



집에서 하는 돌봄 수첩

열·기침·배·코·변비·화상·피부·발·모래찜질 —— 당황하지 않는 돌봄

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜

차례

- 🌸 열 돌봄(찜질) —— 아기·엄마 / 어른
- 🍲 열 돌봄(마시기) —— 칩차·우메쇼반차·무탕·생강차
- 🍵 기침·목 —— 연근탕·무 꿀·파·가글
- 🔥 배 —— 칩차·우메쇼반차·생강 찜질·사과
- 💧 코 —— 따뜻한 수건·김·파·따뜻한 한 잔
- 🌾 변비 —— 아침 따뜻한 물·'의'자 마사지·배 데우기·음식
- 🩹 화상·벌레 물림 —— 흐르는 물·알로에·감자·우메보시
- 🌿 발진·땀띠·가려움 —— 잎 목욕·차가운 잎·반차로 닦기·면 속옷
- 👣 발부터 —— 족욕·가벼운 마사지·아기는 따뜻하게만·따뜻한 물
- 🌈 모래찜질 —— 여름의 모래 돌봄·모래 주머니(가정판)

N A R I

집에서 하는 돌봄 —— 열이 날 때

엄마와 아기를 위한, 당황하지 않는 돌봄

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



"열이 나네."

당황하지 말고, 먼저 **수분** 과 **휴식**.

곁에 있으면서, 할 수 있는 돌봄을 살며시.

1

두부 찜질

두부 습포 —— 높은 열을 부드럽게 빨아들입니다

준비물: 단단한 두부 · 밀가루 2~3큰술 · 생강 간 것 약간 · 거즈

- 1 두부의 물기를 꼭 짜냅니다.
- 2 두부를 으깨고 밀가루와 생강을 섞어 컹불 정도의 단단함으로 만듭니다.
- 3 거즈에 1cm 두께로 펴서 이마(또는 뒤통수)에 댑니다.

따뜻해지면 새것으로 바꿔 주세요. 시원함이 이어집니다.



2

우메보시 찜질

매실 절임 —— 머리의 열과 무거움에

준비물: 우메보시(일본 매실 절임) 1~2개 · 거즈(또는 작은 천)

- 1 씨를 빼고 과육을 으깁니다.
- 2 거즈에 조금 올립니다.
- 3 관자놀이·이마에 살며시 붙입니다.

아기 피부는 예민합니다. 직접이 아니라 반드시 거즈로, 뜨거워하면 바로 떼 주세요.



3

토란 찜질(토란 파스터)

토란 —— 열과 화끈거림을 빨아들인다는 돌봄

준비물: 토란 · 밀가루(토란과 같은 양) · 생강 간 것 약간 · 거즈

- 1 토란 껍질을 벗기고 갈아 줍니다.
- 2 같은 양의 밀가루와 생강을 섞어 컹불 단단함으로.
- 3 거즈에 1~1.5cm로 펴서 이마나 가슴에 댑니다.

마르면 바꿔 주세요. 가렵거나 붉어지면 떼 주세요.



4

푸른 잎을 머리에 깔기(채소 베개)

푸른 채소 —— 머리에 갇힌 열을 부드럽게 빼 줍니다

준비물: 양배추·무청 등 푸른 잎(차게 식힌 것)

- 1 잎을 잘 씻어 차가운 채로 몇 장 겹칩니다.
- 2 머리 밑에 깔거나 머리에 살며시 올립니다.
- 3 미지근해지면 새 잎으로 바꿉니다.

시원하고 기분 좋은 베개가 됩니다. 얼음베개가 너무 차가운 아기에게도.



모든 돌봄에 공통

수분을 자주(모유·끓여 식힌 물).

피부에 직접 닿아 따갑지 않도록 반드시 거즈로.

방은 시원하게, 땀은 부드럽게 닦아 줍니다.

싫어하면無理하지 않습니다. 휴식이 최고.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. **의료를 대신하지 않습니다.** 아기는 몸이 작고 변화가 빠릅니다.

축 늘어짐 · 고열이 계속됨 · 수분을 못 먹음 · 경련 · 몹시 보챌 때는 망설이지 말고 구급·병원으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비응급 의료·감염병 상담 1339).

돌봄은 그 곁에서 안심을 더해 주는 것. 당신이 차분한 것이 가장 좋은 약입니다.

집에서 하는 돌봄 —— 열이 날 때

어른·엄마에게 —— 너무 애쓴 날, 나를 위한 돌봄

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



열이 나면, 먼저 쉬어도 됩니다.
수분과 눕는 것부터.
아기에게 하듯, 나에게도 같은 돌봄을 살며시.

1

두부 찜질

두부 습포 —— 높은 열을 부드럽게 빨아들입니다

준비물: 단단한 두부 반 모~1모 · 밀가루 적당량 · 생강 간 것 약간 · 거즈

- 1 두부의 물기를 꼭 짜냅니다.
- 2 으깨서 밀가루와 생강을 섞어 귓볼 정도의 단단함으로.
- 3 거즈에 1~2cm 두께로 펴서 이마나 뒤통수에 댑니다.

따뜻해지면 바꿉니다. 이마→뒤통수로 번갈아 대면 열이 스르르 내립니다.



2

우메보시 찜질

매실 절임 —— 머리 열·두통·상기됨에

준비물: 우메보시 2~3개 · 거즈(또는 작은 천)

- 1 씨를 빼고 과육을 으깁니다.
- 2 거즈에 올립니다.
- 3 양 관자놀이·이마에 붙이고 잠시 눕습니다.

머리가 무겁거나 상기되어 잠 못 들 때. 따가우면 떼 주세요.



3

토란 찜질(토란 파스터)

토란 —— 열·목 통증·화끈거림에

준비물: 토란 · 밀가루(같은 양) · 생강 간 것 약간 · 거즈

- 1 토란 껍질을 벗기고 갑니다.
- 2 같은 양의 밀가루와 생강을 섞어 귓볼 단단함으로.
- 3 거즈에 1.5cm로 펴서 이마·목·가슴 등에 댑니다.

마르면 바꿉니다. 피부가 약하면 아래에 생강물을 얇게 바르면 편합니다.
가려우면 떼 주세요.



4

푸른 잎을 머리에 깔기(채소 베개)

푸른 채소 —— 머리에 갇힌 열을 부드럽게 빼 줍니다

준비물: 양배추·무청 등 푸른 잎(차게 식힌 것)

- 1 잎을 잘 씻어 차가운 잎을 몇 장 겹칩니다.
- 2 머리 밑에 깔거나 이마·뒤통수에 올립니다.
- 3 미지근해지면 새 잎으로 바꿉니다.

얼음베개보다 은은하게 부드러운 시원함. 목 뒤에 대도 편해집니다.



어른 돌봄의 요령

- 수분을 자주(따뜻한 물·우메쇼반차 등).
- 땀이 나면 갈아입고, 몸을 너무 식히지 않습니다.
- 발과 배는 따뜻하게, 머리는 시원하게(두한족열).
- 무엇보다 누워서 쉽니다. 무리하지 않습니다.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. **의료를 대신하지 않습니다. 고열이 계속됨 · 숨이 참 · 심한 두통 이나 목덜미 뻣뻣함 · 수분을 못 먹음 · 지병이나 복용약이 있을** 때는 무리하지 말고 구급·병원으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비응급 의료·감염병 상담 1339).

돌봄은 쉬기 위한 부드러운 동반자. 먼저 당신이 눕는 것이 가장 좋은 약입니다.

집에서 하는 돌봄 —— 열이 날 때 마시는 것

따뜻한 한 잔으로, 몸속부터

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



식욕이 없어도 따뜻한 한 잔은 스르르 넘어갑니다.
몸을 안에서부터 데우고, 수분도 함께.
천천히, 한 모금씩.

1

침차(구즈유)

몸을 데우고 약해진 배에 부드러운 한 잔



준비물: 침 전분 1큰술 · 물 1컵 · (기호에 따라) 우메보시 / 생강 간 것 / 간장이 나 흑설탕 약간

- 1 침 전분을 물에 잘 푼다(덩어리 없이).
- 2 약불에 올려 계속 저으며 투명하고 걸쭉해질 때까지 끓입니다.
- 3 우메보시나 생강을 곁들여, 따뜻할 때 천천히.

열·설사·감기로 입맛이 없을 때. 걸쭉함이 위장을 데우고 지켜 줍니다.

2

우메쇼반차

나른함·냉증·감기 초기에, 기본이 되는 한 잔



준비물: 우메보시 1개 · 간장 1~2작은술 · 생강 간 것 약간 · 뜨거운 반차

- 1 찻잔에서 우메보시를 으깨고 간장과 생강을 넣습니다.
- 2 뜨거운 반차를 붓고 잘 젓습니다.
- 3 뜨거울 때 천천히 마십니다.

몸이 딱딱딱. 지치고 나른한 날, 추워서 잠 못 드는 밤에도.

3

제1 무탕(다이곤유)

높은 열을 땀으로 내리고 싶을 때



준비물: 무 간 것 3큰술 · 생강 간 것 약간 · 간장 1큰술 · 뜨거운 반차 1.5~2컵

- 1 찻잔에 무 간 것·생강·간장을 넣습니다.
- 2 뜨거운 반차를 붓고 젓습니다.
- 3 뜨거울 때 마시고 이불 속에서 땀을 냅니다.

하루 1회까지. 땀이 나면 갈아입고 수분 보충. 아이는 적게·연하게.

4

생강차(쇼가유)

오슬오슬한 오한·감기 초기에



준비물: 생강 간 것 1작은술 · 흑설탕(또는 꿀 약간) · 뜨거운 물 · (기호에 따라 침가루 약간)

- 1 찻잔에 생강과 흑설탕을 넣습니다.
- 2 뜨거운 물을 붓고 젓습니다(침으로 걸쭉하게 해도 좋습니다).
- 3 후후 불며, 따뜻할 때.

몸이 속부터 따뜻해집니다. ※ 꿀은 만 1세 미만에게 절대 주지 마세요.

마시는 돌봄의 요령

한 모금씩 천천히. 억지로 먹이지 않습니다.

기침·목에는 '연근탕'(연근 간 즙+생강+간장+뜨거운 물).

아이는 양을 적게·맛을 연하게.

마신 뒤에는 누워서 쉽니다. 땀은 갈아입습니다.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. **의료를 대신하지 않습니다. 만 1세 미만 아기에게 꿀은 절대 주지 마세요.** 영아는 모유·끓여 식힌 물이 기본입니다. **고열이 계속됨 · 수분을 못 먹음 · 축 늘어짐 · 숨이 찰** 때는 망설이지 말고 구급·병원으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비용급 의료·감염병 상담 1339).

따뜻한 한 잔은 쉬기 위한 부드러운 동반자입니다.

집에서 하는 돌봄 — 기침·목이 아플 때

칼칼함과 콜록임을 부드럽게

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



목은 따뜻하게 하고 촉촉하게 하는 것이 기본.
당황하지 말고, 수분과 따뜻한 김을.
목만 차게 하지 않아도 한결 편해집니다.

1



연근탕

기침·가래·목 칼칼함에

준비물: 연근 간 즙 2큰술 · 생강 간 것 약간 · 간장 약간 · 뜨거운 물

- 1 연근을 갈아 즙을 짭니다.
- 2 생강과 간장을 더합니다.
- 3 뜨거운 물을 붓고 따뜻할 때 천천히.

기침으로 잠 못 드는 밤에. 부드럽게 목을 지켜 줍니다.

2



무 꿀 시럽

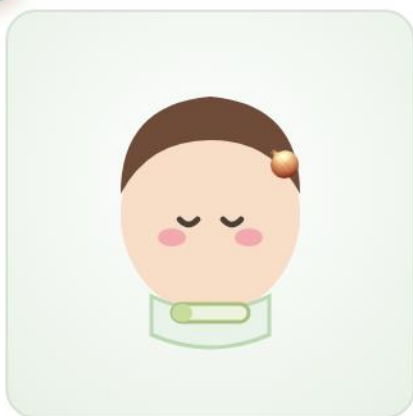
목 통증·기침에 달콤한 한 순갈

준비물: 무 · 꿀(또는 물엿) · 보관용 병

- 1 무를 1cm 깍둑썰어 병에 넣습니다.
- 2 잠길 때까지 꿀(또는 물엿)을 붓습니다.
- 3 반나절~하룻밤 두고, 나온 즙을 뜨거운 물에 타서 마십니다.

※ 만 1세 미만에게는 꿀을 절대 쓰지 마세요. 그 아이에게는 물엿으로.

3



파 돌봄(목에 대파)

목 통증·쉰 목소리에, 따뜻하게

준비물: 대파 흰 부분 · 거즈 · 수건

- 1 대파 흰 부분을 불에 살짝 굽거나 뜨거운 물에 데쳐 부드럽게.
- 2 거즈로 씹니다.
- 3 목에 대고 수건으로 가볍게 고정해 따뜻하게 합니다.

너무 뜨겁지 않은지 반드시 손으로 확인한 뒤에. 미지근해지면 바꿉니다.

4



소금 반차 가글

목의 염증·칼칼함을 씻어내기

준비물: 미지근한 반차 1잔 · 소금 한 꼬집

- 1 미지근한 반차에 소금 한 꼬집을 녹입니다.
- 2 입에 머금고 위를 보며 가르르 가글.
- 3 하루에 몇 번, 자주.

가글할 수 있는 나이부터. 삼킬 수 있는 어린아이는無理하지 마세요.

기침·목의 요령

목·가슴을 따뜻하게(스카프·온수주머니).

방을 촉촉하게(젖은 수건·가습).

수분을 자주, 목을 마르게 하지 않습니다.

누울 때는 머리를 조금 높이면 편합니다.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. **의료를 대신하지 않습니다. 만 1세 미만에게 꿀은 절대 주지 마세요.** 쌉쌉·휘휘 소리가 남 · 숨이 참 · 입술이 파랗게 됨 · 고열이 계속됨 · 수분을 못 먹을 때는 망설이지 말고 구급·병원으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비응급 의료·감염병 상담 1339).

따뜻하게, 촉촉하게, 쉬는 것. 그것이 가장 빠른 길입니다.

집에서 하는 돌봄 —— 배탈(설사·복통)

차가워진 배를 따뜻하게, 쉬게

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



배탈이 나면, 먼저 쉬게 하는 것.
함부로 먹지 말고, 수분은 조금씩.
그리고 배를 따뜻하게. 냉기는 큰 적입니다.

1

침차(매실 넣은 것)

약해진 배를 따뜻하게 지킵니다

준비물: 침 전분 1큰술 · 물 1컵 · 우메보시 1개

- 1 침 전분을 물에 풀고 약불에서 걸쭉하게 끓입니다.
- 2 으깬 우메보시를 넣습니다.
- 3 따뜻할 때 한 모금씩 천천히.

설사할 때 가장 부드러운 한 잔. 장을 데우고 수분도 보충합니다.



2

우메쇼반차

위장 피로·과식·냉증에

준비물: 우메보시 1개 · 간장 1작은술 · 생강 간 것 약간 · 뜨거운 반차

- 1 찻잔에서 우메보시를 으깨고 간장과 생강을 넣습니다.
- 2 뜨거운 반차를 붓고 젓습니다.
- 3 뜨거울 때 천천히 마십니다.

위장을 데우고 피로를 푸는 기본. 식욕 없는 날에도.



3

배 생강 찜질(따뜻하게)

복통·냉증·설사에, 배를 따뜻하게

준비물: 생강 간 것을 넣은 뜨거운(데지 않을 정도) 물 · 수건 2장

- 1 생강물에 수건을 담갔다 꼭 짭니다.
- 2 손으로 온도를 확인하고 배에 올립니다.
- 3 위에 마른 수건을 덮고, 식으면 바꿔 계속 따뜻하게.

온수주머니도 좋습니다. 아기는 특히 너무 뜨겁지 않게, 반드시 손으로 확인.



4

간 사과

설사로 약해진 배에 부드러운 단맛

준비물: 사과

- 1 사과 껍질을 벗기고 갑니다.
- 2 실온에서 조금씩 먹습니다(마십니다).
- 3 상태를 보며無理하지 않습니다.

소화가 잘되고 수분과 단맛을 보충합니다. 너무 차지 않게 실온으로.



배의 요령

수분은 '조금씩·여러 번'(반차·끓여 식힌 물).

회복기에는 죽 등 소화 잘되는 것부터.

배와 발을 따뜻하게, 차게 하지 않습니다.

기름진 것·찬 것은 당분간 쉽니다.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. 의료를 대신하지 않습니다. 특히 아기의 설사는 수분이 쉽게 빠져 나가는 것. **축 늘어짐 · 소변이 적음 · 혈변 · 심한 복통 · 고열 · 토해서 수분을 못 먹을** 때는 서둘러 구급·병원으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비응급 의료·감염병 상담 1339). 따뜻하게, 쉬게. 배는 살며시 기다리는 것이 돌봄입니다.

집에서 하는 돌봄 —— 코막힘·콧물

훌쩍임과 막힘을 편하게

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



코는 따뜻하게 하면 풀립니다.
김·따뜻한 수건·목.
아기는 머리를 조금 높여 주면 숨쉬기 편합니다.

1

따뜻한 수건

콧등을 따뜻하게 하여 풀어 줍니다

준비물: 작은 수건 · 뜨거운 물(또는 전자레인지)

- 1 수건을 뜨거운 물에 적셔 짭니다(전자레인지라면 적셔서 30~40초).
- 2 손으로 온도를 확인합니다(너무 뜨거우면 안 됨).
- 3 콧등~볼에 살며시 댑니다. 식으면 바꿉니다.

아기는 어른 팔 안쪽으로 온도를 확인한 뒤에. 눈에 닿지 않게.



2

김 찌기(증기)

마른 코·목을 촉촉하게

준비물: 세숫대야에 뜨거운 물(또는 김이 서린 욕실)

- 1 대야에 뜨거운 물을 받고 얼굴을 가까이해 김을 들이마십니다(어른).
- 2 아기는 김이 서린 욕실에서 안고 5~10분.
- 3 끝나면 콧물을 부드럽게 닦습니다(아기는 콧물 흡입기).

화상 주의. 아기는 대야에 가까이하지 말고 욕실의 김만으로.



3

파 돌봄(코에)

막힌 코를 파의 향과 따뜻함으로

준비물: 대파 흰 부분 · 거즈

- 1 파 흰 부분을 불에 굽거나 뜨거운 물에 데쳐 부드럽게.
- 2 거즈로 씹니다.
- 3 콧등·콧방울 옆에 잠시 댑니다.

옛날식 돌봄. 냄새가 강하니 아기는 짧게, 싫어하면 그만둡니다.



4

따뜻한 한 잔(어른)

몸속부터 데우면 코도 뚫립니다

준비물: 생강차 또는 우메쇼반차('열이 날 때 마시는 것' 참고)

- 1 생강차나 우메쇼반차를 만듭니다.
- 2 김을 코로 들이마시며 천천히 마십니다.
- 3 목에 스카프를 둘러 따뜻하게.

아기는 모유·끓여 식힌 물을 자주. 코가 뚫리면 먹기 쉬워집니다.



💧 코의 요령

- 💧 방을 촉촉하게(젖은 수건·가습).
- 💧 아기는 잘 때 머리 쪽을 조금 높게(요 밑에 수건).
- 💧 콧물은 수유 전에 흡입기로 빼 주면 먹기 쉽습니다.
- 💧 코 밑은 바셀린 등으로 헐지 않게.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. **의료를 대신하지 않습니다.** 숨쉬기 힘들어 보임(콧방울이 벌렁·가슴이 움푹)·젖을 못 먹음·고열·귀를 아파함·콧물이 10일 이상 계속될 때는 구급·병원으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비응급 의료·감염병 상담 1339).

따뜻하게, 촉촉하게. 코는 풀어 주는 것이 돌봄입니다.

집에서 하는 돌봄 —— 변비일 때

배를 따뜻하게, 순환시켜

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



변비는 **배의 냉기와 수분 부족**부터.
아침 한 잔·배 쓰다듬기·따뜻하게.
아기는 기분 좋게 잘 먹으면 며칠 안 나와도 괜찮은 경우가 있습니다.

1

아침 따뜻한 물·반차

일어나자마자 한 잔으로 장을 깨웁니다



준비물: 따뜻한 물 또는 미지근한 반차

- 1 아침에 일어나면 먼저 한 잔 천천히 마십니다.
- 2 그 뒤 가볍게 몸을 움직입니다(걷기·기지개).
- 3 낮에도 수분을 자주.

아기는 모유·분유·끓여 식힌 물을 평소보다 조금 많이.

2

'의'자 마사지

장의 흐름을 따라 부드럽게 쓰다듬기



준비물: 따뜻한 손(오일 조금도 좋음)

- 1 손을 데우고 배꼽을 중심으로 둥글게.
- 2 일본어 히라가나 '의'를 쓰듯 시계 방향으로 천천히 쓰다듬습니다.
- 3 5~10회. 목욕 후·수유 조금 뒤에.

아기는 손가락 2~3개로 아주 가볍게. 다리를 '자전거 타듯' 움직여 주는 것도 좋습니다.

3

배를 따뜻하게(생강 찜질·온수주머니)

차가워져 움직이지 않는 장을 은은하게



준비물: 생강물에 찐 수건, 또는 온수주머니·핫팩(천 위로)

- 1 따뜻한 수건이나 온수주머니를 준비하고 손으로 온도를 확인합니다.
- 2 배(배꼽 주변)에 대고 10~15분.
- 3 그 뒤 '의'자 마사지를 하면 더욱 좋습니다.

너무 뜨겁지 않게. 아기는 짧게, 피부에 직접 대지 않습니다.

4

배변을 돕는 음식

식이섬유와 좋은 기름과 수분



준비물: 사과·프룬·채소 수프·해조류·참깨·한천 등

- 1 아침에 과일(사과·프룬)을 조금.
- 2 식사에 채소·해조류·버섯·참깨를 더합니다.
- 3 잘 씹어 천천히 먹습니다.

아기는 이유식 단계에 맞춰(사과·고구마·채소 푸레 등).

변비의 요령

매일 아침 같은 시간에 변기에 앉는 습관.

배와 발을 차게 하지 않습니다.

몸을 움직입니다(산책·스트레칭·아기는 다리 운동).

참지 말고, 서두르지 말고.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. **의료를 대신하지 않습니다.** 심한 복통·구토·배가 뽕뽕하게 부풀·혈변·아기가 먹지 않음/축 늘어질 때는 구급·병원으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비용급 의료·감염병 상담 1339). 시판 변비약이나 관장은 아기에게 임의로 쓰지 마세요. 배는 따뜻하게, 쓰다듬고, 기다립니다. 그것이 돌봄입니다.

집에서 하는 돌봄 —— 화상·벌레 물림

먼저 식히기. 그다음, 살며시

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



화상은 무엇보다 먼저 **흐르는 물로 식히기**.
얼음을 직접 대지 않습니다. 옷 위로도 괜찮습니다.
무엇보다 먼저 식힙니다(15~20분). 그것이 가장 중요한 돌봄입니다.
(옛 방식으로는 그 뒤 깨끗한 기름을 얇게 바르는 돌봄도 있습니다.)

1

먼저 흐르는 물로 식히기(기름은 그 뒤의 보조 돌봄)

이것이 가장 중요. 망설이지 말고 바로



준비물: 수돗물(미지근해도 OK) · 깨끗한 기름(**참기름**이 좋음. 없으면 올리브유·마유 등도)

- 1 바로 흐르는 물로 15~20분 식힙니다(통증이 가라앉을 때까지). 옷 위로도 좋습니다.
- 2 억지로 벗기지 않습니다(피부가 벗겨짐). 반지·시계는 일찍 뺍니다.
- 3 계속 식히는 것이 최우선. 기름은 필수가 아닙니다. 옛 방식으로는 식힌 뒤 참기름 등 깨끗한 기름을 얇게 발라 건조를 막는 돌봄도 있습니다(가벼운 화상에만).

얼음이나 아이스팩을 직접 대지 않습니다(동상). 기름은 붙어진 정도의 가벼운 화상에만. 물집이나 벗겨진 곳에는 바르지 말고 깨끗이 덮어 진료를 받으세요.

2

알로에

식힌 뒤의 가벼운 화상·햇볕 화상에



준비물: 생 알로에 잎

- 1 잎을 자르고 가시를 떼고 껍질을 벗깁니다.
- 2 투명한 젤 부분을 환부에 살며시 땁니다.
- 3 마르면 바꿉니다. 깨끗한 거즈로 가볍게 덮어도 좋습니다.

붙어진 정도의 가벼운 화상에만. 물집이나 벗겨진 곳에는 쓰지 않습니다.

3

감자 찜질

화끈거림을 없애는 부엌의 돌봄



준비물: 감자 · 거즈(밀가루 약간)

- 1 감자를 갈아 줍니다(물기가 많으면 밀가루 약간).
- 2 거즈에 펴서 환부에 땁니다.
- 3 따뜻해지면 바꿉니다.

식힌 뒤에도 화끈거림이 남는 가벼운 화상에. 상처가 벌어진 곳에는 쓰지 않습니다.

4

벌레 물림·벌

가려움·부기를 가라앉히기 —— 벌에는 마늘



준비물: 흐르는 물 · 마늘 · (있으면) 약모밀 / 쭉 · 우메보시 과육 · 알로에

- 1 침이 남아 있으면 빼고, 흐르는 물로 씻어 식힙니다.
- 2 **벌에 쏘였을 때:** 마늘을 갈아 환부에 대고, **따끔하면 바로 땁니다** (옛 민간 지혜). 약모밀이나 쭉이 있으면 따서 바로 상처에 문지릅니다.
- 3 보통 벌레 물림은 우메보시 과육이나 알로에를 대고 굽지 않습니다 (손톱 짧게·아기는 손싸개).

벌 등에 쏘여 부기가 번지거나 숨이 차면 바로 119로.

💧 화상·벌레 물림의 요령

- 💧 무엇보다 '식히기'가 먼저. 돌봄은 그다음.
- 💧 물집은 터뜨리지 않습니다.
- 💧 깨끗하게 유지하고 굽거나 문지르지 않습니다.
- 💧 부엌·난로·뜨거운 차는 아기 손이 닿지 않는 곳에.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. **의료를 대신하지 않습니다. 손바닥보다 넓은 화상 · 얼굴·관절·성기의 화상 · 큰 물집 · 피부가 하얗거나 검게 변함 · 아기의 화상 · 벌레 물림으로 숨이 차거나 얼굴이 부을 때는 망설이지 말고 구급으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비응급 의료·감염병 상담 1339).**

식히고, 깨끗하게, 살며시 기다립니다. 그것이 돌봄입니다.

집에서 하는 돌봄 —— 발진·땀띠·가려움

깨끗하게, 시원하게, 문지르지 않고

도조 유리코 『자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



피부 트러블은 **땀과 열과 마찰**부터.
시원하게, 깨끗하게, 면 속옷.
가려움은 식혀서 가라앉힙니다. 긁지 않도록 공리를.

1

비파 잎·복숭아 잎 목욕

땀띠·가려움에 잎 목욕

준비물: 비파 잎 또는 복숭아 잎(말린 것이든 생것이든) · 천 주머니

- 1 잎을 잘 씻어 천 주머니에 넣습니다(생잎은 잘게).
- 2 냄비에 끓이거나 주머니째 욕조에 넣습니다.
- 3 미지근한 물로 문지르지 말고 부드럽게 씻습니다.

옛날부터 내려온 '땀띠 목욕'. 나온 뒤 물기를 부드럽게 눌러 닦습니다.



2

차가운 잎·오이 찜질

화끈거리고 가려운 곳을 식혀 가라앉힙니다

준비물: 차게 식힌 양배추 잎 · 얇게 썬 오이 · 거즈

- 1 잎이나 오이를 냉장고에서 식힙니다.
- 2 거즈로 싸서 가려운 곳에 땁니다.
- 3 미지근해지면 바꿉니다.

얼음을 직접 대지 않습니다. 가려움이 가시면 떼고 말립니다.



3

반차·소금물로 닦기

땀을 씻어내고 피부를 깨끗하게

준비물: 식힌 미지근한 반차 또는 연한 소금물 · 부드러운 거즈

- 1 미지근한 반차(또는 소금 한 꼬집 넣은 물)를 준비.
- 2 거즈를 적셔 누르듯 닦습니다(문지르지 않기).
- 3 마른 천으로 물기를 눌러 닦습니다.

땀이 날 때마다. 따가우면 맹물로.



4

시원하게, 면 속옷

예방이 가장 좋은 돌봄

준비물: 면 속옷 · 얇은 이부자리 · 통풍

- 1 방을 시원하게, 바람을 통하게.
- 2 땀이 나면 갈아입기. 면 속옷을 한 장 더 준비.
- 3 목·겨드랑이·기저귀 주변은 말린 뒤 입힙니다.

아기는 어른보다 더위를 탑니다. 너무 많이 입히지 않도록.



피부의 요령

손톱을 짧게, 긁지 않게(아기는 손싸개도).

기저귀는 자주 갈고, 말린 뒤에.

목욕은 미지근하게, 비누는 적게·문지르지 않기.

강한 햇볕을 피하고 모자·그늘에서.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. **의료를 대신하지 않습니다.** 발진+고열 · **눌러도 사라지지 않는 보라색 점** · **입술이나 눈 주위가 부음** · 숨이 참 · **번지며 끓음** · **축 늘어질** 때는 망설이지 말고 구급·병원으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비용급 의료·감염병 상담 1339).
깨끗하게, 시원하게, 문지르지 않고. 피부는 살며시 지키는 것이 돌봄입니다.

집에서 하는 돌봄 —— 발부터 다스리기

족욕과 발 마사지 —— 열이 날 때는 '따뜻하게, 가볍게'

관유모 『관족법』·도조 유리코 『자연요법』을 참고 · 옛날 할머니의 지혜



발은 '제2의 심장'. 따뜻하게 하면 온몸의 피가 돕니다.
열이 날 때는 세게 주무르지 말고, 족욕으로 데우고 가볍게.
아기는 손바닥으로 발을 감싸 주는 것만으로 충분합니다.

1

족욕(아시유)

찬 발을 데워 순환시키기 —— 열이 날 때의 기본

준비물: 대야 · 40℃ 정도의 물 · (기호에 따라) 소금 한 꼬집 / 생강 간 것 약간 · 수건

- 1 복사뼈까지 잠기게 물을 받습니다(너무 뜨겁지 않게, 손으로 확인).
- 2 10분 정도. 식으면 조금씩 뜨거운 물을 더합니다.
- 3 닦고 양말을 신고 따뜻한 물 한 잔. 눕습니다.

머리는 시원하게·발은 따뜻하게(두한족열). 오슬오슬한 감기 초기에 가장 편해집니다.



2

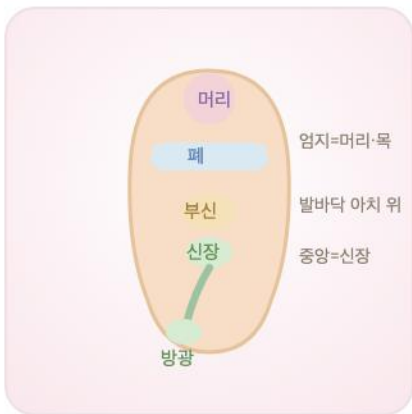
가벼운 발 마사지(반사구)

열이 날 때는 '아플 만큼 세게' 하지 않기 —— 기분 좋은 범위에서

준비물: 손(또는 막대) · 마실 따뜻한 물

- 1 먼저 **신장→수요관→방광**(발바닥 중앙→안쪽 발꿈치)을 가볍게 쓰다듬듯.
- 2 **엄지발가락(머리·목)**, **발가락 뿌리 아래(폐)**, **아치 위(부신)**를 부드럽게.
- 3 한 발에 5분 정도. 끝나면 따뜻한 물 한 잔.

관족법의 기본: 평소에는 하루 1회 · 한 발 15~20분 · 세게 · 식후 1시간은 피하기 · 후에 따뜻한 물 500cc. **단, 열이 있을 때는 짧고 가볍게**, 축 늘어진 날은 쉽니다.



3

아기의 발은 따뜻하게만

세게 주무르지 않기 —— 손바닥으로 감싸고 쓰다듬기

준비물: 따뜻한 손 · 양말(또는 레그워머)

- 1 손을 데우고 아기 발을 두 손으로 감쌉니다(30초~1분).
- 2 발바닥을 발꿈치에서 발가락으로 쓰다듬는 정도로 가볍게.
- 3 차면 양말을. 뜨거우면 벗기고 발을 내놓습니다.

관족법의 '아플 만큼 세게'는 어른용. 아기·유아에게는 하지 않습니다.



4

따뜻한 물과 휴식

발 마사지 후에는 흘려보내고 잠들기

준비물: 따뜻한 물 · 이불

- 1 족욕·발 마사지 후 따뜻한 물을 천천히 한 잔(어른은 1~2컵).
- 2 양말을 신고 눕습니다.
- 3 나른함·졸음이 오면 무리하지 말고 쉽니다(계속되면 병원으로).

수분 제한이 있는 분은 양을 지키세요. 통원 중인 분은 의사에게 한마디.



발 돌봄의 요령

열이 날 때='따뜻하게, 가볍게, 짧게'. 세게 주무르는 것은 쉽니다.

발목·종아리를 차게 하지 않기(양말·레그워머).

식후 1시간은 피합니다. 목욕 후가 편합니다.

통증·멍이 들 만큼은 하지 않습니다.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법이자 민간 건강법입니다. **의료를 대신하지 않습니다.** 임신 중 · 중한 지병 · 출혈이 쉬운 분 · 발에 상처나 부상이 있는 분 은 하지 말고 의사와 상담하세요. **축 늘어짐 · 고열이 계속됨 · 수분을 못 먹음 · 경련 · 숨이 찰** 때는 망설이지 말고 구급·병원으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비응급 의료·감염병 상담 1339).

발을 데우고 순환시키고 쉽니다. 그것이 발부터 하는 돌봄입니다.

집에서 하는 돌봄 —— 모래찜질(스나요쿠)

모래에 감싸여 몸속부터 내보내기 —— 여름의 가장 큰 돌봄

도조 유리코 『가정에서 할 수 있는 자연요법』에서 · 옛날 할머니의 지혜



깨끗한 모래사장에서 목 아래를 모래에 묻는 돌봄.
모래 속에서 땀과 노폐물이 빠져나간다고 합니다.
더위와 수분에 주의하며, 처음에는 짧게, 익숙해지면 길게.

1

장소와 시간

깨끗한 모래·따뜻한 날·처음에는 짧게



준비물: 깨끗한 모래사장(물가에서 조금 떨어진 고운 모래) · 삼 · 수영복

- 1 기온 23~24℃ 이상의 따뜻한 날에. 여름에는 아침이나 저녁의 햇살이 부드러운 시간.
- 2 처음에는 30분~1시간부터. 익숙해지면 조금씩 길게(도조 씨는 길수록 좋다고).
- 3 반드시 누군가와 함께. 혼자서는 하지 않습니다.

모래 속에서 2시간쯤 지나면 몸에서 냄새 나는 가스가 나온다고 합니다. 그것이 '나오고 있다'는 신호.

2

파는 법과 자세

오래 있으니 처음 자세가 중요



준비물: 삼 · (있으면) 목 아래에 작은 수건

- 1 몸과 같은 크기의 구덩이를 몸 두께보다 조금 깊게 파니다. 머리 쪽을 높게, 엉덩이 닿는 곳을 조금 깊게.
- 2 똑바로 누워, 다리는 조금 굽혀 벌리고, 손은 옆에 편안하게.
- 3 목부터 발끝까지 가볍게 모래를 덮습니다. 가슴이 답답하면 모래를 줄이거나 팔을 내놓습니다.

답답하면 나중에 팔다리가 피곤하거나 저립니다. 편안한 것이 최고. 추운 날은 상체를 따뜻하게 하고 하체만이라도.

3

햇빛 가리기와 수분

이것이 가장 중요 —— 더위로부터 머리를 지키기



준비물: 파라솔(또는 텐트) · 모자 · 젖은 수건 · 반차나 물 · 우메보시(염분)

- 1 머리와 얼굴에 반드시 햇빛 가리개. 파라솔을 세우고 이마에 젖은 수건.
- 2 수분과 우메보시 등 염분을 자주(동행자에게 건네받기).
- 3 모래가 달아 뜨거우면 위쪽 모래를 바꿉니다. 기분이 나쁘면 바로 나옵니다.

햇빛 가리개가 없으면 얼굴이 부풀거나 열사병에. 참는 것은 금물.

4

나온 뒤 · 집에서 할 수 있는 '모래 주머니'

씻고 쉬기 —— 바다에 못 가는 날은 모래 주머니로



준비물: (나온 뒤) 맹물 · 수건 / (주머니) 면 100% 주머니 · 마른 모래

- 1 모래에서 나오면 몸의 모래를 털고 맹물로 씻고, 수분을 섭취하고 누워서 쉽니다.
- 2 집에서는 모래 주머니: 면 주머니에 마른 모래를 두께 2~3cm로 느슨하게 넣고 꿰맹니다(약 37×28cm).
- 3 배·허리(신장 부근)·이마에 대거나 베개로. 여름에는 햇볕에, 겨울에는 온수주머니로 데워서.

모래 주머니는 모래찜질의 '가정판'. 잠들기 전 배에 대면 편안해집니다.

모래찜질의 요령

처음에는 짧게, 익숙해지면 길게. 참지 않습니다.

반드시 두 명 이상. 동행자가 수분과 시간을 살핍니다.

식후 바로는 피하고, 너무 공복도 좋지 않습니다.

아이는 짧게, 어른이 반드시 곁에.

안전 약속

이것은 옛날부터 전해 내려온 가정 요법입니다. 의료를 대신하지 않습니다. 열사병·탈수·저온 화상 에 주의하고, 심장·혈압 질환 · 임신 중 · 영유아 · 고령자 · 몸이 안 좋은 날 · 열이 있을 때 는 하지 않습니다. 어지럼·메스꺼움·두통·두근거림·축 늘어지면 즉시 모래에서 나와 시원한 곳으로. 나아지지 않으면 구급으로 (응급·구급(화재 포함) 119 — 24시간, "응급실에 가야 할지" 상담도 가능 / 비응급 의료·감염병 상담 1339).

모래에 감싸여, 내보내고, 쉽니다. 여름의 큰 돌봄입니다.