



아토피와 음식

아토피 환자의 3대 증상이 있다. '피부습진', '천식', '비염'이다. 환절기가 되면 어김없이 피부를 긁어 대고 기침 및 재채기를 하고, 콧물이 난다. 가렵기 때문에 TV를 보거나 뭔가 집중을 하고 있을 때 무심결에 팔, 다리, 등을 긁고, 머리를 긁적거린다. 기침을 하면 며칠 만에 낫는 법이 없다. 보통 기침을 하면 보름이고 한 달이고 두 달이고 기침을 한다. 열도 없고 가래도 없는데 사람을 만나 조금만 긴장을 해도 기침이 난다. 게다가 콧물이 나면 재채기가 심해지고 눈이 가려워 문지르다보니 눈마저 충혈되곤 한다.

흔히 이런 분들을 일컬어 약골(弱骨)이라 말을 하곤 하는데 피부에 문제가 많이 생기기 때문에 안색이 별로 좋지 않아서이다. 하지만 사실 건강한 데도 이런 증상들을 갖고 살아가는 사람들도 많이 있다. 대개 수많은 연고를 바르고 기침약과 알러지약으로 간신히 하루하루를 버텨가곤 한다.

이런 증상의 근본적인 원인은 몸이 '과민'하기 때문이다. 즉, 다른 사람들과는 달리 특정 음식이나 환경에 예민해져 있기 때문이다. 전에 어느 캐나다인을 만난 적이 있는데 밀가루에 알러지가 있다고 했다. 우리나라에 영어교사로 왔는데, 밀가루 대신 쌀을 먹으면서 피부가 많이 좋아졌다고 말했다. 밀가루가 든 음식을 먹게 되면 몸에 알러지 증상이 바로 바로 나타나서 몸이 무척 불편해진다고 한다. 이런 분들은 밀가루가 든 음식만을 끊어주어도 몸이 건강해지는 것을 느낄 수 있다.

우리나라 사람들 중에도 밀가루가 체질에 맞지 않는 사람들이 꽤 된다. 밀가루 음식을 먹게 되면 몸이 무겁고 장이 불편하여 배가 아프고 가스가 차거나 설사가 나고 나른해지며 몸이 무거워지는 증상이 생기게 된다. 이런 체질을 가진 분들은 될 수 있으면 끼니를 밀가루 음식을 먹지 말고 밥을 먹어야 한다. 또한 메밀 혹은 조개나 게, 새우, 생선 등의 해산물에 과민한 사람들도 많이 있다. 아무리 맛있게 음식을 먹더라도 자신의 체질에 맞지 않는다면, 몸이 무겁고 피곤하고 여러 가지 소화기 증상이라든가 두통이나 피부염 등의 증상이 찾아오게 된다.

대개 사람들은 자신이 어떤 특정한 음식에 대해서 과민한지 알지 못하는 경우가 많다. 음식은 맛이나 영양만을 고려한 채 먹어서는 안 된다. 자신의 체질에 맞지 않는 음식은 피해야 하고 어떤 음식에 몸이 불편하게 반응한다면 먹지 않는 게 좋다.

간단하게 어떤 특정한 음식이 자신에게 맞는지를 알아보는 방법이 있다. 특정 음식을 손에 쥐고 오링테스트를 하거나 스킨테스트를 하면 된다. 스킨 테스트는 음식을 피부에 바른 뒤 관찰을 해보면 피부가 가렵고 붉게 반응을 하는 음식의 재료가 있다. 정확하게 알 수는 없지만 어느 정도 자신의 체질에 맞지 않는 음식을 가늠해 볼 수 있는 방법이 된다.

한방의학에서는 체질에 따라 음식을 분류하는데, '열(熱)체질'과 '한(寒)체질', 잘 붓는 '습(濕)체질'과 건조한 '조(燥)체질'로 나누기도 하고, 오행(五行)체질, 사상(四象)체질, 팔상(八象)체질 등으로 나누어 체질에 맞는 음식과 체질에 맞지 않는 음식으로 분류를 했다. 같은 영양이라 해도 사람에 따라 어떤 음식은 몸에 더 좋고 어떤 음식은 몸에 맞지 않을 수 있으므로 체질에 맞춰 음식을 섭취해야 한다.

이제 가을이 찾아왔다. 평소 몸이 가렵고 천식이나 비염 같은 과민증으로 고생을 하시는 분이 있다면, 먹는 음식 중에서 맞지 않는 음식은 절제해서 건강을 회복하셨으면 한다.

