

건강칼럼

지루성피부염 안면홍조, 열성피지 없애고 면역력 개선해야 재발 막는다

지루성피부염은 두피, 안면 및 상부 체간 등 피지의 분비가 많은 신체 부위에 홍반(붉은 빛깔의 얼룩점)과 인설(피부 표면의 각질세포가 과도하게 생겨서 떨어지는 것)을 특징으로 하는 만성 질환이다. 지루성피부염의 원인은 주로 식이, 스트레스, 환경, 유전 등의 요인이 복합적으로 얽혀서 나타나는 것으로 알려져 있다. 일반적으로 20~40대 성인에게서 많이 발생하는데 이마, 코, 두피, 입술, 겨드랑이, 배꼽, 사타구니, 엉덩이 등 피지 분비가 왕성한 곳에서 발생한다. 지루성피부염의 가장 근본적인 발생 원인은 몸의 열이 순환되지 못해 피부 온도와 수분 밸런스가 깨져 피지선 활동량이 증가하는 '열성피지'라는 현상으로 발생하는 것



박치영 생기한의원 강남역점 원장

이다. 이에 지루성피부염 치료를 위해서는 단순히 피지선 활동을 억제하는 것만이 아닌 열성피지를 제거하고 피부 온도를 안정화시켜 수분 밸런스를 맞춰주는 치료가 필요하다. 이를 위해서는 체질을 개선하면서, 피부 교유의 면역력과 재생력을 회복하고 염증을 억제하는 한약과

환부에 한약재 추출액을 직접 주입하는 약침과 침 치료를 통해 피부 면역체계를 활성화하는 치료가 중요하다. 이와 함께 다양한 외용제를 활용하여 피부 진정, 보습, 영양을 지속적으로 공급해 피부 온도를 안정시켜야 한다. 이러한 지루성피부염의 원인치료

는 지루성피부염으로 인해 2차적으로 발생할 수 있는 흉터를 최소화할 수 있으며 반복되는 재발도 막을 수 있다. 지루성피부염과 함께 동시에 발생할 수 있는 피부질환이 안면홍조다. 안면홍조는 얼굴 피부내 모세혈관이 확장되어 발생하는 혈관 기인성 피부질환이다. 갱년기의 폐경으로 인한 호르몬 변화, 피부 노화, 모세혈관 과다 확장, 스트레스 등이 원인으로 지목된다. 안면홍조 역시 지루성피부염과 마찬가지로 단순히 얼굴에 발생하는 피부질환이 아니므로 몸 전반적인 순환 체계와 면역 시스템의 개선이 필요하다. 음식과 과로, 스트레스 등의 문제를 스스로 해결하며 생활 습관의 개선이 치료와 함께 병행되어야 하는 것이다.

독자제언

교차로 통행시 조금만 여유를!

매일 계속되는 러시아워 교통근무마다 교차로 꼬리 끊기 캠페인 및 단속을 실시하고 있다. 교차로 꼬리 끊기를 지켜보면서 느낀 것은 운전자들의 마음이 매우 조급하다는 것을 느낀다. 신호가 적색임에도 불구하고 다음 신호주기까지의 기다림의 문화에 익숙한 운전자들이 앞 차량에 밀착하여 밀어 부치기 식으로 교차로 진입을 시도해 다른 차선에서 신호대기중인 차량들은 신호가 바뀌었음에도 출발하지 못해 급기야 교차로는 엉망이 되기 일쑤이다. 신호는 운전자들 간의 무언의 합의인데 이러한 약속을 지키지 않음으로 사회규범은 설자리를 잃어가고 있다. 교통 소통을 원활히 하기 위해서는 일선 경찰들의 교통소통 업무도 중요하겠지만 이보다 더욱 중요한 것은 운전자들이 스스로 주행신호와 정지신호를 정확하게 지키는 것이다. 황색등화는 "빨리 지나가시오"라는 신호가 아니라 "곧 신호가 바뀌니 멈추시오"라는 의미로 받아들이는 마음가짐이 필요하며, 또한 녹색등

화가 들어와도 교차로 내에 차량이 많이 있어 진행이 되지 않으면 "정지선에서 기다렸다"가 교차로 상황을 확인하고 운행하는 기다리는 마음이 교차로에서 상습적으로 앞 차량의 꼬리에 꼬리를 무는 것을 해소할 수 있다. 기본적인 교통 법규 준수를 더욱 중요시해야 하지만, 사람들은 주로 "바쁜 사정"이라는 이데올로기 속에서 이런 법규를 묵과한다. 급한데 이 정도쯤이야? 하는 핑계를 항상 가지고 있어서 통제도 잘 이루어지지 않으며, 그에 따른 혐의도 빈번하게 일어나니 단속하는 경찰의 입장에서는 갑갑하기만 하다. 가장 간간하게 지켜야 할 법규들이 각자의 급한(?)사정 아래 쉽게 위반되어지고 있으니, 이런 때 "나 하나쯤이야"가 아닌 "나 하나만이라도"의 생각이 필요하다. "바쁜 사정"이 있더라도 운전자 스스로 조금만 여유를 가지고 행동한다면, 별 다른 노력 없이도 지금 보다 나아진 교통문화가 생기게 되지 않을까 싶다. 김성화군산경찰서 경비계 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

미안마 독립 71주년, 게양되는 미안마 국기



미안마 독립기념 71주년을 맞은 지난 4일(현지시간) 수도 네피도에서 기념식이 열려 의장대 병사가 국기를 게양하고 있다. 19세기 말 큰 세계 동안 영국의 식민지였던 미안마는 1948년 1월 4일에 독립했다.

사설

국가식품클러스터의 발전 가속화 기대

정부가 익산의 식품 클러스터에 대한 방침을 밝혔다. 첨단 식품 산업의 중심지로 육성하겠다고 분명히 말한 것이다. 그리고 그 구체적인 실천 과제로 전체 150개 기업을 유치할 계획인데 그 중 60%에 해당하는90개의 기업을 연내에 유치하겠다고 농림식품부가 약속했다. 그렇게 되면 익산의 식품클러스터가 식품 벤처 분야에 활성화 불을 일으킬 것으로 전망된다. 그러면 청년 일자리 창출도 상당하리라 기대한다. 그래서 전북도와 익산시에 할 말이 있다. 국가식품 클러스터를 위해서 더 힘차게 뛰어라겠다. 현재 국가식품클러스터가 보여주고 있는 모습은 만족스러운 게 아니다. 도민이 본래 기대했던 것은 이런 모습이 아니다. 지난해 보도된 뉴스를 보고 답답해 했던 게 다시 생각나는 것이다. 그러므로 전북도와 익산시는 농림식품부의 약속이 반드시 실현되도록 앞에서 먼저 분위기를 이끌어 나가야겠다. 여러 번 말했던 걸 또 반복하거나 국가식품클러스터는 익산시민들만의 것이 아니다. 도민이 국가식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 본래 희망했

던 바 그대로의 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전할 게 틀림이 없다. 그리고 명실공히 식품 산업의 중심지로 우뚝할 터이다. 그리고 도내 농가들에게도 경제적 실익이 상당할 터이다. 전북도와 익산시는 국가식품 클러스터사업을 위해서 더 많이 생각하고 더 많이 마음을 써야 한다. 이 주문을 계속 역살하는 이유는 뚜렷하다. 익산시의 대외 이미지에 변화가 있어야 하기 때문이다. 현재 국가식품클러스터는 깨끗한 이미지와 거리가 있다. 왕궁은 새만금 사업의 미래를 위해서도 변모해야 하지만 식품클러스터의 미래를 위해서도 변모해야 한다. 국가식품 클러스터의 먹거리 산업을 발전시키려면 먼저 익산이 청정 지역이라는 이미지가 뚜렷해야 한다. 전북도와 익산시의 능력 발휘에 따라 국가식품클러스터의 미래는 결정된다. 그 능력발휘는 빠를수록 좋다. 국가 식품클러스터에서 생산된 식품들은 소비자들이 예약돼 있다. 청정 이미지가 뚜렷할수록 도민은 물론이고 전 국민이 건강식이며 가정을 위한 간편식 등 모든 생산 식품을 앞 다투어 소비할 테니까 말이다.

영세 자영업자들 출구 찾게 도와야 한다

영세 자영업자들이 출구를 찾지 못하고 있는 오늘이다. 전북도는 영세자영업자들에게 희망을 주어야겠다. 일자리 창출도 고용안정도 한쪽에만 편중돼서 점점 부익부 빈익빈 현상이 두드러지고 있다. 바로 그 때문이다. 영세자영업자들 속에서 한숨 소리가 터져 나오고 있다. 요즘 재래 시장이나 영세한 슈퍼마켓을 가보면 얼굴 표정이 말이 아니다. 소비자들이 지갑 열기를 두려워하는 까닭에 판매 실적이 적어서 그럴 것이다. 지금 도내 음식점계와 숙박업계의 경쟁이 치열하다. 전북도는 영세 자영업자들을 위해 무슨 생각을 하고 있는지 궁금하다. 지난날 영세상인을 돕겠다는 목소리가 적지 않았는데 어찌됐든 그 결과가 궁금하다. 전북도의 일자리 창출 성과가 적기에 너도나도 창업에 뛰어들면서 영세상인이 양산되고 있다. 소한의 싸늘한 날씨만큼이나 경기 체감이 싸늘하다는 호소이다. 그래서 전북 지역의 영세상인 대다수가 올해의 경기 전망을 부정적으로 말하고 있다. 정부가 이

영세자영업자들이 출구를 찾지 못한 채 직종만 바꾸는 악순환을 거듭하고 있다는 거 말이다. 그러니까 전북도는 더욱더 영세 자영업자들에게 희망을 주어야 한다. 그들을 위한 출구 찾기는 시세를 탈 일이 아니다. 전북도는 그들과 함께 가야겠다는 마음을 가져야 한다. 그들이 영업을 계속할 수 있도록 동기를 강화시켜 주려면 뭔가 구체적인 지원이 있어야겠다는 것이다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

