



배 앓이

김태균
한의원



음식을 먹고 배탈이 나는 것은 계절에 상관없이 언제든지 올 수 있다. 대개 배탈을 일으키는 세균(박테리아)의 생존 온도는 영상 5도에서 60도 사이라고 한다. 따라서 겨울에도 실내에서 음식을 냉장고에 두지 않는다면 얼마든지 음식이 상할 수 있다.

간혹 식은 밥을 먹거나 뜨겁게 다시 데우지 않은 음식을 먹고 난 뒤 복통, 설사, 구토를 하며 괴로운 아침을 맞이하기도 한다. 특히 노인이나 어린아이들은 소화기능이 약하고 면역기능이 약하기 때문에 쉽게 배앓이를 하곤 하는데, ‘우리 애는 너무 약해. 자주 배앓이를 하는 것 같아’라고 말씀하시는 부모님들은 집에 남은 음식들이나 간식들을 우선 냉장 보관하고 데워서 먹는 생활습관을 가져야 한다.

대개 상한 음식을 먹고 오는 경우, 메스껍고 토하고 미열이 나며, 복통·설사 등의 증상을 동반하게 된다. 또 감기몸살도 병행해서 오기도 한다. 일반적으로 배앓이를 잘 일으키는 음식이 있는데, 생우유나 치즈, 과자, 피자, 핫도그 등등 먹다 남은 모든 음식들은 문제를 일으킬 수 있다.

자녀들을 위해서 음식들을 따로 남겨 놓곤 하는데, 때론 가족애와 의리가 가족들을 곤경에 빠뜨리기도 한다. 음식을 남겨두는 것은 좋지 않은 일이다. 남은 음식은 냉장고에 보관하거나 버리는 편이 훨씬 낫다. 또는 꼭 데워서 먹어야 한다. 최고의 음식은 그때그때 안전하게 조리한 음식이다.

세균은 너무 작기 때문에 눈에 보이지 않는다. 만일 1mm의 점을 찍고 그 안에 세균을 집어넣는다면 수만 마리 이상의 세균이 들어갈 수 있다. 식탁 바닥에 떨어진 음식을 손으로 집어 먹게 되면 우린 수만 마리의 세균을 함께 먹게 되는 것이다. 바닥에 떨어진 음식들은 일단 더럽다는 것을 자녀에게 가르쳐야 한다. 과학이 발달하고 난 이후 현미경을 통해 본 미세(微細)한 세상 속에 수천만 마리의 세균이 살아가는 것을 보게 되었다. 콜레라균, 충치균, 디프테리아, 한센병, 흑사병, 폐렴균, 결핵균, 장티푸스 등등 수없이 많은 균들이 사람들과 공존하고 있다. 대략 계산을 해보니 사람과 세균의 크기 비율(比率)은 달(moon)과 사람의 크기의 비율과 비슷한 듯하다.

배탈이 나면 먹게 되는 정로환(正路丸)이라는 약의 성분에는 감초(甘草 liquorice)가 들어 있다. 감초는 천연의 항생제이며 항바이러스제이다. 항생제이기에 배탈에 쓸 수 있고 항바이러스제이기 때문에 독감에도 이용할 수 있다. 감초는 우리나라는 물론 중국과 시베리아, 몽골 등 많은 지역에 분포하는데 여러 병증에 다양하게 투여가 되고 있다.

겨울이 되면 감초가 들어가 있는 쌍화차(雙和茶)를 마시곤 하는데, 복통을 진정시키고 항균하는 작약과 여러 감기 증상에 효과가 좋은 계피 등이 들어가서 배앓이와 감기몸살에 좋은 예방과 치료 효과가 있다. 흔히 ‘약방의 감초’라는 말이 있다. 예전에 외할아버님께서 한약방을 하셨는데, 처방을 보니 감초, 생강, 대추가 거의 들어가 있곤 했다. 그때는 약맛을 달게 하려고 넣는 줄 알았는데 공부해 보니 감초 속에는 별별 효과가 다 들어가 있다. 단지 당뇨나 고혈압이 있는 경우에는 장기적으로 먹는 것은 그다지 좋지는 않다.

난 어릴 때 늘상 배앓이를 했었다. 어린 시절 왜 그리 약했는지 늘 배가 아프고 설사하고 토하기도 잘했으며, 체력이 약해서 운동도 잘 못했다. 나의 자녀들도 부모를 닮아서 그런지 다들 약한 편인데 배앓이도 가끔 하는 편이라 늘 음식을 조심하며, 요구르트나 배앓이에 좋은 음식과 한약을 종종 먹이곤 한다. 배앓이를 자주 하는 아이들은 키가 잘 크지 않는다. 그래서 평소에 차가운 음식은 피해야 배앓이 횟수가 줄어든다. 혹시 아이들이 배가 아프다고 말을 하면 피병이라고 생각하지 말고 섭생(攝生)의 문제도 생각해 봐야 한다.

