

소아 천식 양생법(Ⅱ)

김 용 서

전국한의원 원장

4. 체질별 양생법이란?

[체질이 다르면 양생법도 다르다]

소아천식이나 천식성 기관지염에는 “허약 체질 타입” “자율신경 실조 타입” “재채기 콧물 타입” “감기 편도선 타입” 이외의 여러 가지 타입이 있습니다. 이들의 타입은 각각의 심신상태가 상당히 다르므로 양생을 할 경우 “특히 주의 해야할 점”이 다릅니다. 그렇기 때문에, 각각의 타입에 적절한 “타입별의 양생법의 포인트”를 알아두어 양생의 효과를 높이는 것이 대단히 중요합니다. 다음에는 각 타입별 양생의 포인트를 설명하겠습니다.

[허약 체질형]

허약 체질형은, 위장이 약해서 체력이 저하된 것이 최대의 문제이므로, 양생법을 행함에 있어 위장에 악영향을 끼치지 않도록 하고 위장의 기능을 높여 가는 것이 포인트입니다. 그러기 위해서는 앞에서 말한 것처럼 “찬 음식, 날 음식, 단 과자, 스낵 과

자, 과일”과 같이 위장에 악영향을 끼치는 음식물을 우선 피하는 것이 중요합니다. 간식을 하지 말고, 하루 3번의 식사에 집중해서, 영양의 균형을 맞추어 음식물을 정확히 섭취하는 것이 좋습니다. 이 경우, 식물 섬유를 많이 섭취하는 것이 좋고, 야채류도 익힌 야채로 먹고, 쌀로 밥을 지어먹으면 흡수도 잘 됩니다. 식후에는, 30분 이상 휴식을 취하여, 위장의 부담을 적게 하십시오. 식후 즉시 몸을 움직이면, 혈액이 위장에 충분히 돌지 않아 소화흡수력이 저하됩니다. 평상시에는 위장이나 발을 차지 않도록 잘 하는 것도 대단히 중요합니다. 몸을 따뜻하게 하면 신진대사가 높아지고 활력도 넘치게 됩니다.

[자율신경 실조형]

자율신경 실조형에는 가슴아래가 땀기고 압통이 있는(휴협고만) 경우와 없는 경우가 있습니다. 이들 모두 “몸의 바이오리듬”을 조절하는 것이 최대의 포인트가 됩니다. 그러기 위해서는, 기본적인 양생법인 “규칙적인 바른 생활”이 매우 중요하므로, 매일

일찍 자고 일찍 일어나서 반드시 아침을 먹고(대단히 중요함) 배변도 규칙적으로 하십시오. 그리고, “야채나 생선을 전혀 먹지 않는다”라는 편식을 하는 아이가 있다면, 반드시 편식을 치료해 주어야 합니다(한약의 효과가 나타나면 심신의 상태가 변화되어 편식도 치료되기 쉽습니다.). 또, 이 케이스의 어린이는 여러 가지 호소하는 것이 많으므로, 사소한 호소까지 어머니가 모두 들어주면 그것이 습관이 되어 버립니다. 그렇게 되면 어린이는 단지 어머니에게 호소하는 것으로 만족하고, 어머니도 그에 대응하는 것으로 만족해 버리기 때문에 병을 치료하려는 의지가 약해져서 치료하는데 있어서 여러 가지 악영향이 나타납니다. 그렇기 때문에 어머니는 어린이가 호소하는 데에 따라 능숙하게 적당히 다루어 지나치게 대응하지 않도록 하십시오. 그래서 “어떠한 것을 말하면 즉시 어머니에게 도움을 구한다”라는 어린이의 마음을 좀더 전향적인 방향으로 변하게 하는 것이 대단히 중요합니다. 역시, 이 케이스에서는, 필요하다면, 어머니도 어린이와 함께 한약을 먹는 경우도 있습니다.

[재채기 콧물형]

재채기 콧물형에는 재채기나 마른기침이 눈에 띄는 경우와 특히 콧물이 많은 경우가 있습니다. 이 모두 자동차의 배기가스 등의 대기오염의 영향이 많으므로 주의 할 필요가 있습니다. 교통량이 많은 간선도로의 근처에 거주하는 경우에, 필요하다면 이 사도 고려할 필요가 있습니다. 역시, 이 타

입은 아스피린이 발작의 원인인 경우가 있으므로, 시판되는 감기 약을 사용하는데 신중하십시오.(감기의 경우에, 될 수 있는 한 한약을 사용한다). 그 외에, 특히 콧물이 많은 경우에는 “수(水)”의 이상이 있으므로, 그 대책도 강구해야 하는데, 우선 청량음료나 주스류 과일 등 지나치게 수분을 함유한 것을 삼가 해 주십시오. 몸을 차게 하는 것은 금물이므로 따뜻한 식사를 먹고(야채류는 익혀서 먹음) 외출 할 때는 방한에도 주의하십시오. 목욕탕에서 몸을 따뜻하게 하는 것도 좋지만, 오랫동안 목욕하는 것은 금물입니다. 먹는 것은 자극적인 것이나 단 과자의 과식에도 주의하십시오. 다만, “수”의 이상이 있는 어린이는 위장이 약하여 자율신경의 기능이 나쁜 경우가 많으므로 역시, 일찍 자고 일찍 일어나게 하고 아침식사를 규칙적으로 먹도록 하는 것이 대단히 중요합니다.

[감기 편도선염형]

감기 편도선형은 제법 활동적인 어린이에 많습니다. 인후나 편도선이 약하므로 그 점에 대한 배려가 양생을 하는데 있어 최대의 포인트가 됩니다. 우선 앞에서의 “기본적 양생법”을 정확히 한 후, 코를 잘 소통되게 해서 숨쉬는 것을 좋게 하고 먼지가 있는 장소를 피하도록 하십시오. 외출 직후에는 반드시 양치질을 하는 것도 대단히 중요합니다. 평상시 입을 열고 호흡하는 습관이 있는 어린이는 어머니나 아버지가 주의를 주어, 코로 숨쉬도록 해 주십시오. 감기에 한 번 걸리면 초기에 재빠르게 한

약(마황탕, 갈근탕, 계마각반탕)을 복용시키고, 찬 것이나 날 것, 기름진 것 등을 먹지 않도록 하고, 따뜻한 물을 먹이고 즉시 잠 자리에 들어가 숙면을 취하게 하는 것이 좋습니다.

[발작이 두드러진 형]

발작이 두드러진 형에는 위의 세 가지 타입이 포함되어 있으므로, 어린이가 그 중의 어느 경우에 해당되는 지를 잘 체크하여 그 타입에 맞는 양생법을 하십시오. 또, 놀이나 운동이 원인인 경우도 많으므로, 한약을 복용하는 동안에는 놀이나 운동을 제한하는 것이 좋습니다.

[아토피성 피부염이 있는 케이스]

이 경우는 우선, 소아천식의 치료를 먼저 할 필요가 있습니다. 아토피성 피부염의 증상이 눈에 띄는 어린이는 천식의 기본적인 양생법을 한 뒤에 피부의 치료를 하는 것이 좋습니다. 이 경우에 피부의 건조를 막는 바르는 약(보습 외용제)을 바르는 것이 대단히 중요하고, 바세린이나 올리브유, 요소연고 등을 사용하는 것이 좋겠죠. 이 같은 외용제는 아토피성 증상이 나타나는 장소를 중심으로 바르지만, 건조한 피부가 눈에 띄는 곳에도 주의 깊고 신중하게 발

라주십시오. 바르는 방법은 손으로 직접 바르고 하루에 조금씩 2회 이상 바르십시오(증상이 강하면 더 발라도 좋다). 스테로이드연고는 가능하면 사용하지 않는 편이 좋습니다만, 피부의 증상이 심하면 소아천식의 치료를 하고 있는 동안에도 어느 정도 사용해도 상관없습니다(가능하면 적게 사용합니다). 소아천식이 어느 정도 끝나면 본격적인 알레르기의 치료에 몰두하십시오.

[양약의 부작용이 강한 케이스]

이 타입은 심신의 상태가 어느 정도 회복될 때까지 무엇보다도 안정을 취하는 것이 대단히 중요합니다. 한약을 복용하면서, “하루에 3식을 정확히 먹고, 규칙적인 생활을 하고, 수면과 휴식을 충분히 한다”라는 양생의 기본을 지켜, 흐트러진 몸의 상태를 차분히 회복시키십시오. 음식물은 단 과자나 주스, 청량음료, 과일 등은 금물이며, 소화에 좋은 따뜻한 음식물을 조금씩 여러 번 먹이십시오. 몸을 차게 하지 마십시오. 특히 상반신이 차면 안 좋으므로 특히 주의할 필요가 있습니다. 또, 여름철에 에어컨의 찬바람이 어린이에 직접 닿지 않도록 주의하십시오. 몸의 상태가 회복되면 본격적인 소아천식의 한방요법을 시작하십시오.

《문의전화 : 2245-2111》