



갑상선

갑상선은 우리 몸속에 에너지를 공급하는 갑상선 호르몬을 배출한다. 갑상선 질환은 여러 가지가 있지만 흔히 알려진 대표적 병증으로는 갑상선 기능 항진(亢進)증과 기능 저하(低下)증이 있다.

갑상선 기능 항진증 환자는 대체로 피부가 얇은 편이고, 때로는 산만하고 경솔하기도 하고 신경질적이거나 불안하거나 짜증을 잘 내고 기분이 좋지 않고 잘 울거나 우울증이 생기곤 한다. 식욕은 증가하지만 체중이 잘 늘지 않기 때문에 흔히 '살 빠지는 체질'이라는 오해를 받기도 한다. 갑상선 기능 항진증 환자들을 한쪽 다리로 서게 했을 때 평형 유지가 불량해서 오래 버티지 못할 때가 많으며, 간혹 근육이 떨린다고 말을 하는 사람도 있다.

또한 심장이 자주 두근거리기 때문에 뭔가 불안한 증상을 느끼게 된다. 그래서 때론 숨이 차다고 불평하기도 한다. 더운 날씨를 힘들어한다.

반면, 갑상선 기능 저하증은 위의 항진증과는 반대의 증상을 갖곤 한다. 갑상선 호르몬은 모발을 성장시키는 기능이 있기 때문에 갑상선 기능이 저하되면 모발이 잘 빠지게 된다. 중년의 나이가 되면 모발이 듽성듬성 빠지는 경우가 있는데, 스트레스나 신경성 원인 외에도 갑상선 기능이 저하되면서 모발이 빠지기도 한다. 대체로 체격이 허리와 복부가 넓고 몸통이 풍부하고 배가 나와 허리와 엉덩이가 구분이 안되곤 한다. 대개 갑상선 기능 저하증 환자들은 움직임이 느리고, 의욕이 없는 편이다. 평소 움직이는 것을 싫어하는 경향이 있는데, 될 수 있으면 아침에 일찍 일어나 활동적으로 운동을 하면 체질을 개선할 수 있다. 또 대체로 느린 편이고 건강증이 잘 생기며, 가끔은 우울증을 앓기도 한다. 자꾸 둔해지기 때문에 뭔가 배우는 것이 힘들고 주의가 산만해지곤 한다.

갑상선 기능 저하증을 앓는 환자는 대개 손발이 찬 경우가 많다. 따뜻한 날씨를 무척 좋아하고 날씨가 추워지면 온몸을 두꺼운 옷으로 감싸고도 춥다고 말을 하곤 한다. 피부도 건조하고 살이 트며 잘 벗겨지기도 할 뿐만 아니라 발꿈치나 손끝이 갈라지기도 한다. 이런 경우 로션을 많이 바르곤 하는데 근본적인 원인을 해결하지 못하면 오랫동안 고생을 할 수 있다. 또 피부가 약하고 모세혈관이 약하기 때문에 멍이 잘 들고 손톱이 잘 부러지기도 하는데, 갑상선 호르몬이 결핍될 경우 흔히 그럴 수 있다. 머리카락도 잘 빠지고 수염도 덜 자라며 눈썹의 바깥쪽 1/3 부위도 잘 빠지게 된다. 지방간이 종종 생기게 되고, 콜레스테롤 수치도 높아진다. 갑상선 기능저하증 환자는 대체로 피부가 두껍고 살찐 편이다.

갑상선이 약한 분들은 요오드가 많이 든 음식을 자주 섭취하는 것이 좋다. 요오드는 주로 다시마나 미역에 많이 들어있는데, 평소 미역국을 자주 먹는 것도 갑상선 질환을 예방하는 좋은 방법이다. 그리고 갑상선은 목에 위치하기 때문에 평소 목 부위를 마사지 하는 것도 훌륭한 갑상선 질환의 예방과 치료법이다. 매일 목 부위 스트레칭과 목덜미 부분을 손으로 부드럽게 마사지 해주는 것으로 갑상선의 기능에 많은 도움이 될 수 있다. 목 부위를 마사지 함으로써 목이 가늘어 보이고 안면의 팔자주름도 개선할 수 있는 효과가 있다.



김 태 군 한의사

그래서 평소 목을 스트레칭하며 마사지 함으로써 우울하거나 불안한 기분을 개선시킬 수 있고, 생기(生氣)가 있게 할 수 있다. 평소 노래를 부르는 것으로도 갑상선의 기능을 좋게 할 수 있는데, 노래를 꾸준히 하게 부르게 되면 성대에 혈액순환이 잘되면서 근접하고 있는 갑상선 기능도 덩달아 좋아지게 된다. 평소 목이 뻣뻣하고 어깨가 굳어진 사람일수록 피로감이 많이 생기고 스트레스나 비만으로 고생을 할 수 있게 되는 이유가 목 부위에 있는 갑상선이 함께 피로를 느끼는 까닭이다. 한방의 침(鍼)시술과 한약처방으로도 갑상선의 기능에 많은 도움을 줄 수 있다. 혹시 평소 갑상선 질환이 의심이 된다면 가까운 의원에서 건강검진을 통해 건강을 회복해야 한다.