실버보감

노인의 이명과 난청, 다시 맑은 소리를 되찾을 수 있을까?

한동하 한동하한의원 원장(한방내과전문의)

"삐-", "윙윙~", "쏴~ 쏴~" 어느 날부터인가 귀에서 이상한 소리가 들리기 시작한다. 누군가는 벌레 우는 소리니 매미 우는 소리 같다고 하고, 또 누군가는 바람소리나 냉장고 모터 돌아가는 소리 같다고 말한다. 바로 이명이다. 이명이 생긴 데 이어 설상가상으로 난청까지 생겨서 잘 듣지도 못한다. 노인들의 갑작스러운 이명과 난청, 다시 정상적인 청력을 되찾을 수 있을까?

이명과 난청은 나이가 들면서 불쑥 찾아와서 당황스럽게 한다. 통계에 따르면 노인 인구의 약 30~40%가 이명이나 난청을 경험하고 있으며, 두 증상은 별개로 나타나기도 하지만 종종 함께 동반되기도 한다.

3줄 요약

- 이명과 난청을 방치하면 치매 발병률이 높아진다.
- 귀 건강은 전신 건강상태를 반영한다.
- 이명과 난청을 예방하기 위해서는 귀를 자주 만져 주는 것이 좋다.

이명과 난청이 생기는 원인들

이명은 주로 청신경계의 자극이나 손상으로 인한 '오작동 신호'로 이해된다. 가장 흔한 원인은 달팽이관(내이) 손상, 노화성 난청, 그리고 소음 노출이다. 이때 손상된 청신경은 외부 소리가 없는데도 자극을 받은 것처럼 '허상 소리'를 만들어 낸다. 최근 연구에서는 뇌의 청각 피질이 과흥분 상태일 때, 이명 현상이 지속된다는 사실이 확인되기도 했다.

이명은 단지 나이가 들었다고 생기는 것은 아니지만 나이가 들수록 발병 가능성은 높아진다. **노화가 진행되면서 청신경 세포와 내이의 기능이 점차 퇴화하고 소리를 감지하고 전달하는 능력이 떨어지기 때문이다.** 장기간 소음에 시달려도 마찬가지다.

메니에르병도 이명과 난청의 주된 원인 중 하나다. 이 질환은 내이의 내림프에 물이 차면서 현기증, 이명과 함께 청력이 떨어지는 질환을 말한다. 메니에르병도 나이가 들수록 빈번하게 발병한다. 한의학에서는 이를 수액대사의 문제를 일으키는 담음(痰飮)이나 수독(水毒)을 원인으로 본다.

난청은 고막, 이소골의 문제인 전음성 난청과 달팽이관, 청신경 손상이 원인이 되는 감각신경성 난청이 있다. **노인성 난청 대부분은 감각신경성 난청으로 감각신경의 기능이 떨어져서 발생한다.** 청신경이 소리를 잡아내는 민감도가 낮아지는 것이다.

치매 발병률을 높이는 이명과 난청

치매의 반대말은 총명(聰明)이라고 할 수 있다. 총명이란 말은 잘 듣고 잘 본다는 의미인데, 난청이 있다면 총명해지지 못하는 것이다. 그런데 잘 듣지 못하는 것만으로도 총명함이 떨어질 수 있다. 일본의 한 연구결과는 귀지가 많이 끼여있는 노인들이 난청이 있는데, 이 경우도 치매 발병률이 높다는 연구결과는 의미심장하다.

청각장애는 단지 '귀'의 문제가 아니라, 정서적 안정감, 사회적 교류, 인지기능 유지와도 밀접하게 연결되어 있다. 특히 **이명과 난청은 치매 전 단계에서 나타나는 주요 증상 중 하나로 최근 의학계의 주목을 받고 있다.**

난청이 치매 발병률을 높인다는 연구결과는 의외로 많다. 하버드 의대는 2022년 발표에서, '청각 손상은 단순한 감각 저하가 아니라 인지기능 저하의 선행 신호'라며, 청력 보존이 치매 예방의 핵심 전략 중 하나라고 강조했다. 또 다른 연구(Lancet Public Health, 2020)에선 '중등도 이상의 난청이 치매 위험을 2.5배 이상 높인다'고 보고한 바 있다.

귀 건강은 전신 건강 상태를 비추는 창

한의학에서는 귀를 신장의 부속 기관으로 본다. 〈황제내경〉에는 "신기(腎氣)는 귀에 통하고, 신장이 건강하면 귀가 잘 들리며, 신기가 허하면 귀가 먹고 이명이 생긴다"고 했다. 여기서 말하는 신장의 기운(腎氣)이란 평소 전신 건강을 유지하는 것과 항노화의 기본이 된다.

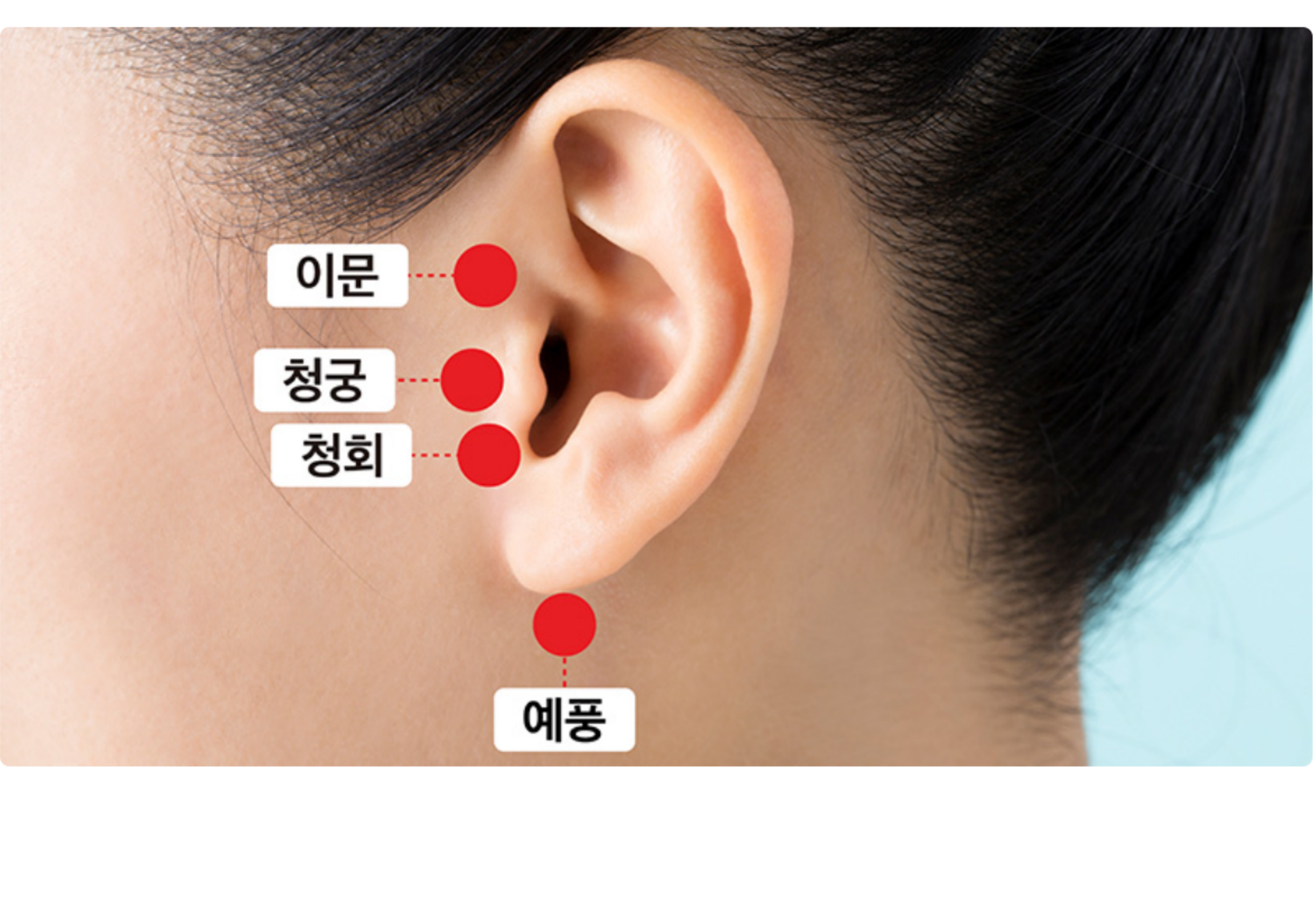
그러나 **귀 건강은 단지 신장과의 연관성에 국한되지 않고 전신 건강상태를 반영한다.** 귀에는 경락적으로 보면 삼초경(신장, 부신 등과 연결), 담경(담, 간, 심장 등과 연결), 소장경(소장 및 심장, 위 등과 연결) 방광경(방광, 신장, 뇌, 심장 등과 연결), 독맥(회음부, 척추, 뇌와 연결) 등 여러 경락과 직간접적으로 연결되어 있다. 따라서 한의학적으로 보면 귀의 질환은 단일 장기 문제보다 전신 상태를 반영한다고 볼 수 있고, 기혈의 순환 상태와 자율신경의 기능과 밀접한 관련이 있다.

한의약에서 이명과 난청은 원인에 따라 맞춤형으로 처방한다. 신장의 기운이 부족한 '신허형'은 육미지황탕, 간열이 위로 올라 귀에 열감을 동반하는 '간화형'은 용담사간탕, 수액 대사 장애로 귀에 담음이 고이는 '담음형'은 반하백출천마탕, 기혈이 허하여 귀 기능이 약화된 '기혈허형'은 보중익기탕이나 십전대보탕이 효과적이다. 2023년 대한한의학회지에서는 '신허형 이명 환자에게 육미지황탕 복용 및 신수혈 뜸 치료를 병행한 경우, 2개월 내 자각 증상 호전율이 78%에 달했다.'는 임상 보고가 있었다.

이명과 난청을 예방하는 귀 지압법

이명이나 난청이 있으면 기본적으로 귀 주위의 혈자리를 지압하면 좋다. 대표적인 혈자리로는 이문, 청궁, 청회, 예풍혈이 있다. 엄지손가락으로 예풍혈을 잡고 2지, 3지, 4지로 아래부터 순서대로 청회, 청궁, 이문혈을 동시에 지압해 주면 효과적이다. 이러한 혈자리들은 귀 주위의 뇌혈류 개선, 심신안정, 자율신경 조절에도 효과가 있다. 한의원에서는 이들 혈자리와 함께 태계, 삼음교, 백회, 풍지 등에 침 치료를 한다.

귀를 자주 만져 주는 것도 좋다. 〈동의보감〉의 안마도인편에 보면 '매일 아침 손으로 머리 위를 넘겨 반대쪽 귀를 14번 당기고 양쪽 모두 행하면 귀가 밝아진다'고 했다. 또한 '횟수에 상관없이 손으로 귓바퀴를 문질러 주면 신기(腎氣)를 보하고 귀가 먹는 것을 막을 수 있다'고 했다.



이명과 난청이 있을 때 생활상의 관리법

갑자기 이명이나 난청이 생겼다면 일상 속 관리도 필요하다. 특히 고령층의 경우, 청각 자극뿐 아니라 심리적 긴장, 순환 장애, 수면 부족 등이 이명을 악화시키는 요인으로 작용하기 때문에 더욱 다각적인 관리가 필요하다.

이명은 불안, 우울, 분노와 밀접하게 연결되어 있다. 따라서 마음을 안정시키고 스트레스를 멀리하면 자율신경 균형이 조절되면서 증상완화에 도움이 된다. 수면 부족 또한 이명 악화의 가장 주된 원인 중 하나다. 따라서 잠을 잘 자고 피로와 과로도 피해야 한다.

그리고 귀 안쪽에 끼워서 사용하는 이어폰 사용은 최대한 자제한다. 부득이하게 사용해야 한다면 사용시간을 짧게 하고 볼륨은 60% 이하로 한다. 젊은 청소년들조차 이어폰을 많이 사용하면서 소음성 난청도 발병률이 높아진다. 그리고 TV, 냉장고, 기계 소음 등의 생활 속 소음도 줄여야 한다. 눈이 피로하면 눈을 감고 쉬듯이 귀 또한 조용한 환경에서 쉬게 해야 한다.

귀 건강에 도움이 되는 식품으로는 검은콩, 검은깨, 호두, 잣, 오디, 흑미 등이 있으며, 이들은 신장의 기운을 길러준다. 반대로 과도한 소금, 카페인, 알코올은 이명과 난청을 악화시킨다.

이명과 난청은 나이 탓이라고만 넘기기엔 삶의 질에 매우 큰 영향을 미친다. 단순히 귀가 나빠졌다는 신체 현상을 넘어, 두뇌와 정서, 사회적 연결성까지 위협하기 때문이다. 나이가 들면서 이명과 난청이 생겼다면 소리만 잃어가는 것이 아니라 총명함도 잃게 될 것이다. 따라서 무엇보다도 예방과 함께 악화되지 않도록 관리하는 것이 매우 중요하다.