

저칠고 메마른 피부에 물을 주세요

겨울철 건강관리 - ② 피부관리

건조한 겨울이면 하얗게 일어나는 각질이 무척이나 신경 쓰인다. 또 찬바람을 쐬면 얼굴이 빨개지는 사람도 있다. 지난주에 이어 겨울철 건강관리의 두 번째로 겨울철 피부관리를 어떻게 해야 할지 알아본다.

푸석푸석하고 갈라지는 피부

겨울철 피부의 적은 추운 기온과 건조한 습도다. 피부의 수분을 많이 빼앗기기 때문에 피부가 당기고 조이는 느낌을 받는다. 이렇게 건조한 피부는 하얗게 각질이 일어나고 심해질 경우 가려움증도 생긴다.

일반적으로 각질은 건성피부 때문으로 알려져 있다. 하지만 각질이 많이 일어나는 피부가 전부 건성이라고 전문가들은 말한다. 한겨울 목욕 후 팔다리의 피부가 당기면서 하얗게 각질이 일어나는 것을 누구나 한 번쯤 경험해 보았을 것이다. 각질은 피부의 바깥층인 각질층이 건조해지면서 일어나는 현상으로 기름까지도 적게 분비되는 팔이나 다리, 얼굴의 턱 주변이나 목 주변에서 주로 나타난다.

보통의 각질은 대개 보습제를 발라주는 것만으로 없앨 수 있다. 하지만 지성 피부의 각질은 주의가 필요하다. 얼굴에 여드름이 나는 지성피부인 사람은 세수 후에 양미간과 콧등을 잇는 티존(T-Zone) 부위에 각질이 일어나기 쉽다. 이것은 피부의 각질층이 피지의 영향을 받아서 녹아나오는 현상이다. 건성의 각질보다 크고 끈적끈적한 지성피부의 각질은 보습제를 사용하면 오히려 더 많이 생긴다. 지성피부의 각질은 토너와 아스트린트트를 사용하는 것이 좋고, 여기에 각질제 효과에 있는 여드름용 약제를 사용하는 것이 효과적이다. 또 화장은 되도록 피하고 부득이한 경우에는 크림이나 로션 타입의 보습제 보다는 젤 타입의 화장품을 사용하여 유분을 보충해 주지 않는 것이 중요하다.

건성피부에 각질이 일어나는 경우는 세안시 비누 사용을 피하고 보습성분이 포함된 크림이나 크림 타입의 화장품을 사용하는 것이 좋다. 유분과 수분이 많이 함유된 로션이나 크림 타입의 화장품은 건성피부에는 많은 도움이 된다. 또 눈가의 피부 건조 방지를 위해 아이크림 등의 사용도 중요하다. 피부에 수분을 공급해주는 보습팩을 사용하는 것도 한 방법이다.

피부 건조를 해소하려면 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 하루에 8-12컵 정도의 물을 마시는 습관은 몸속의 노폐물을

원활히 배출하고 신진대사에도 도움을 줘 건강한 피부를 가꿀 수 있다. 비타민이 함유된 식품의 섭취를 늘리는 것도 피부 건조에 도움이 된다. 특히 비타민A는 표피층에 수분 보충을 하는 기능이 있어 건조한 피부의 보습을 돕는다. 치즈, 시금치, 감, 미역, 다시마 등이 대표적인 비타민A 식품이다.

각질이 심한 피부는 비타민E를 섭취하면 효과적이다. 비타민E는 수분이 증발하는 것을 막는 자연 보습 기능과 노화를 방지하는 항산화 작용을 한다. 또한 피부의 표피 세포를 재생하는 기능도 있다. 비타민E가 함유된 대표식품은 녹황색 채소, 간유, 장어, 호두, 아몬드 등이 있다. 그 밖에 메밀도 목은 각질을 제거하고 모세혈관을 튼튼하게 해준다. 메밀국수나 메밀묵으로 먹어도 좋고 메밀가루를 물에 개어 팩을 해도 좋다.

시도 때도 없이 붉어지는 얼굴

안면홍조증은 겨울철 추운 밖에 있다 따뜻한 실내로 들어오면서 얼굴이 붉어지는 증상이다. 이것은 모세혈관이 급격한 온도 변화로 확장되거나 호르몬 불균형 등으로 나타나는 것으로, 쉽게 가라앉지 않고 심할 경우 얼굴이 화끈거리고 따갑기도 하다. 피부가 희고 진피 두께가 얇은 사람에게 자주 나타나며 피부 혈관 반응을 조절하는 자율신경계가 예민해서 발생하는 경우가 많다.

한의학에서는 안면홍조를 심장이 상해서 심화가 생기고 그 화기가 위로 뿜어 얼굴에 나타난 것이라 진단하기도 한다. 이 경우 심장의 화기를 내리는 차고 냉한 성질의 음식을 섭취하는 것이 도움이 된다. 찬 성질의 음식으로는 대나무잎차, 오이, 무, 메밀국수 등이 있다. 반면에 인삼차, 쌍화차, 생강차, 대추차 등은 더운 성질이 있으므로 삼가는 것이 좋다. 뜨겁거나 맵고 자극적인 음식도 안면홍조를 악화시키므로 피하는 것이 좋다. 자율신경 조절을 위해 비타민C를 충분히 섭취하는 것이 도움이 된다. 토마토, 당근, 귤 등은 비타민C가 풍부한 음식이다.

스킨케어에서 자외선 차단제 필수

자외선은 한여름에만 위험한 것이 아



겨울철 피부 관리 이렇게 하세요

- 1 가습기를 사용하거나 빨래를 널어 실내 습도를 높여 준다.
- 2 전선 목욕은 2-3일에 한 번 한다.
- 3 샤워 뒤 물기가 마르기 전에 보습제를 바른다.
- 4 스키 등 실외 운동 시 꼭 자외선차단제를 바른다.
- 5 신선한 과일과 야채를 많이 먹는다.
- 6 물을 자주 마신다.

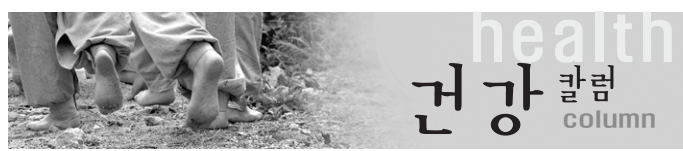
니다. 겨울철 많이 찾는 스키장이나 바닷가에서는 반사광으로 인한 자외선이 여들칠 못지않다. 적당량의 자외선은 비타민D 합성에 관여해 인체의 뼈를 튼튼하게 해주는 등의 효과가 있다.

하지만 다량의 자외선은 피부의 멜라닌 색소를 침착시켜 피부가 검어지는 기미나 주근깨, 잡티 같은 색소성 피부질환을 유발한다. 또한 공기가 건조한 겨울 오랜 시간 자외선에 노출되면 피부에 있는 콜라겐의 변성이 일어나기 쉬워 피부노화를 촉진시킨다.

자외선에 노출돼 생기는 증상을 예방하려면 여행이나 외출시 자외선 차단제를 적절히 발라주는 것이 좋다. 특히 스키장 등을 찾을 때는 필수다. 자외선 차단제의 효과를 제대로 보려면 밖에서 활동하는 시간 단장은 3-4시간 간격으로 여러 번 발라주는 것이 좋다.

적절한 온도와 습도가 가장 중요

겨울철엔 실외활동보다는 실내에 머무는 시간이 길다. 따라서 규칙적인 환기로 실내온도를 적절히 유지하고 가습기 등을 이용해 실내습도를 높여주는 것이 중요하다. 목욕물은 너무 뜨겁지 않게 하고 2일에



health 건강 칼럼 column

12. 겨울철 질환-비염

요즘처럼 찬바람이 부는 계절에 비염환자는 여간 불편한 것이 아니다. 그나마 괜찮았던 콧물이 다시 나오다 못해 졸졸 쏟아지는 알레르기 성비염이나 비후성비염, 위축성비염 등의 질환이 활개치기 때문이다.

이런 비염의 원인 및 증상을 알아보고 예방법과 치료법에 대해 배워보자.

비염은 여러 가지 형태가 있는데 대체적으로 급성비염, 만성비염, 알레르기성비염 등으로 나눌 수 있다. 첫 번째로 급성비염은 보통 코점막에 바이러스나 이차적 세균감염 등에 의해 급성적인 감염이 발생하여 생기는 경우로, 한의학에서는 상한, 감모 등의 범주로 생각할 수 있다. 두 번째, 만성비염은 급성비염의 반복, 축농증, 이물질의 만성적인 자극 등으로 코 안의 살점이 심하게 두꺼워져서 코막힘, 콧물, 냄새를 못 맡거나 콧소리 등이

에도 먼저, 연기, 화학 약품에 노출된 경우, 술과 담배를 좋아하고 운동을 하지 않는 경우에 많이 나타나게 된다.

주요 증상으로는 양쪽 콧구멍이 번갈아 막히는 경우가 많고, 막혔다 뚫리는 것을 반복한다. 끈끈한 콧물이 주르르 흐르고 냄새를 못 맡으며 앞이나 쪽이 아프고 기억력이 떨어진 다. 특히 알레르기성비염은 콧물, 코막힘, 재채기 증상이 나타나며 눈이나 피부의 가려움증이 동반되는 경우가 많고 만성두통과 피로, 답답함, 집중력 저하 등의 증상이 나타난다.

이런 증상을 사전에 예방하려면, 먼지가 많은 곳, 공기가 탁한 곳, 습하고 냉한 곳을 피하고 집먼지, 진드기, 꽃가루, 곰팡이 등의 물질 역시 피하도록 한다. 또한 균형 있는 식사, 담배, 알코올, 커피, 찬 음식 등을 주의하고 식물성단백질의 섭취와 녹황색 야채의 충분한 섭취를 권장한다. 뿐만 아니라, 충분한 휴식과 안정을 취하며 적절한 운동



코막힘·콧물·수면장애 등 유발

노황색 채소 섭취 충분한 휴식을

수면장애 등을 동반하는 것을 말하며 한의학에서는 비루(鼻漏)의 범주로 본다. 세 번째, 알레르기성비염은 이물질의 흡입으로 인해 코점막이 계속적으로 자극을 받아 생긴다. 맑은 콧물, 재채기, 코막힘 등의 증상을 주로 나타내는 질환으로 한의학에서는 비체(鼻體) 등의 범주에 속한다고 할 수 있다. 비염은 주로 코와 연관이 있는 폐의 기능 저하나 폐의 열기, 폐의 한기 등으로 인해 생기기 쉽고 이외에도 비(脾), 신(腎) 등과 관련이 있을 수 있다.

비염의 원인은 단순히 코에 이상이 있어서가 아니다. 우리 몸의 혈액순환을 돕는 장기의 기능이 약해지면 혈액순환이 원활하지 않게 된다. 그래서 처리 되지 못한 피의 찌꺼기들이 남게 된다. 이런 어혈이 코의 혈관에 몰리면 코의 점막이 두꺼워지고 부풀어 올라 코가 답답해지고 공기가 들어오는 통로가 비좁아져 비염 증세가 나타나는 것이다. 그의

예방하기 위한 방법이다. 비염의 한방치료는 전체적으로 병의 근원을 어디인가를 파악하고 나서 처방을 하는데 주로 질조성 호흡기능과 면역기능을 회복시키고 강화하는 약물을 병행해 사용한다. 호흡기나 소화기의 기능이 약하여 식은땀이 나고 기운이 없는 사람은 기를 돕고, 폐의 기능을 강화하는 약을 처방한다. 또한 식은땀을 잘 흘리지만 변비증세도 있으면서 얼굴도 붉고 입이 마르는 증상에 걸리면 열을 없애고 기가 처음 발생하는 근원적인 면을 도와주는 약물을 투여하는 치료를 실시한다.

뿐만 아니라, 침 치료를 병행하면 오장육부의 기를 보다 효과적으로 조절해줌으로써 치료효과가 높아져 환약만 가지고도 치료하는 경우보다 치료기간을 단축하고 보다 효과적으로 치료할 수 있다.

■ 여동원(소중한환자의원 원장) WWW.1075LOVE.COM

天機秘傳
화제의 신간
2008년 戊子年
핵심 택일지
 365일 매일 한장씩 한눈에 훑어 볼 수 있는
 상담자가 왜왔는지 한눈에 꿰뚫어 볼 수 있는
특수래정비법 공개...
새롭게 다시 쓴
한국 최초의 택일지 운세 비법 출간!!
핵심 인연래정비법에 대하여
당일 찾아온 사람의 마음을 꿰뚫기
그 사람의 현재 마음과 運을 짚어보는 법

- 매일운세吉凶판단법
- 당일 일상행사 길흉표
- 자신의 재수대동 방향차리
- 결혼 약혼 택일법
- 장례행사 이상의 길흉표
- 日辰法 보는 조건표
- 建除十二神 정국도와해설
- 임신한 아기 男女건강법
- 상담자 吉凶 來占法
- 당일 불공, 고사, 기복법
- 이사방위 길흉표
- 건축, 상량, 개업일 판단법
- 月日辰 해당 身殺조건표
- 二十八宿 정국도와해설
- 황홀도 길흉표와해설
- 생기복덕 길흉표

지금 바로 펼쳐보십시오!
전국 시점 판매중!

사주명리 한방치방학 4x6배판/후판/제본/2장본 1권880쪽, 1권880쪽/2권 50,000원
그림 당사주 대전 4x6배판/이선일, 전호일 공저/25,000원
한국인의 신 사주팔자 신국판/양정본/김성진 지음/30,000원
적천수 형의(上·下) 신국판/양정본/공유성 지음/40,000원

관음출판사 Tel. (02)921-8434 Fax. (02)929-3470
 입금계좌: 110-012-066080 신한은행 예금주(소광호)

대권의길 명당에 있다
 명당이 대권주자를 만든다 / 대권주자가 되려면 명당을 알아야 한다 / 명당을 알려면 명지관을 만나야 한다.
 저자는 세수도의 묘소 사적인 요인만 보지 않고, 묘역 전체를 둘러보는 것이야말로 정국의 감정을 알 수 있다. 또 주택 사적인 명당만 보지 않고, 지역 전체에서 수맥을 찾아낸다.

대권의 길 명당에 있다
 지리학의 근원(根源)
 자연의 인성 / 지기론(地氣論)
 수기(風水氣論)
 동기(洞宮氣感感應論)
 신비론(神秘論) / 음력계(陰曆論)
 평지론(平地論) / 지남침론(指南針論)

김용진 지음 / 신국판 / 304쪽 / 원가 20,000원

羅經과 立向法
새로운 풍수학의 획기적 지침서
 나경과 입방법을 알면 부와 귀를 얻을 수 있고 부와 귀를 얻는 길을 쉽게 알아볼 수 있다.
 음력은 자연계로 자연의 흐름을 포괄적으로 파악하는 기준을 찾아 길흉을 알고 양력은 8방주개로 생활의 운세를 찾아 행복의 길을 열게 하였다.

풍수지리는 자연의 법칙을 연구하여 사람의 삶의 질을 높이는 데 있다.
 조상의 도적을 좋은 자리에 모신 조상의 유력으로 번복(復)한다고 믿으니 비록 타고난 운명이 불행해도 조상을 후처(後處)에 안장(安葬)하면 행복한 인생을 살 수 있다고 본다.

신국판 / 28쪽 / 배본용 지음 / 20,000원

삶의 고통을 뜨거운 참회로
빛을 밝히는 감동의 편지

잘못된 시간을 통탄의 눈물을 흘리며 부모님께 올리는 효편지
 종교에 귀의해 지나온 잘못을 기도하며 새로운 삶을 설계하는 희망의 편지.

저도 그 어디에서 아버지를 추스 마중한다 해도 부끄럼이 없는 아버지의 딸로 살아가겠습니다. - 청주여자교도소 김00
 당신이 없는 지금 정말 보고 싶고 '어머니'라 부르고 싶은 욕망으로 새하얀 종이 위에서 당신을 그리워 해봅니다. - 수원 1354 조00
 새롭게 받은 '무공'이라는 법령처럼 모든 것을 비우고 남은 삶을 성찰하며 정진해 나갈 것을 다짐해 본다. - 광주교도소 1799 나00
 지금도 첫 108배의 수행은 잊혀지지 않는다. 수용생활을 하면서 그때처럼 기쁘고 환한 감정을 느껴본 적은 없었다. - 여주교도소 527 제00

길, 누군가와 함께라면 2
 해철 엮음

여시아문 02)2004-8200
 신국판 1,900원