울병이 오래되면 혈이 적어짐
혈의 주요 기관인 심(心) → 영양을 공급하지 못함
심에 간직되어 있는 신(神) → 나쁜 영향을 미침



몸이 쇠약해지며 가슴이 뛰고
정신적으로도 이상한 망상을 갖게 됨

- 울병이 오래되면 목은 토를 이긴다는 동양의학적 사고에 의하여 간의 기의 울체는 비의 허증을 일으키게 됨
- 쉽게 말하면 기의 운행은 주로 간의 작용에 의하는데, 간의 기능이 안 좋아지면 소화기의 증상을 일으켜서 설사, 식욕부진 등의 증상을 일으키게 됨
- 뿐만 아니라 신원 즉 인체의 원동력과 성기능에도 영향을 미쳐 발기부전과 허리와 무릎이 시리고 아픈 증상이 나타남
- 이러한 증상은 필요한 요소가 부족해서 생기는 것이므로 허증에 속함

“울병은 정신적인 우울감이 주된 증상으로서 많은 신체적인 증상을 수반하는 질환”

3. 우울한 기분이 오래되면 울병이 생긴다

똑같은 우울감도 사람마다 신체적 증상이 다르게 나타남



정신과 신체적 증상을 같이 고려하여 치료 방법을 선택

치료원칙

- 인체 내에 정체된 기를 잘 돌게 하는 것이 원칙
- 정체된 간의 기를 풀어주는 치료 방법이 사용
- 약물은 시호, 항부자, 진피 등이 많이 사용

증상에 따른 치료

- 들어 화가 있는 경우에는 차게 해주는 약이 같이 들어감
- 담이 있는 경우에는 이를 없애는 화담약이 들어감
- 허증이 있는 경우에는 보해주는 약이 들어감



4. 목에 무엇인가 걸려있는 듯한 '매핵기'(梅核氣)

환병의 증상 가운데 흔한 것이 '매핵기'임

매핵기란?

무엇인가가 목구멍에 걸려있는 것 같으나 뱉어도 나오지 않고 삼키려고 해도 넘어가지 않아 마치 목에 매실이 걸려있는 것 같은 증상

💡 한의학에서 말하는 화의 증상은 모든 민족에게 나타날 수 있는 증상

- 그러나 환병은 병의 원인과 경과를 살펴볼 때, 우리민족 특유의 특성이 담겨져 있음
- 우리 민족에게는 오랜 세월 동안 힘들 게 처했던 주변 국가와의 역사적인 환경, 고통을 인내하고 견뎌올 수밖에 없었던 생활들이 있었음
- 이러한 경험들이 한국인의 정서의 특성이라고 볼 수 있는 한(恨)
- 환병을 앓게 되는 과정에는 이와 같은 한국인의 특성이 담겨져 있음

환병에 도움이 되는 방법



치자(梔子) 를 사용하라!

치자나무의 열매를 치자(梔子)라고 한다.

치자는 붉은빛이 도는 노란색 염료의 원료로서도 사용되며, 한방에서는 해열시키거나 타박상에 사용하는 소염제로 이용되어 왔다.

치자는 열을 내려주기 때문에 화병에서 가슴에 맺힌 울화를 없애는 데 사용되어 왔는데, 열감이 있고 가슴이 두근거리는 데 사용하면 좋다.

하루 10g 가량을 물에 끓여서 복용한다.