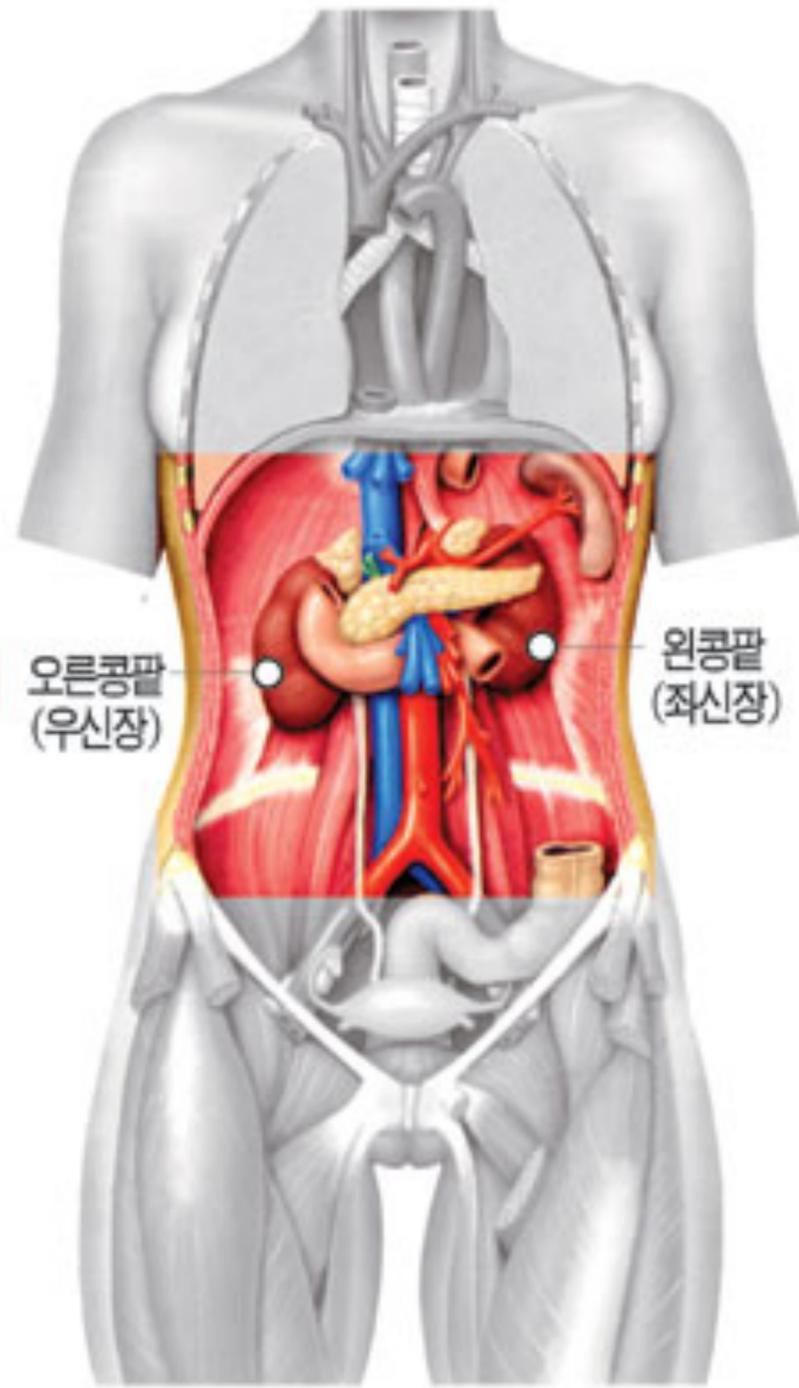
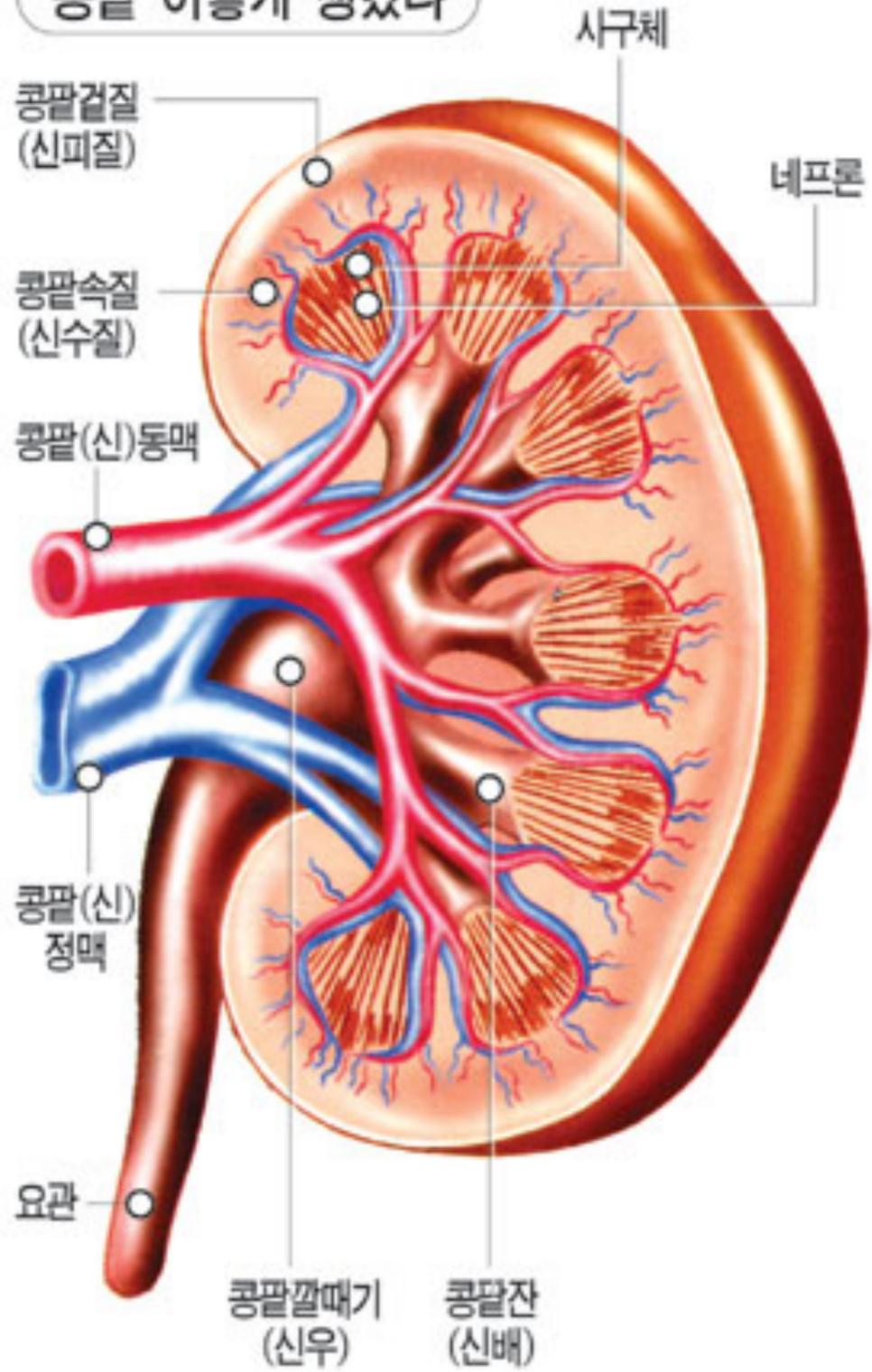


수기수련

- 이런 경우에는 신장병을 의심해라

콩팥 어떻게 생겼나



▶ 1. 만성피로, 무기력증

“첫째, 잠을 자도자도 몸이 천근만근 무겁고 만성피로 무기력증이 온다.”

- 신장의 기능이 떨어지게 되면 적혈구 만드는 호르몬 생성 안 됨
- 혈액 속 적혈구 부족해지고, 적혈구가 부족해지면 신체기관에 이동하는 산소도 부족해진다.
- 혈액에 독소와 불순물이 쌓임
- 피곤하고 무기력해지고, 집중 하기 어려워짐
- 감정 변화가 심하고 바로 전에 기억이 안 나가거나 인지기능장애 같은 다양한 형태로 나타날 수 있다.

▶ 2. 소화불량, 식욕부진, 메스꺼움, 구토

“둘째, 식욕부진, 소화불량, 메스꺼움, 구토 등이 발생한다.”

- 신장은 기능이 75% 감소해도 특별한 증상 없다
- 소화불량, 피로감 같은 가벼운 증상이 나타날 수 있지만, 신장 문제라고 생각 못하고 그냥 넘어가기 쉽다.
- 이것을 방치한 상태로 신장 기능 90% 저하되면 입맛 없고, 메스껍고, 구토가 나오거나 하는 소화기계에 이상이 생기는 증상 발생한다.
- 신장 기능 저하로 노폐물이 배출되지 못하면 혈액 속에 쌓인 노폐물을 억지로 내보내려고 하면서 구토나 헛구역질 등으로 나타나는 것인데 이유 없이 피로감과 식욕부진, 구토 증상이 지속되면 신장 기능 저하를 의심해 봐야 한다.

▶ 3. 부종

“셋째, 몸 붓는 부종 나타나는 증상 ”

- 심장, 간이 좋지 않을 때 나타나거나, 갑상선에 문제가 있을 때도 나타나지만, 가장 주요한 이유는 신장 기능 저하에 있습니다.
- 신장이란 것의 가장 중요한 역할은 몸의 수분 밸런스를 조절해 주는 것
- 신장이 고장나면 소변 생성에 문제가 발생하고 내가 먹은 만큼의 수분이 몸에서 빠져나가지 못하기 때문에 몸이 붓기 시작
- 신장기능이 떨어지게 되면 나트륨 저류 증상이 나타나기 때문에 주로 부종이 발목이나 종아리 같은 몸의 낮은 부분이 붓기 시작한다. 물론 심할 경우 전신 부종이 되기도 한다.
- 지금 내 발목과 종아리 상태, 확인해 보시면 내 신장의 상태를 얼핏 느껴볼 수 있다.

▶ 4. 가려움증, 피부건조증

“넷째, 피부 건조, 가려움증 등이 생길 수 있다.”

- 신장 기능이 저하되어서 신진대사의 노폐물인 요독이 쌓여서 발생한다.
- 이런 요독 가려움증은 등에서 다리, 그리고 가슴, 얼굴 순서로 많이 일어난다.
- 주로 낮보다는 밤에 심해지는 경향이 있다.
- 특히, 피부 건조증은 만성신부전 환자의 60~90%가 경험하는 증상이라고 할 수 있다.
- 원인은 피부의 피지선과 땀샘이 위축되어서 피지와 땀의 분비가 줄면서 피부 표면이 건조해 지는데 있다.
- 건조증이 심해지면 가려움증이 더 악화됨

▶ 5. 잇몸 출혈, 코피, 멍이 잘 드는 증상

“다섯 째, 출혈이 발생할 수 있다.”

- 양치질 할 때 잇몸에서 피가 잘 나거나, 코피가 자주 나고, 몸에 멍이 쉽게 드는 증상이 나타난다.
- 이것은 앞서서도 설명했듯이 신장은 혈액 건강에도 관여하기 때문이다.
- 신장기능이 떨어지게 되면 지혈 과정에 필요한 혈소판, 관련인자의 기능이 떨어진다.
- 피가 잘 멈추지 않게 되고, 출혈도 자주 일어나게 된다.

▶ 6. 쥐가 자주 나고 안 풀림

“여섯 째, 쥐가 자주 일어나고 잘 안 풀리는 현상도 신장기능 저하와 연관”

- 보통 근육경련은 근육을 지배하는 신경 문제로 발생하기 때문에 쥐 나는 부위 마사지 혹은 스트레칭으로 근육 당기면 쥐가 풀리게 된다.
- 하지만, 움직임이 없는 상태에서 걸핏하면 쥐가 자주 나고 잘 풀리지 않으면 신장기능 저하를 의심해 볼 수 있다.
- 칼슘이 부족한 상태에서 신장이 인의 양을 잘 조절하지 못하면 근육 경련이 일어날 수 있다.
- 스트레칭 같이 쥐가 난 부위를 눌러도 경련이 낫지 않거나 근육경련과 함께 감각 이상이 일어나는 현상이 지속될 때 신장 기능 이상을 의심할 수 있다.

▶ 7. 뿌연 거품뇨, 붉은 소변

“일곱 째, 탁하고 거품 많은 소변, 붉은색 소변”

- 뿌옇고 거품이 나는 소변은 건강한 사람도 일시적으로 나타날 수 있다.
- 그러나 이런 소변을 지속적으로 내가 본다고 한다면 신장에 문제가 생겨서 단백질이 소변으로 새어나가고 있다고 판단할 수 있다.
- 이런 증상을 우리는 단백뇨라고 말한다.
- 또 신장이 손상을 입어서 적혈구가 소변으로 새어 나오면 붉은 소변을 볼 수 있다.
- 이렇게 신장에 피가 섞여 나오게 되면 신장 결석이나 감염의 표시일 수 있다.
- 특히 이런 증상과 함께 밤에 소변을 자주 보거나, 야뇨증이 있는 것도 신장 질환의 징후일 수 있다.
- 신장 기능의 여과 기능에 손상이 있는 경우 심리적으로 소변 욕구가 증가할 수 있다.
- 이렇게 소변을 너무 자주 보는 경우도, 반대로 소변이 잘 나오지 않는 경우도 신장 기능의 이상을 의심해 볼 수 있다.

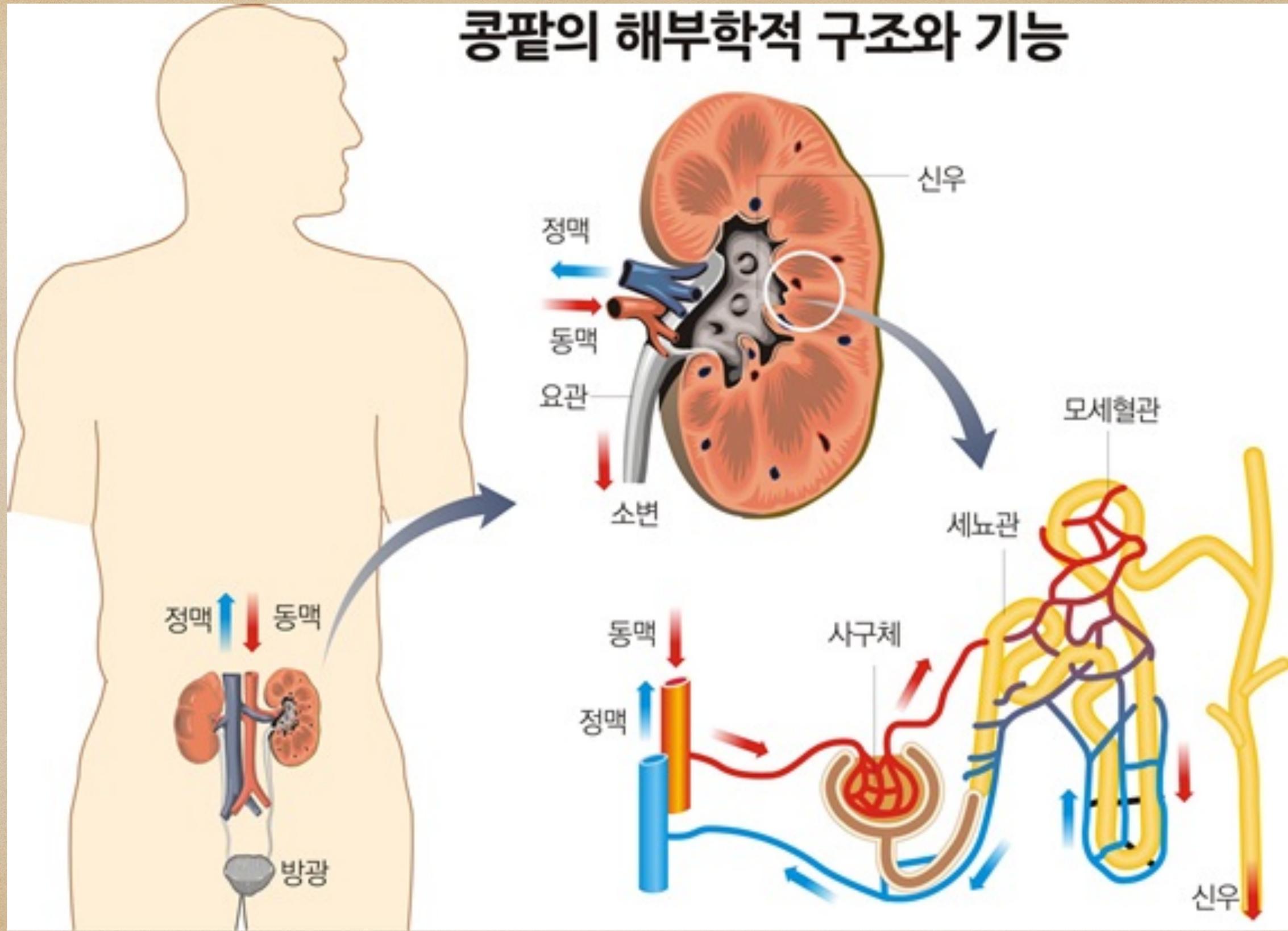
▶ 8. 호흡곤란

“여덟째, 숨이 찰 수 있다.”

- 신장 기능이 심하게 저하되어서 내 몸의 산과 염기를 조절하는 기능이 떨어지면, 우리 몸은 주로 산성으로 변하게 된다.
- 이런 경우 중성으로 맞추려는 밸런스를 조절하기 위해서 뇌에서 더 빠르고 깊은 호흡을 하도록 명령을 내린다.
- 더 많은 이산화탄소를 내보내기 위해서 숨을 가쁘게 쉬는 것을 우리는 숨이 찬다고 표현한다.
- 이런 이유로 신장이 좋지 않을 때 숨이 차게 된다.
- 신장 기능이 저하되어서 수분 배출 잘 안 되면 폐를 싸고 있는 막에 물이 차 흉수 발생한다.
- 폐포, 주변에 물 차는 폐 부종이 발생하는 경우도 숨이 찰 수 있다.

신장기능이 떨어졌을 때 섭생이 달라진다.

콩팥의 해부학적 구조와 기능



▶ 신장기능이 떨어지는 사람이 주의해야 할 음식

- 신장은 우리 몸의 수분 전해질을 적정 상태로 유지하고 불필요한 노폐물을 소변으로 배출하는 장기
- 신장의 기능이 서서히 나빠져서 기능을 회복할 수 없는 상태를 우리는 만성신부전 혹은 만성신장병이라고 한다.
- 신장의 기능을 저하시키는 가장 흔한 원인은 당뇨
- 만성신부전의 50% 정도가 당뇨로 시작이 됨
- 이외에도 고혈압 만성사구체신염 이런 것들이 만성신부전의 원인으로 지목됨
- 고령화가 정말 빠르게 진행되고 과영양상태로 고도비만이 많아지면서 고혈압이라든지 당뇨의 유병률이 높아지면서 그 합병증으로 만성신부전의 유병률이 높아진다.
- 신장 기능이 떨어지면 노폐물을 걸러내고 배출에 드는 능력 즉, 내 몸의 필터가 약해지는 것이기 때문에 여러 가지 독성물질이 내 몸에 계속 빠져나가지 않고 축적이 되면서 다양한 신체 증상이 나타나게 된다.

- 신장이라는 건 한 번 손상이 되면 회복이 어렵기 때문에 신장의 상태가 더 악화되지 않도록 잘 관리하는 것이 중요
- 때문에 섭생은 다른 병도 마찬가지로지만 각별한 관리가 필요
- 음식을 잘 먹느냐 못 먹느냐에 따라서 신장 기능의 저하속도에 영향을 미친다.
- 신장기능이 나빠질 때 생기는 합병증과도 음식은 정말 밀접한 관련이 있다.
- 신장기능이 떨어진 상태에서 음식을 관리하지 않으면 몸 속의 노폐물이 과다하게 쌓이는 요독증이 나타날 수 있고 또 너무 부족하게 음식을 섭취하면 영양불량으로 인한 문제가 발생한다.
- 그런데 문제는 우리가 보통 이 음식은 건강한 것이라고 생각했던 음식이 오히려 신장병 환자에게는 독이 될 수 있는 경우가 많다.

- 그 중 대표적인 것이 잡곡밥이다. 사실 건강을 위해서는 백미밥에 통곡물을 섞은 잡곡밥으로 해서 드시는 분들이 많은데 신장 기능이 약하신 분들은 잡곡의 풍부한 인성분이 몸에 쌓이지 않아 문제가 될 수 있어서 주의해야 한다. 신장 기능이 감소하게 되면 배출능력이 떨어져서 인이 계속 내 몸에 축적이 되어서 고인산혈증이 생긴다. 피부가 가렵고 골다공증, 갑성선기능항진증이 생긴다. 여러가지 다양한 합병증이 생긴다. 현미, 흑미, 찰수수, 차조, 율무 등은 인 함유량이 높기 때문에 각별한 주의를 요한다.

- 신장 기능이 떨어질 때 주의해야 하는 또 하나의 성분이 칼륨이다. 칼륨은 신장을 통해서 배출되는데 신장기능이 떨어지면서 소변량이 줄면 칼륨 배출이 제대로 되지 않아 혈중 칼륨 농도가 비정상적으로 높아지는 고칼륨혈증이 유발될 수 있기 때문에 주의가 필요하다. 고칼륨혈증이 되면 근육이 무기력해지고 심장부정맥이라든지 심장마비를 유발할 수 있기 때문에 특히 우리가 조심해야 된다. 도정이 덜된 곡류에는 칼륨이 많기 때문에 주의해야 된다. 밥에 섞어먹는 콩, 녹두, 팥 이런데도 칼륨이 많은 편이다. 고구마, 감자, 토란, 밤, 땅콩에도 칼륨이 많이 함유되어 있다.

- 급하게 마시는 물은 문제가 된다. 한꺼번에 많은 물이 들어가게 되면 우리 체내 세포에 수분이 공급되는게 아니라 세포가 침수되어서 몸이 붓는 경우가 많다. 이런 경우 넘치는 수분이 방광과 신장으로 빠르게 이동하기 때문에 소변으로 다 빠져 나오게 되어서 수분 보충의 의미가 없는 경우도 있다. 신장 기능이 떨어지면 수분 조절 능력이 떨어지기 때문에 우리 몸에 필요한 나트륨까지 다 희석이 되어서 저나트륨혈증을 유발할 수 있다. 어지럼증, 두통, 현기증 등을 유발할 수 있다. 심한 경우에는 의식이 혼미해지는 경우도 발생할 수 있다.

- 생채소, 과일은 신장 기능이 건강한 사람에게도 몸을 차게 할 수 있는 가능성이 있기에 많이 섭취하는 것은 문제가 될 수 있다. 하지만 신장 기능이 떨어진 사람에게서는 칼륨 때문에 문제가 될 수 있다. 칼륨은 신성한 채소 과일 육류에 많이 있기 때문이다. 특히 근대 시금치 상추 같은 푸른 잎 채소에 칼륨이 많이 함유되어 있다.

- 칼륨 섭취가 신장에 독이 될 수 있지만 칼륨을 완전히 제한한다는 것은 거의 불가능하다. 신장병 환자라고 해서 과일을 완전히 금한다는 것도 말이 안 된다. 가급적이면 채소 과일을 먹을 때도 저칼륨함량의 채소 과일을 적정량 섭취하는게 좋다.

- 고칼륨 함량 채소는 피해야 하는데 아욱, 고춧잎 등은 하루 50g 미만으로 먹어야 한다. 양송이, 근대, 머위, 물미역, 미나리, 부추, 쑥갓, 시금치, 쑥, 취 등은 70g 미만으로 섭취해야 한다. 단호박은 100g, 늙은 호박은 150g미만으로 섭취하는게 좋다.

- 칼륨 함량이 높은 키위, 멜론, 바나나, 참외, 천도복숭아, 토마토 등은 조심해야 한다. 칼륨 함량이 적은 채소로는 달래, 당근, 김, 깻잎, 생표고, 더덕, 배추, 양상추, 마늘, 쪽파, 팽이버섯, 양파, 양배추, 오이 숙주, 콩나물 등이 있고, 과일은 귤, 단감, 연시, 사과 자두, 포도, 파인애플 ... 이런 것들이 있다.

- 채소, 과일 등을 먹을 때 조리법도 영향을 받는다. 물에 삶거나 데치면 칼륨이 빠져나가기 때문에 이 방법으로 먹는게 좋다. 물에 오래 담가 두는 것도 방법이다.

- 과일주스, 야채주스, 녹즙은 과일이나 채소의 영양을 농축해 놓은 조리법이기 때문에 자칫 칼륨 함량이 굉장히 높을 수 있다. 주스 대신 마시는 커피나 차도 주의가 필요하다. 현미녹차, 코코아 같은 음료는 커피보다 더 많은 칼륨이 들어 있어서 주의해야 하고 무심결에 마시는 탄산음료나 이온음료는 장내 흡수가 안 될 뿐만 아니라 칼륨이나 인이 다량 포함되어 있어서 마시지 말아야 한다.

- 지용성 비타민도 주의를 요한다. 과일이나 채소를 먹지 못하기 때문에 부족해지기 쉬운 비타민이나 무기질을 영양제로 보충해야겠다고 생각하는데, 비타민 C와 같은 수용성 비타민은 많이 먹어도 상관없지만, 비타민 A, D, E와 같은 지용성 비타민은 신장 기능이 떨어진 경우 배출이 어려워서 비타민 A가 혈중농도보다 훨씬 더 높은 상태가 된다. 비타민A가 포함된 멀티비타민을 섭취하는 경우 수치가 과도하게 높아져서 혈관에 부담을 느낄 수 있다. 비타민 D의 경우도 혈액 속에 포함된 인과 칼륨 수치를 검사하고 전문의와 상담해서 복용해야 한다.

수기수련

腎者는 主水하니 受五臟六腑之精而藏之

- 물의 공급(좌신-선천지정)

- 불의 관리(우신 - 명문화)

- 좌신에 물이 부족하면 명문화의 활동이 음적 균형 파괴(신음허)

- 명문화(상화)의 부족(신양허) => 간과 심장에서 에너지를 과하게 소모하면 균형이 파괴

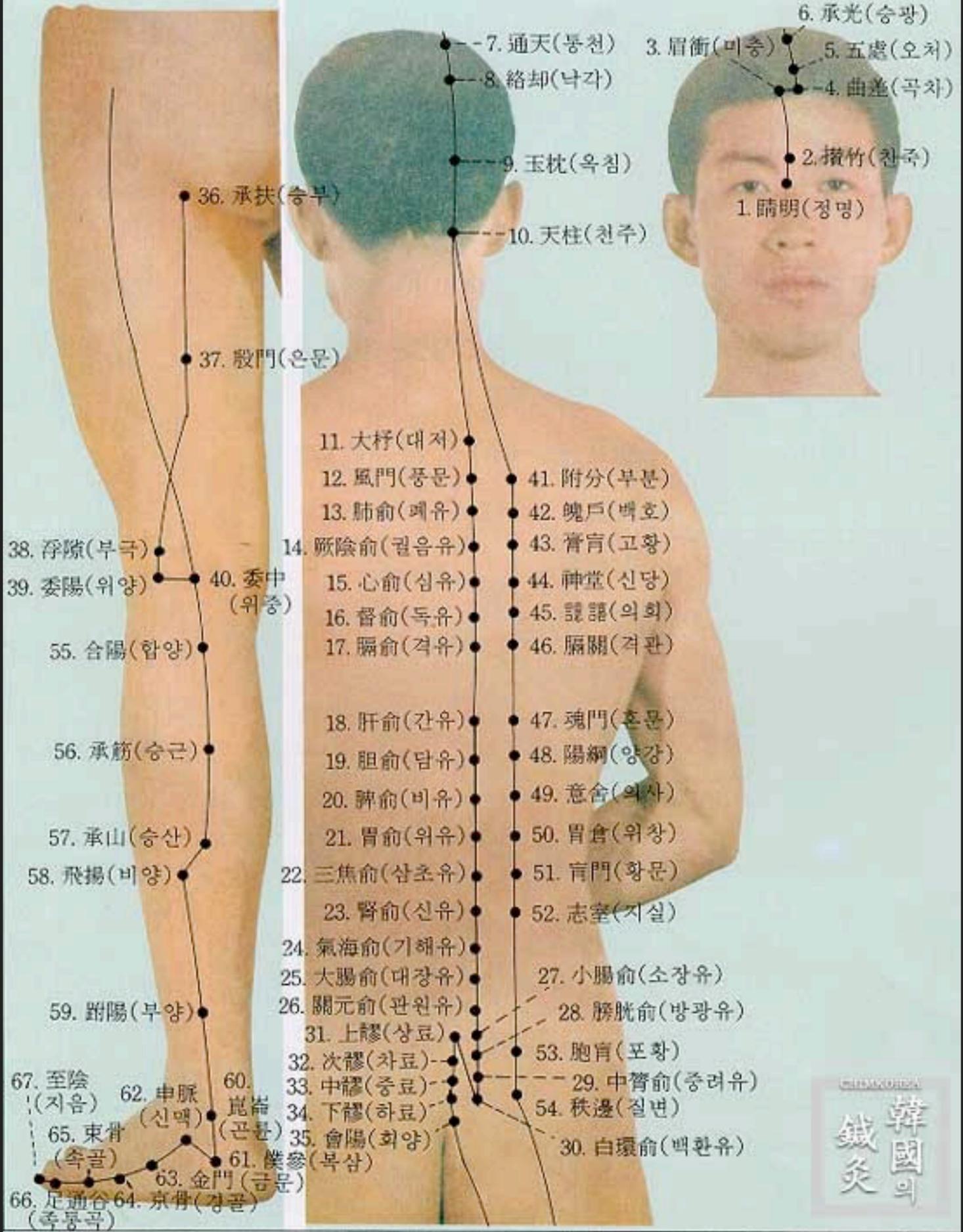
<냉기와 건강>

- 몸이 냉해지면 사지와 표피의 모세혈관들이 줄어들어 피가 내장에 몰림
- 생명을 유지하기 위해 사지를 포기하고 생명유지 시스템만 가동
- 기초대사는 심장만 관여하고 상화의 작용으로 명문화가 관여
- 신자 작강지관 기교출언(腎者 作強之官 技巧出焉) : 자신의 창고이며(작강) 예산을 결정하는 실세(기교), 뼈와 골수 주관
- 신장이 공급을 맡는다면 방광은 배출을 담당한다.

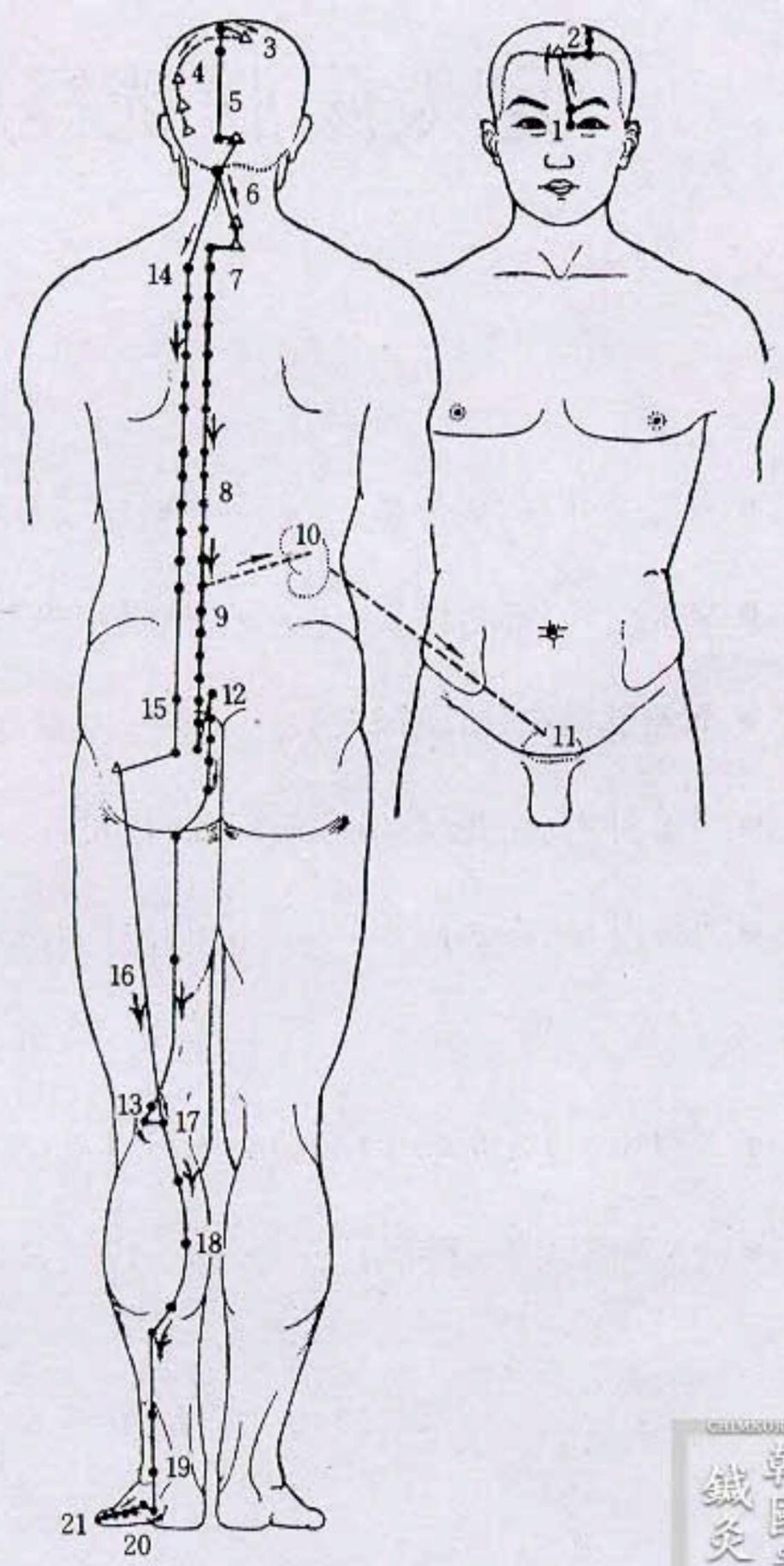
<족태양방광경>

- 눈내자에서 시작하여 이마로 올라간 뒤, 정수리에 가서 한 가지가 갈라져 백회혈(정수리의 숨구멍 자기)에서 엇바뀌고 귀로 간다. 곧추 가는 가지는 뇌에 가서 연계되고 독맥의 뇌호혈(뒷머리 한가운데 부분)에서 나와 목덜미를 지나 대추혈, 도도혈(머리를 숙였을 때 뒷목에 푹 튀어나온 뼈 부근)에서 엇바뀌며 척주 양옆을 지나 허리, 엉덩이, 다리의 뒷면을 지나 오금으로 간다. 허리에서 한 가지가 갈라져 콩밭에 이어지고 방광에 속한다. 천추혈(목덜미 부분)에서 한 가지(방광경 2측선)가 갈라져 어깨뼈의 척주연 안쪽을 지나 엉덩이와 넓적다리 뒷면을 지나 오금에 가서 먼저 가지와 합친 다음 장딴지, 바깥복사뼈의 뒤, 제5발목뼈의 바깥쪽을 지나 새끼발가락에 가서 끝나며 족소음신경에 연계된다. 이 경맥은 신, 방광, 뇌, 눈, 귀, 목덜미, 척주, 엉덩이, 다리 뒷면, 새끼발가락 등과 연계된다.

- 이 경맥에 병이 생기면 눈과 두통, 요통, 대퇴관절, 슬관절 및 장딴지 통증, 치질, 학질, 전광증(癲狂症), 콧물, 코피, 새끼발가락을 쓰지 못하는 등의 증상이 나타난다.



鐵灸 韓國의



鐵灸 韓國의

<족소음신경>

- 새끼발가락에서 시작하여 발바닥 중심을 걸쳐 배모양뼈의 아래를 지나 안쪽 뒷부분을 지나 척주 속으로 들어갔다가 콩밭에 가서 연계되고 더 내려가서 방광에 연계된다. 곧추 가는 가지는 신에서 나와 간, 횡경막, 폐, 목구멍을 지나 혀뿌리로 간다. 폐를 지날 때 한 가지가 갈라져 심포에 가서 수귤음심포경에 연계된다. 주로 신, 방광, 간, 폐, 심포, 척주, 외생식기, 목구멍, 혀뿌리, 다리 안쪽, 발바닥, 등과 연계된다.
- 이 경맥에 병이 생기면 가래에 피가 섞이고 목에서 소리가 나며 숨이 차고 불안해 하며(천식) 가슴이 뛰는 등 무서운 느낌과 함께 가슴에 통증이 느껴진다. 폐나 심병 증상과 입안이 험고 목안이 마르며 목구멍이 붓고 아프며 가슴이 답답하고 번열이 나는 등 발바닥 열감, 황달, 척주아픔, 다리가 여위고 냉한 느낌, 기면증 등 신, 간, 척주 등 경락이 연결된 장부의 여러 가지 병증이 나타난다.

