

두발 이렇게 보호하세요

2030세대도 이제 탈모의 안전지대가 아니다. 청년 남성들의 전유물로만 여겨졌던 탈모가 스트레스, 잦은 파마와 염색 등으로 인해 젊은층에서도 많이 나타나고 있기 때문. 대한두피모발학회에 따르면 세계적으로 모발손상과 탈모로 고민하는 잠재인구는 약 1천만 명 정도. 최근 열린 '2005 국제두피모발 건강엑스포'를 통해 두피·모발·탈모의 원인과 치료법을 알아봤다.

윤기가 자르르... 10년은 젊어 보이네

■삼푸만 잘해도 두발 건강해져요=모발건강을 지키는 가장 손쉬운 방법은 손상예방용 삼푸나 허브, 파슬리, 주니퍼 베리 등의 아로마 오일을 사용하는 것이다. 이런 것들은 두피를 정결하게 해 주고 모세혈관과 림프선을 자극해 모근을 강화시켜 윤기 있는 모발과 건강한 두피를 유지시켜준다. 삼푸하기 전 3분 정도 빗질을 하면 번지가 쉽

다. 헤어드라이어를 쓰면 머리카락이 쉽게 손상되기 때문이다. 수건으로 비비며 말리는 것보다 두드리는 것이 좋다.

■두피·두발 건강 어떻게 지키나=오이를 잘게 잘라 5분 정도 머리에 문지른다. 이것이 끝나면 브러쉬 등으로 가볍게 두피를 톡톡 자극해 준다. 이를 반복하면 두피의 모공을 열어줘 혈액 순환에 도움이 된다. 이어 약간 미지근한 물로 머리를 충분히 감아 두피와 모발의 피지와 각질이 일어나도록 한 후 삼푸로 피지와 각질을 제거하면 비듬 예방은 물론 머릿결 갈라짐 증상에 효과가 있다.

삼푸 한 후에 반드시 말린 후 잠자리에 든다. 두피에는 모낭충 외에도 많은 균들이 있는데 이런 균들은 밤에 왕성하게 활동하며 두피가 습하면 번식력이 더욱 강해지기 때문이다. 보통 트리트먼트 제품을 린스처럼 바로 헹구어내는 경우가 많은데 팩을 하면 더 효과적이다. 헤어트리트먼트를 모발 끝 쪽에서 끝고루 발라 랩으로 감싼 후 그 위에

증상형 두피 타입은 바나나를 갈아 올리브 오일과 잘 섞은 후 모발 전체에 펴 바른다. 역시 뜨거운 타월로 전체를 감싼 후 헹구낸다.

■탈모 예방과 치료법=2005 두피모발 건강엑스포를 찾은 박성훈(55)씨. 그는 "자고 일어나면 머리카락이 한 움큼씩 빠져 대머리 직전에 있다"며 "이번 엑스포에서 탈모에 관한 많은 예방·치료법을 알아보기 위해 행사장을 찾았다"고 말했다. 이번 엑스포에 참가한 황성주 털털피부과 원장은 "공, 잡쌀, 우유, 생선, 다시마, 미역 등 단백질과 비타민이 풍부한 음식을 섭취해도 탈모 예방에 도움이 된다"며 "이와 함께 약물삼푸와 두피 레이저, 두피 마사지, 두피 스케일링으로 이루어진 두피 전문 치료를 병행하면 치료효과를 높일 수 있다"고 조언한다.

올바른 빗질로도 탈모를 예방할 수 있다. 이황희 대한두피모발학회장은 "돈모(폐지털)로 만든 빗으로 하루 200번 이상 빗질하면 탈모가 진행 중인 사람도 효과를 볼 수 있다"고 말한다.

빗질을 할 때는 머릿결을 따라 빗고 가볍게 힘을 주어 두피를 자극하고 플라스틱 빗보다 나무로 만든 빗이나 음이온이 발생하는 빗을 사용하는 게 좋다고 전문가들은 입을 모은다.

탈모의 주요 원인은 유전적인 요소와 남성 호르몬이다. 부모 한 쪽만 탈모 유전자를 가지고 있어도 탈모 확률은 50% 이상이다.

또한 여성과 부신에서도 남성 호르몬이 소량 분비되기 때문에 여성에게도 탈모가 나타난다.

그밖에 스트레스, 파마, 염색, 다이어트, 수면 부족 등을 탈모원인으로 꼽을 수 있는데, 이것은 2차적 요인이라 할 수 있다.

글=노병철 기자·사진=고영배 기자
도움말=이황희 대한두피모발학회장, 황성주 털털피부과 원장



탈모 자가 진단법

- 가족 중 모발이 약하거나 술이 적거나 탈모인 사람이 있다
- 갑자기 얼굴에 열이 오를 때가 많다
- 두피에 기름기가 많고 보푸라기가 많이 생긴다
- 끈끈한 비듬이 많이 생긴다
- 머리에 땀이 많이 나고 하루만 안 감아도 기름이 지고 냄새가 심하다
- 자주 머리가 가렵고 비듬이 많다
- 걱정과 스트레스 불면증이 있다
- 모발이 가늘어 지고 머리카락이 잘 빠진다
- 피임약을 복용하고 있다
- 평소 질, 왁스 등의 헤어제품을 많이 사용한다
- 짜거나 매운 음식을 즐기는 편이다
- 술 담배를 자주 한다
- 염색과 파마를 자주 한다
- 머리카락을 손으로 잡아 뽑았을 때 10가닥 이상이 빠진다

*1-3개:안심 *4-5개:조심 *6-8개:탈모 의심 *9-11개:탈모 진행 중 *12-14개:탈모(병원치료 요망)

삼푸전 빗질로 두피 자극, 마사지하듯 거품 내

계란 노른자, 당근 등으로 머리팩...건강 유지

계 제거될 뿐더러 두피를 자극해 모근을 튼튼하게 한다. 삼푸로 거품을 낼 땀 손가락의 지문 부위를 이용해 마사지를 주고, 1분 이상 끝고루 헹구어 내야 한다. 트리트먼트 삼푸는 1주일에 2-3회 정도가 적당하다.

여행이나 장시간 야외활동을 하기 전날 밤에는 반드시 머리를 감고 트리트먼트 제품으로 마사지를 해주는 것도 두피·두발 건강을 지키는 방법이다. 삼푸 후엔 헤어드라이어 사용을 하지 않는 게 좋

뜨거운 타월을 15-20분 정도 둘러 감싼다. 그 뒤 따뜻한 물로 헹구면 된다.

건성형 두피 타입은 계란 노른자와 사용유를 1:1로 섞어 모발과 두피에 끝고루 바른 다음 랩을 씌운 후 10분 후 헹구면 된다.

지성형 두피 타입은 당근 두개를 믹서에 갈아 죽 같은 상태로 만든 뒤 젖은 머리카락에 건조한 머리카락에 바른다. 10-20분 동안 끝고루 마사지한 후 씻어낸다.



김재일 교수의 티베트의학 산책 (33)

병자는 마음 평온이 가장 중요

심장질환은 어떤 형이냐에 따라 그 치료법도 달라진다. 티베트의학에는 여러 약초를 재료로 한 처방약들이 많다. 심장병은 우리 몸에서 보내온 하나의 경고로 볼 수 있다. 따라서 병자는 평상으로 돌아와 평온을 되찾아야 한다.

이제 인생의 절반이 훌쩍 지나버린 반환점에 들어선 것이다. 절반도 채 남지 않는 나머지 반 토막 인생을 뭐 그리 대단한 일이라고 목을 매고 안달복달 야단들인가!

심장병에는 가벼운 명상이나 요가가 제격이다. 규칙적으로 걷기와 수영 같은 간단한 운동을 하여도 좋다. 가벼운 운동만으로도 분명 차도가 있을 것이다. 소금에 절인 음식과 고지방 식품을 피하고 술과 담배도 멀리해야 한다.

감기와 심장병 못지않게 우리 사회에 흔한 병의 하나는 관절염이다. 관절염의 원인은 시고 기름진 음식을 너무 많이 먹는 식습관에 있다. 그런 음식은 소화는 잘 되지 않아서 영양소의

량이 있다. 뱃속까지 저미는 짐을 수 없는 아픔 목이 타는 갈증 그리고 제대로 먹을 것 다 먹어도 체중이 늘지 않는 증상을 나타낸다.

성미가 급해지며 시끄러운 소리를 싫어하고 건드려면 부서질까봐 만지는 것을 질색으로 무서워한다. 이 관절염은 착용하는 의복과 그 해진 자리 즉 노출 부위와 관련이 깊고 서양의학으로 치면 골관절염과 골다공증에 해당한다.

신경관련 관절염의 특이 증상은 혈액 장애와 관련이 있다. 안색이 몹시 창백해지고 폐와 심장을 해치게 된다. 엉덩이뼈(좌골)의 통증이 심하고 뼈마디 주변 혈관들이 붓고 아프다.

간(膽)과 인대(韌)관련 관절염의 증상은 관절염이 매우 오래되어 뼈와 뼈마디가 뒤뉘리면서 나타나게 된다. 뼈마디가 뻣뻣하게 굳고 오르라들어 일상 활동에도 지장을 줄 정도로 심하다.

저온 관절염은 통 및 베겐과 관련이 있다. 염증과 통증이 비교적 가벼운 경도 관절염이다.

가벼운 명상 규칙적 운동 심장병에 도움

관절염은 습한 곳 추위 노출 조심해야

정수(精縮)가 피로 변하지 않고 대신 혈액액(血液)으로 바뀌어 버린다.

이 혈액액이 우리 몸의 뼈마디로 퍼져 근(筋)골(骨) 신경(神經) 건(腱) 인대(韌帶)를 침범한다. 습하고 차가운 기후도 관절염의 또 다른 원인이 될 수 있다. 날씨가 습하고 추워지면 뼈마디가 더 뻣뻣해지고 통증은 더 심해진다.

티베트의서에 관절염은 여섯 유형이 있다. 그 증상으로는 모든 관절염에 공통적인 일반 증상이 있고 또 유형마다 각기 다른 특이 증상이 있다. 일반 증상으로는 마치 몸에 열이 있는 듯 오싹오싹 오한이 드는 느낌으로 시작된다.

그리고 근육통이 시작되며 피부가 과민해지고 얼굴에 개기름이 끼며 무릎감에 빠지고 곧잘 발을 자주 흘리게 된다. 그리고서는 모든 뼈마디가 뻣뻣해지고 통증이 따른다.

관절염의 특이 증상으로는 먼저 근(筋)관련 관절염은 티베 및 베겐과 관련이 있으며 뼈마디가 심하게 부어오르고 쉽게 변하며 사지가 저리고 심장과 폐의 기능까지도 해칠 수 있다. 심할 경우 비출혈(鼻出血:코피)과 생살을 바르는 듯한 격심한 통증에 시달릴 수 있다.

골(骨)관련 관절염의 특이 증상은 통풍과 관

절관절염은 티베 및 혈액장애와 관련이 있다. 티베 및 혈액장애는 모두 본성이 뜨거운 성질이다. 뼈마디가 붓고 통증이 오는데 현대의학으로 치면 류마티스성 관절염이 되겠다.

관절염을 치료하려면 먼저 식습관과 생활양식부터 바꿔야 한다. 레몬 라임 포도 오렌지 파인애플 양파기 까치밥나무열매 검은딸기 까막 까치밥나무열매 서양자두와 같이 신맛이 나는 열매와 토마토 감자 대황(장근)줄기는 채소류 그리고 소화하기 어려운 치즈 같은 식품들은 피해야 한다. 짜고 기름기가 많은 음식도 삼가야 한다. 관절염 환자들에게는 그런 음식들이 모두 독과 같이 해가 될 수 있다.

관절염에 가장 좋은 생활습관은 아무래도 습한 곳을 피하고 추위에 노출되지 않도록 조심하는 것이다. 통 및 베겐장애 관련 관절염은 사시사철 몸 특히 발과 무릎을 따뜻하게 하고 더운 물로 목욕을 하며 걷기 같은 가벼운 운동을 꾸준히 규칙적으로 해야 한다.

혈액 및 티베장애 관련 관절염은 햇볕에 오래 있지 말고 너무 뜨거운 곳을 피하고 낮 시간에 잠을 자지 않는 습관을 지녀야 한다.

■아주대교수·한국티베트의학원장

광고

당뇨, 한방으로 잡는다

- 합병증 예방 치료에 효과적

- 초기에 치료하면 대부분 호전



혈당을 효과적으로 잡아주면서 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제가 선보여 눈길을 끌고 있다. 특히 발병한지 3년 이내의 초기 당뇨병은 치료 효과가 뛰어난 것으로 나타났다. 당뇨로 인한 각종 합병증에도 좋은 결과를 보였다.

서울 강남구 압구정동 미래의원(원장 최선미 02512-2075)은 당뇨에 따른 각종 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제 제당당과 제당환(除糖丸)을 환자들에게 투여한 결과 만족할 만한 치료효과를 거두고 있다고 밝혔다.

최선미 원장은 "제당환을 3개월 이상 복용한 환자 90여명을 대상으로 조사한 결과 95%에게서 혈당 정상화와 함께 피곤감, 시력저하, 혈압상승, 성욕감퇴, 손발 저림 등의 합병증이 뚜렷하게 개선되는 효과를 보였다"며 "특히 발병한지 3년 이내의 환자들에게서는 더 이상 치료를 할 필요가 없을 만큼 호전된 사례가 많았다"고 밝혔다.

실제로 최근 '제당환'을 3개월 이상 복용한 환자 가운데 90명에 대상으로 조사한 결과 전체의 95%(83명)가 1개월 이내에 혈당이 현저하게 떨어져 정상혈당을 유지하고, 손발저림, 혈액순환장애, 피곤감, 시력저하 등의 합병증이 사라지거나 감소하는 치료효과를 보였다. 특히 이 중에서 발병한지 3년미만의 초기 환자 20명은 혈당이 정상화되

고 합병증세가 사라지는 등 더이상 치료를 하지 않아도 될 만큼 상태가 좋아졌다.

최원장은 "당뇨 환자 대부분이 해당근, 백강잠, 엄지 등의 20여가지 한약재로 만든 한약인 제당환을 복용한지 3일뒤부터 혈당이 잡히기 시작, 늦어도 15일 이내에 혈당이 눈에 띄게 떨어져 정상혈당을 찾아 일상 생활에 거의 불편을 느끼지 않을 만큼 호전됐다"며 "특히 초기, 중기 환자들은 일주일만에 정상 혈당을 되찾는 등 증상의 회복속도가 무척 빨랐다"고 설명했다.

최원장은 "합병증 치료에도 좋은 효과를 보여 10년 이상된 당뇨 환자 역시 한달 이내에 혈당이 정상화되고 합병증 증상이 사라지는 효과를 보이고 있다"고 밝혔다.

한방에서는 인체에서 반드시 필요한 수분 성분인 인액을 보충해주고 탁해진 피를 맑게 하며 열을 떨어뜨리는 방법으로 당뇨를 치료한다.

최원장은 "한방 당뇨치료법의 가장 큰 특징은 별다른 부작용 없이 혈당을 안정시켜주면서 증세를 없애주고, 궁극적으로는 당뇨의 원인을 근본적으로 제거하여 인체 스스로 인슐린 분비를 하도록 도와 준다는 점"이라며 "발견 즉시 또는 3년 이내에 적절한 치료를 받는다면 얼마든지 건강한 삶을 누릴 수 있다"고 설명했다. www.storydang.com

급만성 위장질환, 한방으로 다스린다

- 부분 1~3개월만에 증상 개선 효과

- 위장, 대장의 염증 없애주고 뭉친 기운 고르게 퍼는 작용

소화불량, 위궤양, 과민성대장증후군 등 급만성 위장질환을 효과적으로 다스릴 수 있는 한방 치료법이 선보여 관심을 끌고 있다. 대부분 스트레스가 원인인 이 위장질환들은 체질과 증상에 따른 한방 치료법으로 1~3개월 만에 만족할 만한 효과를 볼 수 있다.

서울 진심시 한의원(022273-8694) 신근호 원장은 "스트레스로 인한 과민성대장증상이나 소화불량, 위궤양 등 급만성 위장질환 환자를 대상으로 한약재로 만든 한방환을 복용케 한 결과 대부분 1개월 내에 증상이 뚜렷하게 개선되는 치료효과를 보였다"며 "스트레스로 인해 긴장해 있는 위장이나 대장에 작용하여 염증을 없애주고 기(氣)를 고르게 하여 편안하게 만들어 주는 작용으로 위장질환을 치료한다"고 말했다.

이 한약은 장출, 후박, 진피, 곽향, 사인, 산사육, 백작약, 등 20여가지 약재를 체질과 증상에 따라 가감해 사용하는데, 만성위염이나 역류성 식도염, 십이지장염, 복부팽만, 만성설사(변비) 기타 위장, 대장질환에도 좋은 효과를 보인다.

신원장은 "현대인들의 위장질환은 대부분 지속적인 스트레스와 음주, 불규칙한 식사 등에 기인하는 경우가 많다"며 "염증을 없애주고 위장이나 대장의 뭉친 기운을 고르게 하는 한약재들을 쓰면 위장질환의 증상을 빠르게 개선시켜 준다."고 설명했다.

위장관계질환은 한방으로 수월하게 치료되는 분야 중의 하나이다. 실제로 30~40%의 위장질환 환자들은 증상은 있으나 특별한 원인이 밝혀지지 않는 경우가 많다. 이러한 때 흔히 신경성이라고 치부해 버

리기도 하지만 한의학에서는 소화에는 비장, 위장뿐만 아니라 간장, 심장, 신장도 밀접한 관련이 있는 것으로 보고 효과적인 치료를 할 수 있다. 스트레스를 풀지 못하고 속으로 삭힐 때는 간의 기가 울결되어 소화기에 문제가 생길 수 있다. 이럴 때는 간의 울결된 기를 풀어주는 방법을 쓰면 좋다. 이런 방법 외에 위장내 적체된 비소화물을 내려주거나 위장 기능을 강화시키고, 신음을 보충해 주는 방법을 응용해 볼 수 있다. 체질에 따라 자신에 맞는 식생과 식이요법을 하면서, 침과 탕약 치료를 병행하면 사람과 증상에 따라 틀리지않 대략 1~3개월이면 치료가 가능하다.

본래 사람은 각자의 체질에 맞는 음식들이 따로 정해져 있다. 몸이 충분한 에너지를 가지고 있을 때 인체는 자신과 맞지 않는 음식이 들어오면, 설사나 구토를 통해 이를 빨리 몸 밖으로 내보낼 수 있다. 그러나 음식을 제대로 가려주지 못하고 이러한 상황이 반복된다보면 몸은 지치게 되고, 내 몸에 맞지 않는 음식들이 그대로 적체되어 여러 질병을 야기하게 된다. 그러므로 위장관계 질환이 치료를 위해서는 체질에 따른 식이조절이 필요하다.

위장대장 질환을 올바르게 치료하기 위해서는 술은 절대 금물이며 담배 커피 등은 끊는 것이 좋다. 또한 여유롭고 편안한 마음을 갖고 적극적인 음식이나 불규칙적인 생활습관을 바로 잡아야 한다.