

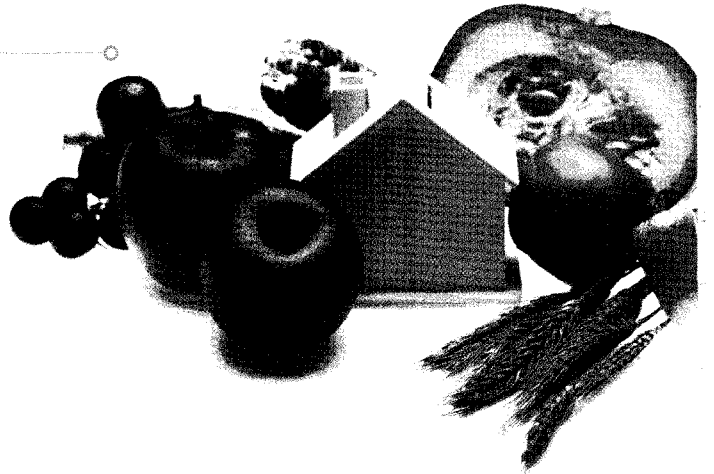


# 아토피와 실생활에서의 아토피 치료법 굿바이 하고 싶으세요?

'현대병' '문명병' '환경병'으로 불리는 아토피. 어린이 3명 중에 한 명이 아토피에 걸려 부모의 마음을 아프게 하고 있다. 아토피는 기묘한 '비정상적인 반응' '뜻을 알 수 없는' 등의 의미를 가진 그리스어 '아토포스(Atophos)'가 그 어원이다. 어원 그대로 아직까지 아토피는 명확한 원인과 치료법을 찾지 못했다. 다만 면역질환이라는 것만 확실하며, 새집증후군과 환경 오염을 포함한 다양한 환경적인 문제, 화학조미료와 각종 식품첨가물이 포함된 음식문제, 유전적인 문제로 그 원인을 짚어볼 수 있다. 결국 아토피는 생활관리가 중요한 만큼 가정에서 자녀의 아토피를 치료하는데 도움이 되는 실질적인 방법 다섯가지를 소개한다.

저표 제9권 최민희(굿바이 아토피 저자), 수수팥떡 아이사랑모임

# 하나. 좋은 먹을거리는 아토피 치료의 기본 중 기본



당뇨, 고혈압 등 대부분의 질환은 올바른 음식섭취가 중요하다. 아토피에도 음식은 지대한 영향을 미친다. 화학 조미료와 각종 식품첨가물이 포함된 음식이 아토피의 직접적인 한 원인인 만큼 좋은 먹을거리의 선택은 아토피 치료에 효과적이다. 좋은 먹을거리는 체액을 맑게 하고 세포를 일신시킨다. 하지만 조미료와 설탕에 익숙한 입맛을 바꿀 수 있을까. 입맛을 바꾸기 위해 하루 이틀의 단식을 권하기도 하는데 이보다는 스스로 자연식에 익숙해지려는 노력을 하는 게 중요하다. 건강을 지켜주는 식생활의 원칙은 신도불이, 제철음식, 일물전체(一物全體), 소식(小食) 등 크게 네 가지이다.

## 신도불이 식생활

신도불이는 말 그대로 '몸에 맞는 식생활'을 말한다. 우리는 전통적으로 곡채식(穀菜食) 민족이므로 장이 길다. 채소는 육류에 비해 상대적으로 영양가가 낮다. 몸에 다소 오래 머물게 하면서 충분히 소화시켜 영양을 흡수해야 한다. 다행히 채소는 분해, 배설되는 과정에서 발효되므로 몸에 거의 해를 입히지 않는다.

## 제철음식과 '일물전체' 원칙

제철에 난 음식을 먹는 것도 중요하다. 여름에는 보리밥을 먹고 겨울에는 쌀밥을 먹는 것처럼 제 계절에 먹도록 자연이 준 먹을거리를 먹어야 한다. 만일 여름에 사과를 먹으려 하고 겨울에 수박을 먹으려 하면 어떻게 해야 할까? 철을 거스르면서 과일을 생산해야 한다. 겨울철에 봄과 여름의 기후 조건을 만들기 위해 비닐하우스에서

수박을 생산해내야 한다. 가을철에 수확한 사과를 냉장 보관해 먹어야 한다. 철에 맞지 않는 음식인 썸이다. 우리 몸이 가장 자연스럽게 받아들일 수 있는 제철음식이 우리 몸에 좋은 음식이다.

## 소식하면 건강하다

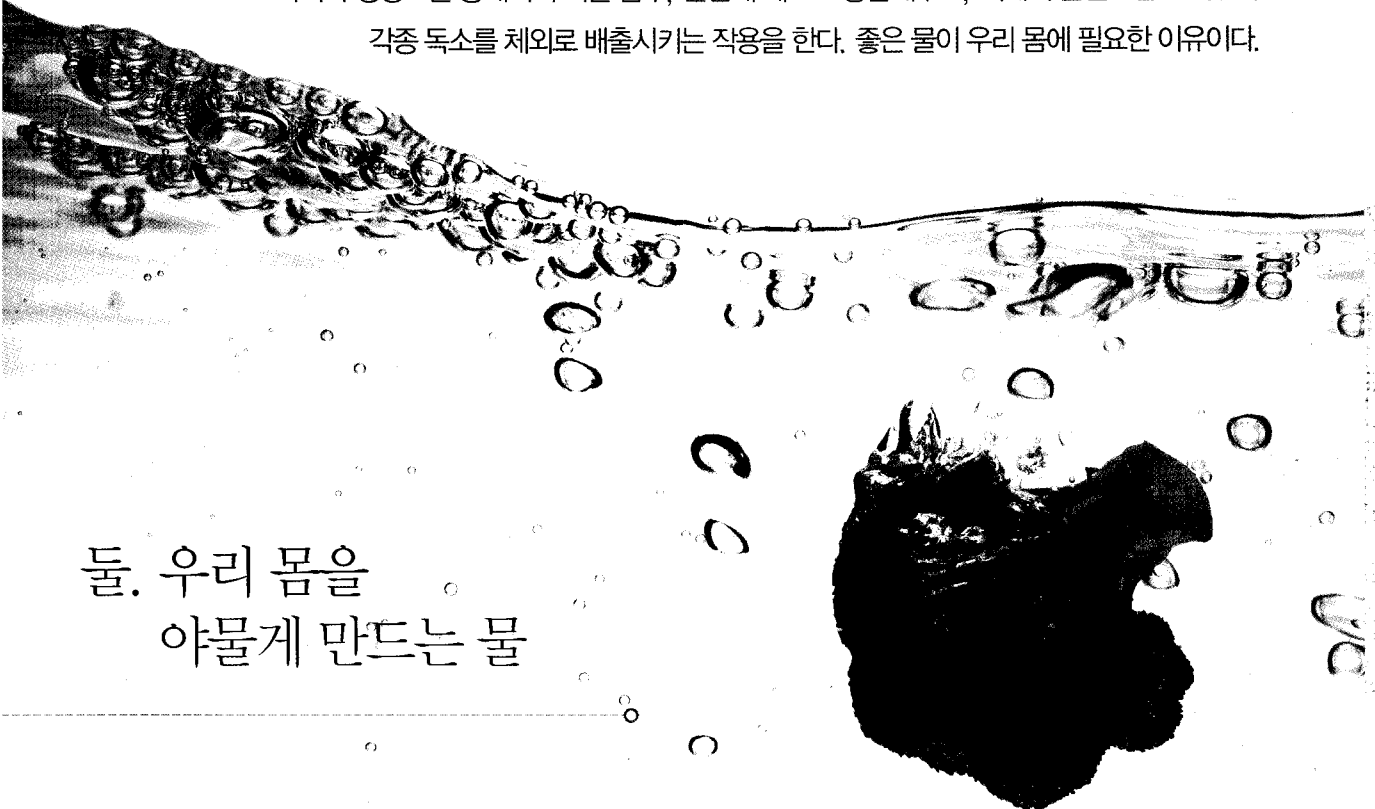
아마도 식생활 4원칙에서 가장 지키기 어려운 것이 소식인 것 같다. 예로부터 '위의 8할을 먹으면 병이 없다'고 했고 서양에는 '소식하면 아내가 도망갈 일이 없다'는 속담이 있다. 소식하면 병이 생기지 않고, 큰 병이 생기지 않으면 가정이 편안하므로 아내에게 근심을 끼칠 일이 없다는 뜻인 듯하다. 아토피에 소식은 다른 식생활 원칙과 함께 반드시 병행해야 하는 원칙임을 잊지 말자.



### 아토피로부터 건강해지는 건강식탁 운영법

- ① 주식은 전체 식사량의 30%를 잡곡밥으로 한다.
- ② 식사량의 30%는 생채소를 먹는다.  
생채소 섭취가 어려우면 녹즙을 내어 먹으면 좋다.
- ③ 김치를 비롯한 기타 반찬류는 30% 정도 먹는다.
- ④ 10% 범위에서 어육류 및 과일을 섭취한다.

우리 몸 속에서 물이 1~2%만 부족해도 심한 갈증을 느끼고, 5%가 부족하면 혼수상태에 빠지며, 12% 부족해지면 죽음에 이르게 될 정도로 물은 우리 몸에서 매우 중요하다. 물은 세포의 형태를 유지하고, 대사작용을 높이며 혈액과 조직액의 순환을 원활하게 해줄 뿐만 아니라 영양소를 용해시켜 이를 흡수, 운반해 세포로 공급해주고, 체내의 불필요한 노폐물과 각종 독소를 체외로 배출시키는 작용을 한다. 좋은 물이 우리 몸에 필요한 이유이다.



## 둘. 우리 몸을 야물게 만드는 물

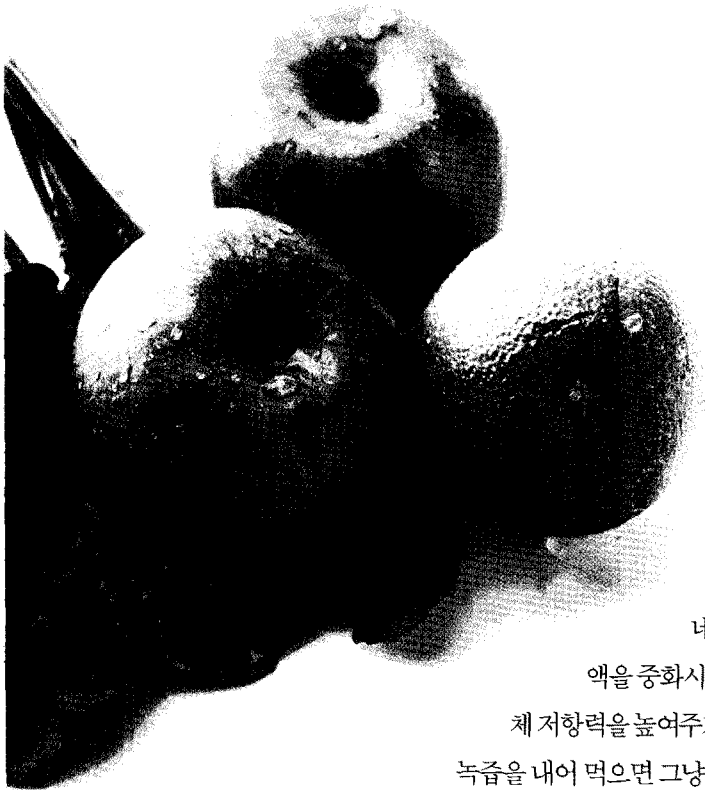
오염되지 않은 맑은 물, 짙은 소금, 채소 속 비타민과 미네랄은 몸을 야물게 빚어준다. 물, 소금, 채소로 몸을 야물게 만들면 아토피를 이겨내는데 도움이 된다. 보건복지부 수질관정을 통과한 지하수나 약수를 떠나 우리 몸을 야물게 만드는 물을 챙겨 먹는 것이 좋다.

### 물의 필요량

성인의 경우 하루 소비하는 물의 양은 평균 2.5l이다. 대소변을 통해 1.5l 내외의 물을 소비하고 폐호흡을 통해 약 500ml를 소비한다. 또 피부호흡을 통해 500ml를 써버리므로 하루 총 소비량은 2.5l이다. 우리 몸이 음식을 먹고 소화시키면서 생산하는 물의 양이 하루 500ml 정도이므로 나머지 2l는 반드시 보충 해주어야 한다.

### 물 먹는 법

그렇다면 어떻게 물을 먹어야 할까? 물은 한꺼번에 벌컥벌컥 마시지 말고 조금씩 자주 먹어야 한다. 30분에 30ml 혹은 한 시간에 60ml씩 마시는 것을 원칙으로 한다. 아토피 환자들은 소화력이 약하기 때문에 무엇 이든 조금씩 자주 먹는 것이 좋은데 물도 마찬가지다.



## 셋. 녹즙의 활용으로 아토피 피부를 다스려라

녹즙은 피부 건강에 도움이 되는 비타민과 미네랄을 효과적으로 섭취할 수 있는 방법이다. 녹즙은 혈액을 중화시키고, 섬유질이 장을 튼튼하게 해준다. 또한 녹즙은 인체 저항력을 높여주기 때문에 아토피 환자에게 도움이 된다.

녹즙을 내어 먹으면 그냥 채소를 먹는 것보다 소화흡수율이 월등히 높다. 거즈에 거른 녹즙을 먹고 나면 10~15분 사이에 먹은 녹즙의 65% 이상이 흡수되는 반면 생채소를 그냥 먹게 되면 3~5 시간 사이에 17% 정도만 흡수된다고 한다. 부모의 사랑을 담아서 녹즙을 챙겨주면 아이의 아토피도 점차 좋아질 것이다.

아무리 몸에 좋은 것이라도 지나치면 먹이지 못하는 것만 못하다. 녹즙 역시 그러하다. 우선 성인의 경우 30g 정도를 먹고나서 후 몸의 반응을 살펴본 후 이상이 없으면 녹즙의 양을 점차 늘려가면서 복용하면 된다. 만약 모유를 먹이는 산모라면 녹즙을 많이 먹으면 안 된다. 30g부터 시작하여 하루에 100g씩 2회 먹을 수 있도록 양을 늘려가면 된다.

아이들에게 녹즙을 먹일 때에는 차수저로 한 스푼부터 시작하여 일주일 단위로 조심스럽게 양을 늘려가는 게 좋으며, 녹즙을 먹인 뒤 설사를 하면 즉시 섭취를 중단해야 한다. 설사가 멎은 다음 생수와 녹즙을 반반 섞어서 차수저로 한 스푼씩 먹이기 시작한다.



### 녹즙 만드는 법

- ① 5가지 이상의 유기농 채소를 깨끗이 씻어 물기를 빼놓는다.
- ② 녹즙기나 강판, 혹은 절구를 이용해 즙을 낸다.
- ③ 즙을 낸 다음 거즈에 거른다.
- ④ 녹즙에 수박 등 과일을 20% 정도 넣으면 먹기가 편하다.
- ⑤ 취향에 따라 죽염이나 산야초 효소를 소량 첨가하여 먹어도 좋다.



### 채소를 깨끗이 씻으려면

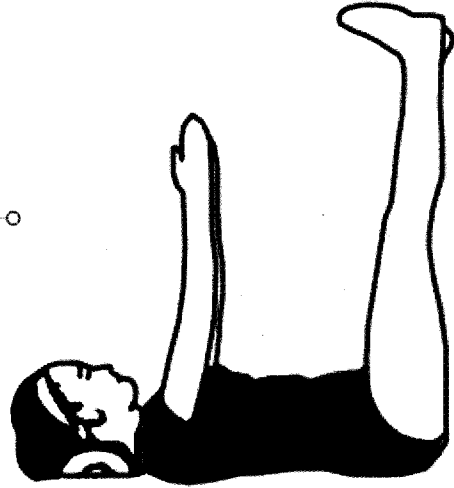
채소를 씻을 때 식초(매실식초나 감식초, 살구식초)와 볶은 소금을 소량 넣어 씻는다.

- ① 준비한 물에 식초와 볶은 소금을 적당량 흩뿌린다.
- ② 준비한 채소를 물에 넣고 20~30분 가량 담가둔다.
- ③ 수도꼭지를 틀어놓고 흐르는 물에 채소를 몇 차례 헹구어 낸다.
- ④ 생수나 정화한 물로 채소를 헹구어 채반에 담아 물기를 뺀다.

## 넷. 혈액순환을 도와 아토피 치료를 돕는 모관운동

운동은 인체를 튼튼하게 해주어 아토피 치료에 도움이 된다. 산책을 비롯하여 모든 종류의 유산소 운동을 무리하지 않는 범위에서 해주면 치료에 도움이 된다. 특히 자연건강 운동법 중 혈액순환을 촉진시키는 모관운동이 아토피 환자에게 도움이 된다. 모관운동은 세포와 맞닿아 있는 모세혈관을 자극하여 혈액순환을 촉진시키는 운동이다.

평평한 바닥에 베개를 베고 누운 후 두 팔과 두 다리를 지면과 직각이 되게 위로 들어 올린 다음 흔들지 말고 덜덜덜 떠는 느낌으로 진동이 퍼지도록 한다. 이때 팔과 다리는 어깨너비 정도로 벌려준다. 발은 몸 쪽으로 당겨 지면과 평행이 되게 해준다. 발목을 L자로 꺾어주면 아킬레스건이 긴장되어 정맥혈 순환에 도움이 된다. 손바닥은 서로 마주보게 하고 손가락은 모두 붙인다. 손가락 끝에 힘을 주고 떨어준다. 떨어 때에 다리는



허벅지를 떨어준다는 느낌으로 떨어준다. 손은 어깨와 팔을 떼는 기분으로 흔들면 된다. 아이들은 부모가 각각 팔과 다리를 들어 떨어주면 되고 중환자는 기계를 활용한다.

모관운동은 혈액순환을 활발하게 해준다. 혈액순환이 활발해지므로 손상된 세포 복원이 빨라지고, 세포 생성이 촉진되어 아토피 치료를 도와준다. 모세혈관이 발현되어 혈액순환이 왕성해지면 심장이 튼튼해진다. 혈압도 잘 조절된다. 손발이 찬 사람도 꾸준히 모관운동을 해주면 손발이 따뜻해진다.

당연히 모관운동은 상처가 낫는 것을 막아준다. 상처가 났을 때 모관운동을 하게 되면 혈액은 손상된 세포에 영양을 공급하지 않고 글로블린을 통해 심장으로 돌아간다. 모관운동을 하면 루우제씨 세포가 수축되어 모세혈관이 닫히게 되므로 혈액은 세포에 영양과 산소를 공급하지 않고 돌아가버리는 것이다. 그러면 세포는 일시적으로 단식 상태가 된다. 세포가 단식 상태가 되면 균의 먹을거리가 없어지고 마침내 침입했던 세균도 굶어 죽게 된다. 그러므로 상처가 났을 때 모관운동을 열심히 해주면 염증이 생기지 않아 빨리 낫는다.

피부가 손상된 아토피 환자들이 모관운동을 열심히 하면 같은 원리로 상처회복이 빨라진다. 모관운동에는 기본운동 외에 분무 모관운동, 45도 모관운동, 보조기구를 활용한 모관운동이 있다.



## 다섯. 피부 치료 및 진정효과가 높은 천연보습제, 엽록소 유제

아토피 환자에게는 보습도 중요한데 엽록소 유제가 많은 도움이 된다. 엽록소 유제는 녹즙과 올리브유 등을 혼합하여 만든 천연보습제로 아토피는 물론 피부치료 및 진정효과가 높은 천연보습제이다. 엽록소 유제를 직접 만들어 사용하면 보다 안전하게 사용할 수 있다.

### 준비하기

엽록소 유제를 만들려면 녹즙, 올리브유(난유), 물마그밀, 죽염 등을 준비해야 한다.

#### ① 녹즙

유기농 재배 채소로 녹즙을 준비한다. 엽록소 유제를 만들 때에는 물기가 많은 것은 피하고 신선초, 케일, 치커리, 알로에, 어성초 등을 쓰도록 한다. 다섯 가지 이상의 산야초 혹은 나뭇잎을 채취한 뒤 줄기를 떼어내고 잘 씻어 물기를 말린다. 녹즙기나 강판, 절구 혹은 믹서를 이용해 즙을 낸 다음 거즈에 걸러내 녹즙을 준비한다.

#### ② 올리브유(난유)

올리브유는 여러 종류가 있다. 엽록소 유제에 사용하는 올리브유는 압착 올리브유(익스트라버전)로 시중에서 쉽게 구할 수 있다. 100% 순수 올리브유만 쓸 수 있고 난유로 대체할 수도 있다. 올리브유는 단순불포화 지방산, 리놀레인산, 비타민 A, C, D, E, F 등을 다량 함유하고 있어 세포를 튼튼하게 해줄 뿐만 아니라 세포 생성을 촉진하여 아토피 치료에 도움을 준다.

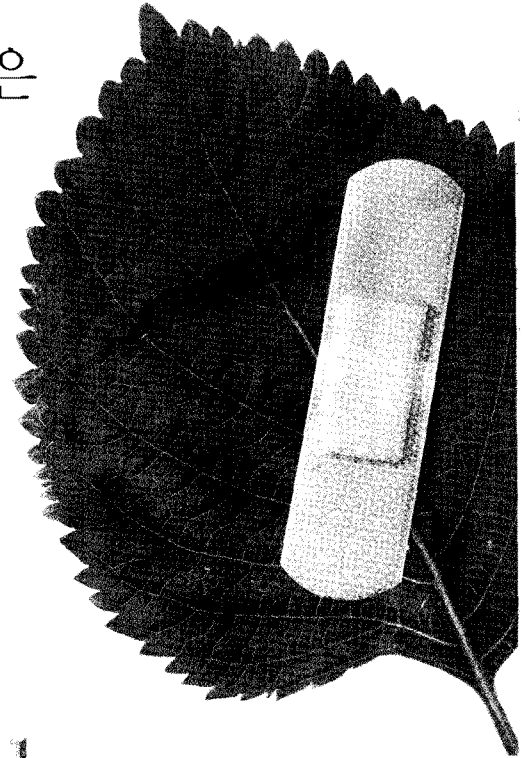
난유는 인체 주요 구성물질인 인지질(레시틴)을 다량 가지고 있을 뿐만 아니라 비타민 E, 타우린, 올레산, 리놀렌산 등을 함유하고 있어 세포를 상상하고 튼튼하게 해주어 아토피 치료를 촉진시킨다.

#### ③ 마그밀

마그밀을 구할 수 있다면 물마그밀을 준비하되 사정이 여의치 않으면 알마그밀을 물에 개어 사용한다. 섭씨 38도 전후의 따뜻한 물 10ml에 마그밀 한 알을 넣어둔다. 마그밀이 물에 풀어지면 사용한다. 마그밀은 수렴작용, 완화작용을 통해 환부의 통증을 완화시켜주고 상처가 빨리 아물게 도와준다.

#### ④ 죽염

죽염은 섭씨 1,300도 이상에서 생산된 것을 구해야 한다. 죽염을 구울 때 온도가 섭씨 800도 이하로 내려가면 다이옥신 등 독성물질이 발생할 수 있으므로 잘 선택하도록 한다. ⑥



### 용도별 만드는 법

#### ① 연고용 엽록소 유제

녹즙 25%, 올리브유(난유) 72%, 죽염 3%의 비율로 혼합하여 만드는 것이 전통적인 방법이다.

#### ② 상처가 많아 다가올 때 쓰는 엽록소 유제

녹즙 25%, 올리브유 72%를 넣고 잘 섞은 뒤 죽염 양을 조절한다. 1%, 2%로 죽염 양을 줄이고 마그밀을 최고 3%까지 넣어준다.

#### ③ 재배 채소로 만들 때

녹즙을 20% 정도로 줄이고 올리브유 양을 늘려주어야 잘 섞인다.

#### ④ 용도에 따른 비율 변화

항문에 바를 때에는

녹즙과 올리브유의 비율을 1대 9로 한다.

생식기에 바를 때에는

녹즙과 올리브유의 비율을 1대 8로 한다.

얼굴에 바를 때에는

녹즙과 올리브유의 비율을 1대 12로 한다.

다른 신체 부위에 바를 때에는

녹즙과 올리브유의 비율을 1대 11로 한다.