

건강 칼럼

아토피피부, 음식 잘 먹어야 완치

현 대인들의 관심을 많이 갖는 것은 피부이다. 남녀 모두 거칠고 강한 피부보다는 부드럽고 깨끗한 피부를 선호하는 경향이 있다.

무뎉거나 건조한 날씨가 되면 피부에 진물이 오르고 가렵고 붉게 변하는 경우가 많다. 가볍게 일시적으로 오는 경우도 있지만 일년내내 피부트러블로 고생하는 경우가 많다.

특히 아토피 피부로 고생하는 사람들이 많다. 옛날에는 날씨가 추워서 동상이 생겨 손이 파랗게 되거나 울긋불긋 멍이 든 것 같거나 피부가 터서 거칠어져서 기름을 손발에 바르기도 하였다. 요즘은 생활환경이 좋아져 추위에 고생을 하는 사람은 적어졌다.

그러나 몸의 열이 생기고 혈액순환이 안되고 피가 탁해져서 아토피 피부질환으로 고생을 하는 사람이 늘어나고 있다.

왜 아토피 증세가 오는 것일까? 여러 가지 원인이 있겠지만 가장 큰 문제는 평소 먹는 음식이 문제다. 먹을 것이 충분하지 않았던 시대에는 모유를 먹고 곡류, 과일, 야채 등이 주가 되었고 특별한 날에만 육류를 먹었지만 유기농이 없으며 과식할 음식이 많지 않았다. 그래서 아토피질환으로 고생을 하는 사람들은 많지 않았다.

그러나 식품의 대량생산과 서구식 음식이 들어오면서 음식이 풍부해지고 열량이 높아지면서 많이 발생하였다.

그래서 요즘은 살이 찌려는 노력보다는 오히려 살을 빼려고 적게 먹고 다이어트하고 거친 음식을 웰빙식품, 건강식품이라고 하여 선호한다.

채식위주의 식생활이 육류, 유가공품, 패스트푸드, 가공식, 고열량의 음식을 많이 먹기 시작하면서 나타난 하나의 변화라고 할 수 있다. 피를 맑게 하고 어혈을 없애는 것이 필요하다.

어려서부터 어머니가 바쁘고 귀찮지만 자녀들을 위하여 직접 만든 음식을 해주었다면 어린이들의 입맛이 인스턴트와 되지는 않았을 것이다. 편하고 아이들이 맛있게 먹는다고 어려서부터 모유보다는 분유나 이유식, 우유를 먹었다. 자라고 나이가 들어서는 피자, 햄버거, 치킨, 아이스크림, 빵, 라면, 스낵, 과자 등의 음식을 밥 먹듯이 먹으며 그 달콤한 맛에서 벗어나기가 힘들어졌다.

지속적으로 육류, 인스턴트 식품, 패스트푸드 등의 고열량의 음식, 기름진 음식, 과식을 하다보면 혈액에 기름기가 많이 생기며 탁해지면서

피가 오염이 되면서 각종 질병뿐만 아니라 아토피피부 질환도 심해진 것이다. 과일, 야채, 곡류 등 자연식이나 한국 전통음식을 같이 먹었다면 그나마 덜하지만 인스턴트음식만 먹었다면 더욱 심각하다. 이러한 생활이 오래되어 몸이 폐수로 오염된 것과 같이 혈액이 탁해져서 나타나는 증세라고 할 수 있다.

바로 우리들이 평소 먹는 음식이 병을 낫게 하기도 하고 병을 더 악화시킬수 있다는 것을 항상 생각하여야 한다. 아토피피부를 치료한다고 약은 열심히 먹으면서 음식을 주의하지 않는다면 병이 조금은 가버리지는 것 같으나 완치가 안되고 재발이 된다.

아토피피부를 예방하는 방법은 무엇인가?

아토피피부는 시간이 걸리지만 식생활만 개선하여도 충분히 낫는 병이다. 우리의 식생활이 서구화되고 환경오염으로 인하여 음식이 오염이 되고, 편리한 문명생활을 누리면서 거친 음식보다는 달콤하고 기름진 음식을 선호하다 보니 나타나는 증세이다.

음식습관을 바꾸어야 한다. 기름지고 열량이 높은 음식보다는 담백하고 맑고 기름기가 적고 고단백의 저칼로리 음식을 먹는 것이 좋다. 곡류, 과일, 야채 등과 같이 맑고 신선한 음식, 한국 전통음식이 몸을 맑게 하고 혈액을 깨끗하게 한다. 청량음료, 아이스크림, 음료수 등을 마시는 것보다는 생수를 마시는 것이 피를 맑게 하고 아토피피부질환을 예방할 수 있다. 또한 전통적으로 많이 마시는 보리차, 송이버섯과 녹차, 허파 등의 한방차를 자신의 몸에 맞게 마시는 것도 좋은 방법이다.

정신과 아토피와의 관계는 어떠한가?

잊지 말아야 할 것은 마음을 편하게 하는 것이다. 긴장하고 스트레스 받고 욕심을 내고 경쟁하고 화를 내다보면 혈관이 긴장이 되고 순환이 안되며 열이 생기게 되면 아토피의 증세는 더욱 악화된다. 충분한 휴식과 마음의 안정이 필요하다.

운동을 하여 혈액순환을 돕고 땀을 내주면 전신의 혈액순환이 잘되며 혈액 속의 노폐물도 같이 빠져나간다. 혈액순환이 빨리 될수록 혈액속의 아토피를 악화시키는 성분을 배설시킬 수 있다.

다음으로 목욕을 하거나 사우나나 온천, 한증 등을 통하여 땀을 내주는 것도 혈액순환을 돕고 몸 안의 노폐물을 없애주므로 좋은 방법이다. 한의학적으로는 체질에 따른 피를 맑게하는 한약과 봉침등을 이용하여 효과를 보고 있다.

김수범
우리한의원장



독자제언

추석명절 불량식품 사범 집중 단속 실시

삶의 질이 높아질수록 안전한 먹거리를 찾게 된다.

하지만 일부 제조·유통업자들이 눈앞의 이익만을 바라보고 양심을 속이며 부정·불량식품을 제조·유통해 먹거리 안전을 해치고 있는 실정이다. 최근 진안지역에서 "황칠홍삼을 먹으면 고혈압, 당뇨에 좋고 앓던 병도 낫는다."며 노인, 부녀자 등에게 허위 과대광고를 한 업체 대표 등이 단속되었고, 양념류 등 유통기한이 경과된 상태로 보관하다가 단속되는 등 비위생적인 과정을 통해 제조 유통한 불량식품사범이 지속적으로 단속되고 있다.

경찰은 유관기관·시민감시단 등 합

동으로 단속 및 홍보 활동을 지속적으로 추진하고 있으나, 최근에는 지능적인 방법으로 불량식품을 제조하고 있어 불량식품 근절관련 정책을 지속적으로 추진하면서 올해 하반기 추석명절 전후 국민들의 먹거리 안전 확보를 위해 악의적 불량식품 제조·유통사범에 대한 보다 강력한 단속을 펼치고 있다.

중점단속대상은 △ 추석 명절 제수용·선물용 불량식품 제조·유통행위 △ 노인상대 찜탕방 △ 단체 급식비리 △ 인터넷 유통 △ 부정합 방법을 통한 각종 식품관련 인증 취득 행위 등 각종 불법행위이다.

황안근 진안경찰서 수사과

독자제언

4대악 척결, 전 국민적 관심과 노력 필요

정부에서 추진하는 4대악 척결은 최근 우리 사회에서 가장 많이 이슈화되는 문제들(학교폭력, 성폭력, 가정폭력, 불량식품)을 규정하여 그 문제들을 중점적으로 다루기 위해 실질적인 대책 마련을 통해 근절하고자 하는 의미가 강하다.

이를 근절하고자 모든 경찰관들이 노력하고 있지만 이러한 4대 사회악 근절의 노력은 경찰만의 노력으로 이루어질 수 없는 일이며 국민들의 관심과 지지, 공감대 형성이 절대적으로 필요하다.

모든 범죄에 있어 국민들의 적극적인 참여와 신고가 있어야 가능한 것이기에 4대악 또한 모두의 관심과 노

력이 필요한 것이기 때문이다.

4대악 척결을 위해 경찰이 핵심적 역할을 맡아 성폭력 특별수사대 설치와 특별관리구역 재 정비 및 전담반 구성, 학교폭력·가정폭력·학대 전담 경찰관 지정 운영, 학교폭력 예방·검거, 식품안전을 위한 수사전담반 발족, 성매매 단속, 성폭력 사건 대응, 불량식품 단속 등으로 엄정한 법 집행과 피해자 보호 등의 업무를 전담하고 있어 피해 예방 및 회복에 총력을 기울이고 4대악 근절을 위해 종합적인 업무 수행을 위한 지원과 홍보 역할을 강화하는 등 4대악 척결에 경찰의 역할을 결집하고 있다.

양예리 남원경찰서 중양지구대 순경

사설

아동 학대는 곧바로 신고해야

전국적으로 아동학대가 심각하다. 아동에 대한 보호 관리가 보다 철저해야겠다. 부모에 의한 아동 학대가 도를 넘고 있는 오늘날이다. 아동 학대 중에는 보통 사람들의 상상을 초월하는 경우도 적지 않다. 친부로부터 온갖 학대를 받다가 사망에 이른 어린이가 전국적으로 하나 둘이 아니다. 다른 누구도 아닌 친아빠 친엄마로부터 온갖 구박과 학대를 당하는 아동들이 지금 이 순간에도 어디엔가는 있을 것이다. 그것을 생각하면 저절로 몸서리가 쳐진다.

아동학대 중에는 드러난 것도 있고 그렇지 않은 것도 있다. 언론에 크게 보도된 학대는 은밀한 학대이든 모든 아동학대는 그 이유를 불문하고 중범죄이다. 아동학대가 없어져야겠다는 우리 사회가 바람과는 정반대로 가고 있다. 아동학대가 줄기는 고사하고 오히려 늘고 있으니 말이다. 오래전 평택의 실종 아동 원영이의 신상이 발견된 후에도 부모에 의한 아동 학대 사건이 끊이지 않고 있으니 정말 개탄스런 일이다. 정말이지 이런 인간 사회가 아니다. 전북 지역에도 아동 학대와 관

련해서 부끄러운 전과가 많다. 내 자식 내가 때리는데 왜 남이 나서느냐고 대드는 이들이 있는데 골불견이다. 아동학대가 의심되면 이웃은 아동의 안전을 위해서 속히 신고해야 한다. 알면서도 침묵하면 그 아동학대 범주를 숨기는 거나 마찬가지이다. 그리고 아동학대는 불행한 가정에서만 벌어지는 비극이 아니다. 어린이집에서도 아동 학대가 벌어지고 있는 것이다. 오래 전에 보건복지부가 '영유아보육법'에 관한 시행령 시행규칙 개정안을 내놓은 걸 보아도 그럴 수 있다. 아동 학대 행위가 있으면 어린이집을 문닫게 하고 해당교사는 자격 정지시키기로 한 것 말이다.

아동학대는 인간성에 심각한 의문을 제기한다. 노부모 학대 만큼이나 자녀 학대 또한 중범죄이다. 친부모가 저지르는 것이든, 계부나 계모가 저지르는 것이든, 어린 이집의 교사가 저지르는 것이든, 모든 아동학대는 말이 안된다. 아동학대를 하는 습관적으로 하는 인간들은 아예 인간이 아니다. 아동학대가 의심되면 경찰은 즉시 신고할 일이다.

새만금에 카지노를 두어야 직성이 풀리겠는가

새만금에 카지노를 두자는 주장이 논란을 계속 부추기고 있다. 그 논란을 오래두고 지켜보거나 답답하다. 새만금에 끝없는 카지노를 두어 직성을 풀고야 말겠다는 것이다. 며칠 전에 했던 말을 반복하거나 생산적이지 않은 논란은 바람직하지 않다. 이제 귀시끄러운 소리들은 잠잠해질 때도 되었다. 새만금에 카지노를 두느냐의 문제는 그 답이 명백하다. 새만금에 카지노를 두는 것은 장기적으로 볼 때 얻는 것보다 잃는 것이 더 많다.

새만금은 대형 국제 사업이다. 그러므로 크게 보아야 한다. 거기 대도시 아리움을 건설한다는 목표가 흐려져서는 안 된다. 새만금에 카지노가 들어서게 하려는 이들에게 물어보고 싶은 게 있다. 새만금을 동북아의 허브로 성장 발전시키겠다는 그 청사진을 포기하고서 무엇을 얻겠다는 것인가. 아리움과 동북아의 허브라는 그 웅대한 야심을 날려버리려는 그 옹대한 야심을 날려버리려는 그 카드는 소탐대실의 결과만 초래할 게 뻔하다.

그동안 새만금 사업이 계획된 공기대로 진척되지 못한 것은 사

실이다. 현재 추진되고 있는 내부 개발 사업도 그렇다. 도민들이 생각하는 것에 비하면 턱없이 느린 공사 진행이다. 그렇다고 해서 카지노를 두려는 것은 엉뚱하다. 새만금에 카지노를 두자는 주장이 이번에 처음 나온 게 아닌 결로 아는데 자꾸 그러면 곤란하다. 그것은 장기적으로 볼 때 지역 발전을 저해할 뿐이다. 워낙 새만금 개발이 터덕거라다보니 편 생각들을 하는 모양인가 본데 그러면 안 된다. 도내 어떤 언론사는 새만금에 카지노를 두는 것이 전체 도민의 열원인양 떠벌리고 있는데 그것은 진실이 결코 아니다.

전북도는 중심을 지켜야 한다. 새만금 사업의 추진 방식이 마음에 들지 않는다고 해도 흔들려서는 안 된다. 결코 궤도를 수정해서는 안 된다는 이야기이다. 궤도를 수정하면 나중에 국민들로부터 빈축만 살 뿐이다. 도민들이 처음부터 새만금 사업을 지지한 이유는 분명하다. 전북도는 조바심을 내서는 안 된다. 침착해야 한다. 새만금의 대치는 역사의 현장이다.도민들이 흘린 눈물과 땀이 배어 있다는 것을 늘 상기했으면 하는 바이다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

