

알레르기 탈출법

이미숙 서울여자대학교 영양학과 교수

화창한 봄이다. 봄은 출발의 계절이요, 희망의 계절. 그러나 한편 알레르기의 계절이기도 하다. 봄과 함께 어김없이 찾아와 우리를 괴롭히는 알레르기. 뽀족한 치료방법이 없다고 포기할 순 없다. 하늘이 무너져도 솟아날 구멍이 있다니 두 눈 부릅뜨고 알레르기 탈출구를 찾아보자.

사실 20년, 아니 10년 전만 하더라도 우리 주위에 알레르기로 고생하는 사람들이 그리 많지가 않았다. 최근 갑작스럽게 우리나라에 알레르기 환자가 기하급수적인 증가를 보이는 이유는 뭘까? 전 세계적으로 알레르기 발생 빈도를 보면 사회가 발달되고 잘 살게 되면서 알레르기가 점점 더 많이 나타난다. 즉, 소득 수준이 높은 나라에서 알레르기 발생빈도는 훨씬 더 높게 나타나는 것이다. 잘 살게 되었으니 웃어야 할지, 알레르기 때문에 울어야 할지….

우리 주변을 살펴보면 알레르기 유발물질로 가득차 있다고 해도 과언이 아니다. 봄철이면 반갑지 않은 손님 황사가 중국에서부터 날아오고, 예쁜 봄꽃은 꽃가루를 끊임없이 공중으로 날려 보낸다. 봄이면 더 강해지는 자외선도 알레르기를 유발하는 주범이다. 한편 실내에는 실내 먼지에 애원동물의 털, 담배 연기까지 어딜가나 알레르기 유발물질이 널려 있다.

사실 알레르기 유발물질의 무차별적 공격에 대항하기 위해서 가장 좋은 해결책은 피하는 것. 한마디로 원인물질을 주변에서 없애는 것이다. 아토피나 천식으로 심하게 고생하다가 공기 맑은 시골에 가서 병이 나았다는 얘기는 그만큼 도시보다 시골에 알레르기 유발물질이 적다는 반증이다. 환경의 일종이라 할 수 있는 식생활도 알레르기에 크게 영향을 미친다.

알레르기를 이길 수 있는 식생활을 말하려면 우선 크게 두 가지로 나누어 설명할 수 있다. 우선 첫 번째는 음식물 알레르기. 우리가 먹는 음식 자체가 알레르기를 유발하는 물질로 작용하는



경우다. 흔히 알고 있는 두드러기 이외에도 코막힘, 두통, 복통, 설사, 가스 생성, 가려움증, 메스꺼움 등의 증세가 나타날 수 있고, 심한 경우에는 호흡 곤란, 천식, 쇼크까지도 나타날 수 있다.

음식물 알레르기의 식이요법은 어떻게 보면 아주 간단하다. 알레르기를 유발하는 음식을 먹지 않으면 된다. 그러나 어떤 음식이 알레르기를 유발하는 지를 알아내기가 생각만큼 쉽지 않다는 게 문제다. 이럴 때 요긴하게 쓰일 수 있는 자료가 바로 ‘알레르기 요주의 식품’ 리스트. 자신이 대체로 알레르기 반응이 잘 나타나는 체질이라면 이 블랙리스트에 오른 음식을 먹을 때 특별히 주의를 하는 것이 좋다.

최근 우리나라 사람의 음식물 알레르기에 대해 조사한 한 보고서에 의하면 알레르기를 유발하는 원인 식품 중 일등을 차지한 것은 고등어였고, 그 다음이 복숭아, 돼지고기, 닭고기, 우유, 계란의 순으로 나타났다. 그러나 이들 식품 외에도 밀가루, 호두, 새우, 오징어, 땅콩 등 수없이 많은 식품들이 알레르기를 유발한다. 음식물 알레르기의 또 다른 특징은 유전이 된다는 것이다. 얼굴만 닮는 게 아니라 체질도 닮는다는 얘기. 우리나라에서 조사한 바에 의하면 가족 중에 음식물 알레르기가 있는 경우에 음식물 알레르기가 나타날 확률이 두 배나 높았다. 가족 중 누군가가 특정 식품에 알레르기가 있다면 미리 조심하는 편이 안전하다.

음식물 알레르기가 있는 사람들의 또 다른 문제는 이것저것 너무 조심하다보면 식품 선택의 폭이 좁아져 영양 상태가 나빠질 수 있다는 것이다. 특히 질 좋은 단백질이 풍부한 동물성 식품에 알레르기가 잘 나타나기 때문에 단백질 결핍이 나타날 수 있다. 이런 경우에는 대체식품을 찾거나 조리법을 바꿔보는 등 다각도로 해결책을 찾아야 한다. 예를 들어 우유나 유제품을 먹지 못하는 경우 상대적으로 알레르기 유발 가능성이 낮은 두유를 먹는 것도 좋은 방법이다. 고기는 날것으로 먹는 것 보다 충분히 익혀서 먹으면 알레르기 유발이 덜하다.

알레르기를 이기는 식생활 두 번째는 그야말로 알레르기 식이요법. 음식이 아닌 여러 가지 다른 원인에 의해서 발생된 알레르기 반응을 약화시키고, 또 알레르기를 예방할 수 있도록 하는 식이요법이다. 이 경우 알레르기의 원인을 근본적으로 제거하는 것이 더욱 중요하기는 하지만, 올바른 식품의 섭취가 어느 정도 증세를 완화시킬 수 있다.

알레르기 식이요법의 첫 단계는 가공식품의 금지. 식품첨가물, 화학조미료 등은 알레르기를 유발하기 쉽기 때문에 가공식품은 가급적 먹지 않는 것이 좋다. 알레르기가 있다면 모든 종류의 인스턴트식품, 반조리식품, 통조림, 병조림, 소스류를 피해야 한다.

맵고, 짜고, 자극적인 음식도 불난 집에 부채질 하는 격. 가급적 조미료를 적게 사용하고 담백한 음식 고유의 맛을 즐기는 것이 알레르기 예방의 지름길이다.

조리법은 기름을 사용한 튀김보다 찜이나 구이 등이 좋다. 특히 콩이나 옥수수 등 우리가 흔히 사용하는 식용유는 착유 과정에서 화학적 방법을 사용하고 또 유전자 조작콩, 옥수수의 사용 가능성이 있기 때문에 자주 사용하는 것은 좋지 않다. 저온에서 압착하여 추출하는 올리브유는 그나마 상대적으로 안전한 편이다. 그보다 더 좋은 기름은 참기름, 들기름. 튀김에 사용할 수는 없지만 무침 등의 요리에 많이 사용하는 것이 좋다.

물을 충분히 먹는 것도 매우 효과적이다. 물을 충분히 먹으면 체액이 희석되어 혈액 중 히스타민 농도가 낮아지고 따라서 가려움증 등의 증세가 완화된다. 또 대사를 빠르게 해서 원인 물질이 배설될 수 있도록 한다. 알레르기 예방을 위해서는 하루에 최소 6잔의 물을 마시는 것이 좋다. 녹차를 마시는 것이 알레르기 증세 완화에 도움이 된다는 연구 결과도 있으니 이왕이면 맹물이 아니라 녹차를 마시는 것도 좋겠다.

화창한 봄날에 콧물 흘쩍이지 말자. 지긋지긋한 알레르기, 식탁 위에 탈출구가 있다. 