

심장과 폐는 하나로 연결되어 있다.

새 생명의 답은 이 책에 있다.

# 아토피 치료, 딱 하나 방법은 있다.

아토피 환자 5만 명 치료의 놀라운 기록,  
전 세계 수많은 아토피 환자의 극찬을 받은  
<편강 100세 길을 찾다> 저자 편강한의원 서효석 원장의 명쾌한 해답

현대의학의 발달로 오랫동안 고통을 주던 많은 질병들이 정복되고 있지만, 반대로 현대에 들어 더욱 기승을 부리며 우리를 괴롭히는 질병들이 있다. 환경성 질환의 대표주자인 아토피, 비염, 천식이 바로 그것이다. '현대인의 난치병'이라고도 불리는 이들 질환은 일반적으로 쉽게 낫지도 않고, 나았다고 해도 재발하는 경우가 많은, 말 그대로 '난치병'이다.

누구나 아토피로부터의 해방을 꿈꾼다. 병만 낫게 해준다면 못 할 것이 없다는 사람들도 있다. 그러나 수 많은 환자의 바람과 노력에도 불구하고 완치가 되는 사람이 적은 이유는 무엇일까? 이 책에는 편강한의원의 독창적인 치료 원리를 만나 난치병을 극복한 15만 명의 사례 중 일부가 알기 쉽게 펼쳐져 있다. 현대인들을 각종 질병의 고통에서 벗어나게 해줄 명쾌한 치료 비방, 당신도 궁금하지 않은가?

## 온 가족 괴롭히는 골칫거리의 대표주자 '아토피'

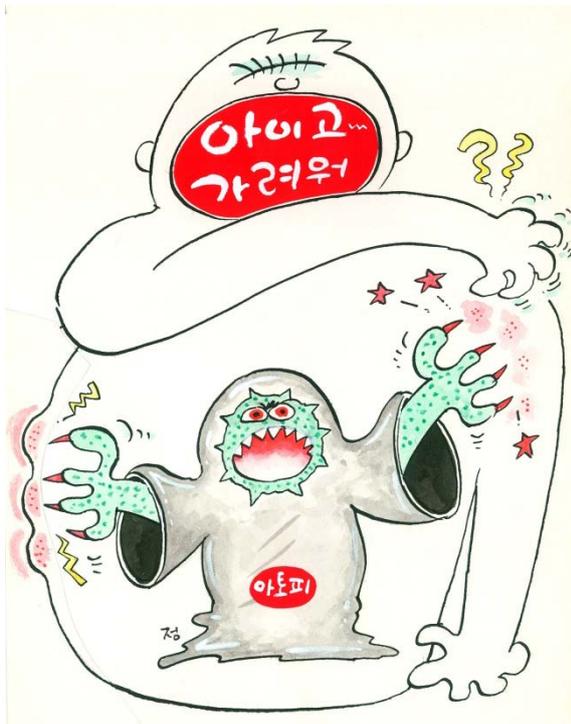
아홉 살 수진이는 또래보다 작은 체구에 웃는 모습이 사랑스러운 아이다. 그런데 겨우 생후 6개월 무렵 아토피가 시작됐다. 연한 아기 피부가 딸기처럼 붉게 충혈되고 점점 증상이 심해지면서 몸 곳곳에서 진물이 흘러내렸다. 밤마다 찾아오는 참을 수 없는 가려움 때문에 너무 긁어 상처투성이가 된 몸은 수진이의 얼굴도 엄마의 마음도 그늘지게 했다.

"억장이 무너지는 것 같았습니다. 어느 날부터 아이가 학교에 안 가겠다고 떼를 쓰더군요. 친구들이 자기를 괴물 보듯 한다고..."

이처럼 아토피는 환자와 가족 모두에게 심각한 스트레스와 고통을 주는 질환이다. 특히 아이

대신 아파 줄 수도 없고, 아이의 아픔을 바라봐야만 하는 부모의 고통은 이루 말할 수가 없다.

아토피 증상이 처음 나타나는 시기는 생후 2~6개월이다. 두 돌이 되기 전에 절반 정도는 증상이 없어지지만 나머지는 없어지지 않고 청소년기까지 계속된다. 그 중에서 절반은 성인이 되어서도 아토피를 안고 살아간다.



▶ 아토피를 겪고 있는 환자의 대다수는 '피가 날 정도로 긁어도 가시지 않는 가려움증은 마치 고문과도 같다'고 말한다.

### 몸 속 면역체계의 반란, 피부 바깥으로 절규

아토피 피부염이란 알레르기 반응이 피부에서 나타난 것을 말한다. 면역체계가 혼란을 일으켜 정상적인 요인과 자극에도 과민반응을 보이는 것이다.

한의학에서는 아토피 피부염을 태열(胎熱)이라 했다. 태열이란, 태중의 아기가 열을 받은 것을 말하는데, 산모가 임신 기간 중 매운 음식을 많이 먹었거나, 더운 성질의 약을 지나치게 복용했다거나, 아니면 속을 많이 끓여 열 받는 일이 많았다거나 했을 경우, 지나친 열이 몸 속에 쌓여 있다가 태아에게 전달돼 피부가 울긋불긋해지면서 가려워지는 현상을 말한다.

예전에는 아토피가 주로 땅을 밟기 전 아이들이 앓는 병이었다면, 요즘은 청소년, 성인 가릴 것 없이 연령대와 절대 숫자가 확대되고 있다. 전혀 증상이 없다가 사춘기가 지나면서 갑작스럽게 발생하는 경우도 있고, 20, 30대를 훌쩍 넘긴 성인이 심한 아토피 피부염을 호소하는 경우도 있다.

아토피 증상은 경험해보지 않으면 짐작할 수 없을 만큼 고통스럽다. 가려운 부위를 박박 긁으

면 발진이 생기면서 진물이 나고 피딱지가 앉는다. 팔, 다리, 목 등 살이 접히면서 주름지고 습기가 차는 부분에는 아토피가 더욱 기승을 부리는데, 밤에는 가려움증이 더욱 심해져 온몸을 긁다 잠을 설치는 일이 부지기수다. 이러한 가려움증은 신경을 항상 과민하게 만들고 스트레스 수치를 높인다.

이러한 아토피 환자에게 있어 신체적인 고통만큼 무서운 것이 있다. 바로 정신적인 고통이다. 아토피 증상은 한번 나타나면 쉽게 낫지 않고 만성적으로 재발하기 때문에 피부가 두꺼워지거나 색소가 침착되어 피부 표면이 검게 변하기도 한다. 또한, 증상이 주로 남들 눈에 노출되는 부위에 집중되기 때문에 사람 만나기를 꺼리게 되어, 사회생활이나 대인관계에 어려움을 겪는 경우가 많다. 증상 자체의 고통도 고통이거니와, 자신의 모습을 힐끗거리는 듯한 타인의 시선을 견딜 수 없어 자존감에 상처를 입거나 우울증에 걸리기도 한다.

### **‘빠르게’보다 ‘바르게’가 중요한 아토피 치료법**

사람이 살다가 병이 나면 약을 찾는다. 이때 환자에게는 두 가지 바람이 있는데, 그 중 하나는 즉각적인 효과요, 다른 하나는 확실한 효과다. 하지만 이 두 가지 바람은 모두 잘못된 것이다. 일찍 끓어오르는 냄비는 빨리 식는 법. 무리하게 상황을 수습하기 위해 무리수를 두면 문제가 생긴다. 그리고 그에 대한 대가는 혹독하다.

보이는 것에 민감한 아토피 피부염 환자들은 흔히 스테로이드제에 의존한 치료법을 선택한다. 일시적으로 고통을 잠재워주는 효과 때문이다. 물론 스테로이드제는 짧은 시간 안에 증상을 완화시킨다는 점에선 효과적이다. 하지만 그 후에는 헤아릴 수조차 없이 많은 부작용을 가져올 수 있으므로 주의가 필요하다.

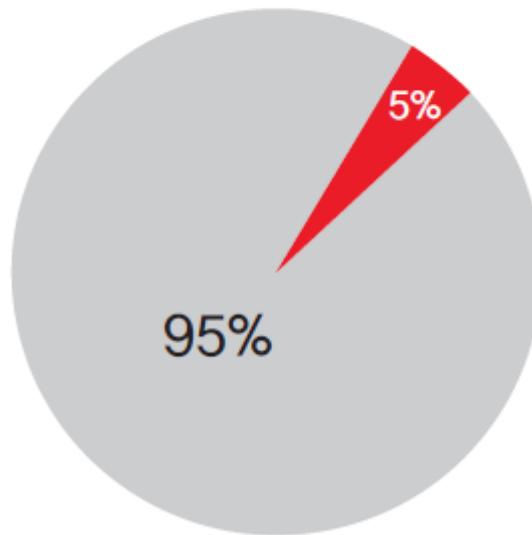
스테로이드제를 장기간 사용할 경우 생기는 가장 큰 부작용은 약물 내성과 면역력 저하다. 처음엔 강도가 낮은 스테로이드제를 사용하지만, 차츰 내성이 생겨 효과가 없어진다. 그렇게 스테로이드제의 강도를 차츰 높이다 보면 점점 높은 강도의 약에도 내성이 생겨 듣지 않는 악순환이 반복된다.

계속해서 약을 사용하다가 중단하면 증상은 폭발적으로 재발한다. 이 상태가 되면 인체의 면역력이 저하되어 갖가지 질병에 쉽게 걸리며, 상처나 염증이 좀처럼 낫지 않는다. 눈에 보이는 문제 하나 해결하려고 쉽고 편한 방법만 쫓다가는, ‘빈대 잡으려다 초가삼간 다 태우는 꼴’이 될 수도 있다는 얘기다.

### **아토피 피부염, 진짜 원인은 따로 있다**

흔히들 아토피를 피부의 병으로 알고 있다. 증상이 피부 겉으로 나타나기 때문이다. 그러나 저자는 아토피가 ‘폐’와 밀접한 관련이 있다고 설명한다.

■ 폐호흡 ■ 피부호흡



<피부는 인체의 작은 호흡기>

인체의 '작은 호흡기'라 불리는 피부는 몸을 보호하는 일 외에도 '호흡'이라는 중요한 역할을 한다. 폐로 하는 호흡 95% 외에 5%의 호흡은 피부를 통해 이루어지는 것을 보면 알 수 있다. 따라서 피부는 호흡을 주관하는 폐의 영향 아래 놓여 있다. 전신에 화상을 입으면 증세가 경미하더라도 위험한 이유가 바로 이 때문이다.

한의학 최고의 경전으로 자타가 공인하는 <황제내경>에 보면 "폐와 부합되는 것은 피부이고 폐의 상태가 겉으로 나타나는 것은 털이며 폐는 피부와 털을 주관한다"는 말이 있다. 즉, 폐가 건강해야 두피와 모발을 포함한 피부 역시 건강해진다는 것이다. 여기서 폐는 탄산가스를 버리고 산소를 받아들이는 일을 한다. 폐가 제 역할을 못해 신선한 산소를 공급하지 못하면 기혈 순환이 원활하지 못해 다른 신체 기관에 나쁜 영향을 끼친다. 특히, 폐와 피부는 서로 호응하면서 우리 몸 전체의 호흡을 이루기 때문에 서로 긴밀하게 연결되어 있어 폐 기능의 약화는 피부의 병으로 이어질 수밖에 없다는 것이다. 대체로 폐가 튼튼하면 살결이 매끄러운 반면 폐가 약하면 피부가 거칠고 윤기가 없다. 그래서 옛말에 "숨결이 고우면 살결도 곱다"는 말이 나온 것이다.

실제로 아토피 피부염은 선천적으로 호흡기 기능이 약해서 폐와 기관지나 코, 피부의 면역력이 약한 사람들에게 주로 발생한다. 그 결과 아토피 피부염을 앓으면서 천식이나 알레르기 비염을 함께 앓는 경우가 많다.

한의학에서 보는 아토피 피부염의 원인은 체질과 환경이다. 폐가 허한 체질의 사람이 스트레스나 인스턴트 음식, 아파트 건축 자재와 마감재에서 내뿜는 화학 물질, 대기 오염 같은 알레르기 유발 환경을 만났을 때 아토피 피부염이 나타나는 것이다. 따라서 치료의 초점은 알레르기 유발 환경에 저항할 수 있도록 체질을 튼튼하게 만들어 주는 데 맞춰져야 한다.

## 아토피, 폐의 열 뽐어내야 낫는다

호흡이란 한마디로 몸 속의 나쁜 것은 내보내고 좋은 것을 받아들이는 작용이다. 폐는 이러한 호흡의 중심이며 피부를 주관하는 장기이다. 결국 폐의 호흡이 완전해야만 피부도 완전한 호흡을 이뤄 피부 밑에 쌓인 노폐물을 완전하게 배출할 수 있는 것이다.

그러나 나쁜 것이 나가지 못하면 피부 밑에 각종 노폐물과 독소물질이 자꾸 쌓이게 된다. 열독이 쌓이면 아토피로 나타날 것이고, 지방이 쌓이면 여드름으로, 색소들이 침착하면 기미나 검버섯 등으로 번진다. 따라서 폐를 튼튼히 해 노폐물이 피부 바깥으로 확실히 배출될 수 있도록 하면 위와 같은 문제는 말끔히 해결될 수 있다.

성인보다 어린아이들에게 아토피가 많은 이유는 어린아이가 어른에 비해 털구멍과 땀구멍이 좁아 적은 노폐물로도 쉽게 구멍이 막히기 때문이다. 더구나 피부 자체도 약하고 외부 환경에 민감하여 열꽃이나 두드러기 같은 증상이 많이 나타난다. 낮보다 밤에 많이 긁는 이유는 낮 동안에는 활발하게 움직여 몸 속에 생긴 열을 피부 밖으로 발산시킬 수 있지만 밤에는 몸 속의 열이 그대로 남아 피부 속 혈액에 열이 쌓이기 때문이다.

결국 폐의 기능이 극대화되면 대기의 기운이 혈액으로 잘 전해지므로 건강한 혈액이 몸 속의 열을 내리고 털구멍을 열어 독소를 밖으로 배출시킨다. 이때 땀을 흘려 땀구멍까지 활짝 열면 피부 밑의 독소와 노폐물이 모두 빠져 나온다. 따라서 피부에 화색이 돌고 윤기가 나게 된다.

또한, 건강해진 폐는 기혈 순환을 돕고 수분대사를 원활하게 해 편도선을 강하게 만들어 준다. 편도선은 인체 면역 체계의 중심으로, 편도선이 바로 서면 림프구들이 활성화돼 자가치유능력이 높아진다. 즉, 건강해진 폐로 인해 편도선이 강해지면 여기서 힘을 얻은 림프구들이 몸에 나쁜 균을 물리치는 식균(食菌)작용을 활발히 한다는 것이다. 그러므로 폐가 튼튼해지면 오염물질 등 주변 환경의 변화에도 견뎌낼 수 있는 저항력을 기를 수 있게 돼 아토피를 비롯한 각종 폐 계통 질환을 예방하고 치료할 수 있다.

## 당신의 폐, 아토피를 이겨낼 힘을 가졌는가?

하루 일과의 대부분을 보내는 장소는 어디인가? 일과의 80% 이상을 아파트, 사무실 등 꼭 막힌 실내 공간에서 생활한다면 누구나 아토피에 걸릴 위험에 노출되어 있다. 꼭 막힌 공간의 탁해진 공기, 바쁜 직장생활의 피로와 운동부족 등으로 현대인들은 폐 기능이 약해져 폐의 약 17%밖에 활용하지 못한다.

따라서 피부가 건강해지려면 우선 폐가 튼튼해야 한다. 폐가 좋아지면 호흡기와 피부 전반이 좋아진다. 이는 증상만 일시적으로 다스리는 것이 아니므로 재발 없는 효과적인 치료법이다. 알레르기 질환을 치료하고 예방하는 가장 현명한 방법은 알레르기 유발 환경에 저항할 수 있는 튼튼한 체질을 만드는 데 있다는 사실을 명심해야 할 것이다.

수 있습니다.