

건강 칼럼

가을철 고질적 여드름, 흉반의 원인과 치료

이제 무더운 여름도 지나고 꽤 시원해진 날씨다. 얼마 전에 이복구비가 큼직한 멋진 성인남성이 찾아왔다. 날씨도 선선해지고 활동하기가 편해졌는데 이상하게 여드름과 같이 얼굴에 생긴 흉반, 염증, 뾰루지 같은 것은 더 심해지고 잘 낫지를 않는다는 것이다.

여름에는 어느 정도 여드름이 줄어드는 것 같더니 가을이 되면서 잘 낫지 않고 굳어져서 점점 더 심해지는 느낌이라는 것이다. 자세한 보니 피부는 약간 포들포들해진 느낌인데 염증의 깊이는 더 깊어진 것이다.

▲ 왜 가을이 되어 여드름, 흉반들이 더 심해진 것일까?

계절을 이해하면 해결이 된다. 여름에는 날씨가 덥다. 더우면 땀구멍도 열리고 땀이 많이 난다. 이렇게 땀이 나게 되면 여드름, 흉반이 생긴 피부 속에 있는 열도 함께 빠져나간다. 그래서 여드름, 흉반이 생겨도 바로 없어져나 생겨도 심해지지 않는다.

그러나 가을이 되면서 상황이 달라진다. 외부의 온도가 시원해지면서 땀이 나지 않는다. 그런데 몸의 내부에서는 열이 계속 생기면서 없어지지 않고 피부에 계속 머물러 있다보니 피부의 여드름, 흉반이 점점 더 심해진 것이다. 피부와 혈관 속의 열증, 열이 배설이 안되고 피부에 머무르다 보니 여드름, 흉반이 더 심해진 것이다.



김수범
우리의원장

▲ 여드름이 생기는 원인은 무엇일까?

여드름이 생기는 것은 크게 두 가지다. 하나는 피부에 열이 생겨서 발열하지 못하고 머물러 있는 경우이다. 다음은 피부의 기능이 약하고 면역기능이 떨어져 염증이 잘 생기고 잘 낫지 않아서 생기는 경우이다. 일반적으로 몸 안에 생긴 열이 얼굴 쪽으로 올라가서 생긴다. 얼굴로 올라간 열이 배설이 되면 여드름이 안 생기지만 열이 배설이 되지 않으면 여드름이 생긴다.

▲ 열이 생기는 원인은 무엇일까?

먹는 것, 생활습관, 스트레스 등에 영향을 많이 받는다. 현대의 식생활에서 편리한 패스트푸드를 많이 먹으면 고열량과 기름진 음식이 몸에 쌓여서 원인이 된다. 잠을 못자거나 스트레스가 많아서 긴장을 하면 역시 여드름이 생기고 잘 낫지 않는다. 뜨거운 음식, 매운 음식을 먹어서 땀이 나면 문제가 없지만 땀으로 배설이 안되는 경우

에는 그대로 열이 피부에 남아서 여드름, 흉반으로 남게 된다.

▲ 어떻게 하면 여드름, 흉반을 예방할 수 있을까?

몸에 열이 안 생기게 하여야 한다. 열이 생기는 원인을 없애야 한다. 술, 기름기, 육류, 튀김 음식, 매운 음식, 스트레스, 긴장, 분노 등이 안 생기게 하는 것이 중요하다. 생선, 야채, 과일, 해조류, 해물류, 곡류를 중심으로 먹는 것이 몸 안의 열을 없애는 방법이다. 또한 마음도 안정을 하여야 한다. 긴장을 하거나 화가 나거나 분노가 몸 안에 있게 되면 열이 머리와 얼굴 쪽으로 올라가게 된다.

▲ 치료는 어떻게 해야 하나?

체질을 알아서 체질적인 원인에 따라서 치료를 하는 것이 효과적이다. 여드름이 많이 생기는 체질은 소양인이다. 열이 많아서 항상 열을 풀어주어야 하는데 상황이 안 되어 많이 쌓이거나, 열이 많은 곳에서 생활을 하거나, 기름지고 매운 음식을 많이

먹으면 여드름이 생긴다. 치료는 몸을 시원하게 하고 머리와 얼굴의 열을 내려주어 치료한다. 태음인도 열이 많아서 여드름이 많이 생긴다. 술, 육류, 기름진 음식, 튀김 음식 등을 좋아하고 많이 먹으며 운동은 잘 안하는 것이 원인이다. 해조류, 생선, 야채, 견과류, 곡류 등을 먹으며 과식하지 않는 것이 좋다. 운동을 하여 얼굴과 전신의 땀을 내어 주는 것이 좋다.

치료는 열을 내리고 땀을 내어서 몸 안의 열을 없애는 치료를 한다. 소음인은 열이 없는 편이다. 그래서 소음인의 열은 피부가 약하고 면역기능이 떨어져 오는 여드름이다. 몸 안의 열이 부족하여 화를 잡아 주지 못하거나, 피부가 약하여 한번 상처가 나면 잘 안 낫는다. 피부의 여드름이 잘 안 낫는 경우다. 소화가 잘되고 따뜻한 성질의 음식을 먹는 것이 필요하다.

치료는 혈을 보하고 피부를 보해주어 튼튼한 피부를 만드는 치료를 하여야 한다. 태양인들은 화가 위로 많이 올라가서 발생을 한다. 매운 음식, 고열량의 음식, 분노가 있으면 화가 머리와 얼굴로 올라가면서 발생을 한다. 시원한 해물류, 패조류, 야채 등을 먹으며 마음을 안정하고 분노가 쌓이지 않게 하여 열을 내려주어야 한다. 치료는 얼굴의 화를 단점으로 내려주며 소변을 잘 나오게 하여 치료를 한다.

태음인들은 화가 위로 많이 올라가서 발생을 한다. 매운 음식, 고열량의 음식, 분노가 있으면 화가 머리와 얼굴로 올라가면서 발생을 한다. 시원한 해물류, 패조류, 야채 등을 먹으며 마음을 안정하고 분노가 쌓이지 않게 하여 열을 내려주어야 한다. 치료는 얼굴의 화를 단점으로 내려주며 소변을 잘 나오게 하여 치료를 한다.

사설

전북도는 일자리가 부족한 현실을 고민해야

전북도는 지역의 일자리 현실을 제대로 파악해야겠다. 연령별 인구 분포도를 보면 전북의 현주소를 알 수가 있다. 젊은이들이 향토를 떠나는 현상이 계속되고 있는데 문제가 아닐 수 없다. 그제 한 두 해 전부터 그랬던 게 아니고 지난 1966년 이래 오십 년이 넘는 세월 동안 그러고 있으니 보통 심각한 문제가 아니다. 전북이 늙어가고 있다는 진단이 여기저기서 나오고 있는데 결코 허튼 지적이 아니다.

전북도는 지역이 하향되어 늙어가는 현실을 고민해야 한다. 일자리와 관련해서 분발해야 한다는 지적이다. 그것도 청년 일자리와 관련해서 분발해야 한다. 청년고용의 현실이 예전 그대로 제자리 걸음이나 답답한 세월이다. 전북도는 청년 일자리 창출과 고용안정을 위해서 지대한 관심을 가져야 한다. 그동안 청년들은 전북도의 발표에 공감하지 않았던 게 사실이다. 일자리에 대한 목표치가 서로 달라서 그랬을 테지만 말이다. 전북도의 발표대로 고용현실이 정말로 안정적이지 않다면 이는 되물어보고 있다. 전북도는 일자리 창출의 성과가 크다고 기회

를 받았는지 궁금하다. 취업을 희망하는 젊은이들에게 중요한 것은 여짜다 발표되는 통계 수치가 아니다. 그것은 현실 호도용으로 잘못 이해될 수도 있다. 취업을 희망하는 이들에게 정말로 중요한 것은 일자리 창출이다. 전북도가 내놓은 예전의 보도에 따르면 1970년 이래 출생한 젊은이가 188만 여명이나 된다. 과연 그게 무엇을 의미하는 것이겠는가. 일자리를 찾아 상경하고 있는 젊은이들에게 정말로 중요한 것은 팩트이다. 고용이 불안정한 이들에게 예전보다 나아졌다는 식의 발표는 공감대를 얻을 수 없다. 전북도는 비정규직 기간제 일자리에 매달려 있는 젊은이들의 정서를 존중해야 한다. 지난 날의 발표가 정확했다면 오늘날 어깨서 어려운 현실이 계속 되고 있겠는가. 전북도는 지역의 고용 현실을 똑바로 보아야 한다. 전북도의 고용 현실이 개선되지 않는다면 갈수록 곤란한 일만 생길 게 뻔하다. 늙어가는 지역의 현실을 막아야 한다. 이제 더 이상 관행적인 발표로 현실을 덮으려고 해서는 안 된다. 다시 당부하거니와 도내 청년들의 입장을 진심으로 고민해주었으면 하는 바이다.

발전 추진 행보 구체적이어서

전북도는 지역 발전을 위한 다양한 목록을 보여줬다. 주목받지 못한 현안도 어떻게 챙겨야 할 때가 되었는지이다. 전북도가 말했던 현안들 중에는 구체적인 작업이 없이 세월만 보낸 것들이 적지 않다. 예산 심의에 들어간 지금, 예산 증액의 이유를 설득력 있게 말해야 한다는 주문이다. 역대 정부 내내 사업추진을 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었던가. 그러나 이제 그러서는 안된다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘 낼 때이다. 전북도는 발전 의지를 다져야 한다. 기필코 현안을 성취시키고야 말겠다는 각오로 나가야 한다. 무슨 현안이고 손에 쥐어지는 돈이 있어야 한다. 지금 지역 발전 사업의 맨 앞장에 있는 세만무만 해도 그렇다. 내부 개발 사업이 추진되고 있다지만 그 변화되는 모습을 보지 못한다. 국책사업도 것처럼 터럭거리고 있는데 다른 현안이야 오죽하겠느냐고 말이다. 그러나 본보는 건강생산을 말하려고 하는 게 아니다. 도민의 바램을 대변하는 것일 뿐이다. 전북도는 지역 현안을 구체적으

로 추진하기 위해 신경써야 할 것이 또 있다. 지역 현안 추진은 경제 발전을 위해서인데 사업 현장에서는 이상한 일이 벌어지고 있다. 세만무 현상만 봐도 굵직한 일거리마다 의지업체가 도맡아서 하고 있는데 이래서는 곤란하다. 그리고 수도권과의 규제 완화 문제도 그렇고 수도권 쪽으로의 이주 기업 세계 해택 발인도 그렇다. 그러므로 전북도의 행보는 치열한 경쟁이여야 맞지 인증 샷을 남기는 수준이어서는 안 된다. 전북도는 발전 현안과 관련해 그 책임이 막중하다. 발전 현안을 맡아부치려면 수도권 인사들보다 일의 강도가 세지 않으면 안 된다. 그리고 그 힘을 쏟는 주무직은 지역 경제에 도움이 되는 것이어야 한다. 발전 현안을 행하고 있다 해도 그게 지역 경제에 미치는 영향력이 미미하다면 무슨 소용이 있겠는가. 도민들은 전북도가 새로운 사업을 발굴해 발표할 때마다 그 기대가 컸다. 그런데 그 기대가 무한 기다림의 연속이 되고 있다. 추진을 위한 행보가 구체적이어서야겠다고 촉구하는 이유이다.

독자제언

가을 행락철, 교통사고에 각별한 주의를

본격 가을단풍 행락철이 시작된 가운데 가을 나들이 전국 주요 관광지, 명승지, 산 등을 중심으로 관광객이 분배 교통사고가 발생할 확률이 특히 높아 주의가 요구되고 있다. 경찰청 통계에 따르면 가을철 교통사고 사망자는 평균 460명으로 월 평균 360명보다 많고, 대형버스 교통사고는 220여건으로 월 평균 180여건보다 높다. 이러한 교통사고의 원인은 차량 정비 불량과 졸음운전, 음주운전, 핸드폰 사용 등의 요인으로 나타났다. 가을 행락철 교통사고 예방을 위해서는 출발 전 차량안전점검은 필수이며, 앞차와의 충분한 안전거리를 확보하고 과속이나 중앙선침범, 신호위반과 같은 교통법규를 철저히 지켜야

한다. 졸음운전을 방지하기 위해 장거리 운행시 충분한 휴식을 취해야 하고, 음주운전과 운전중 휴대전화사용은 절대로 해서는 안되며, 차량 내 음주 거부 역시도 해서는 안 된다. 또한 행락철에는 초행길을 운행하는 경우가 많으므로 사전에 도로의 급커브나 급경사구간 등 여행지 도로정보 및 도로의 특성을 미리 파악해서 낯선 길 안전 운전 하는 것이 좋다. 올 가을 높아진 파란 하늘 만큼이나 우리들의 안전의식도 한층 더 높여 단 한건의 안전사고 없는 울긋불긋 단풍으로 곱게 물든 산 자연이 주는 그 아름다움을 만끽해 보시기를 기대한다. 김지연 순창경찰서 경무과경리계 순경

독자제언

주차차량 물피사고 이렇게 신고하세요

운전을 하다보면 누구나 한번쯤 다른 사람의 차량을 충격하고 그냥 버려거나, 반대로 누군가 내 차량을 들이받은 후 연락처를 남기지도 않고 도망을 가 피해를 본 적이 있을 것이다. 특히나 우리나라는 도심권 등 주차공간이 협소한 지역이 많기 때문에 이러한 현상이 더욱 고조되고 있다. 이러한 유형의 교통사고는 경찰서에 접수되는 교통사고 중 약 과반수를 차지하기 때문에, 몇몇 경찰서에서는 아예 따로 수사팀을 만들어 운영하고 있을 정도다. 피해자는 본인 차량에 발생된 피해를 발견하면 사고 장소에서 112신고를 하거나 직접 경찰서에 방문하여 신고를 하면 피해회복과 가해차량 특

정에 큰 도움이 된다. 첫째, 주차시간과 장소를 정확히 기억하자. 시간과 장소가 특정되지 않으면 수사 범위가 광범위해지기 때문에 가해차량 특정에 어려움이 많아질 수 있다. 둘째, 주변 CCTV 설치 여부 확인이다. 만약 피해 장소 주변에 방범용 CCTV가 설치되어 있다면 기동에 적혀있는 관리번호를 메모해 놓으면 되고, 사실 CCTV라면 설치되어 있는 곳의 주소나 대략적인 위치를 파악해 두자. 셋째, 블랙박스 영상 확보다. 피해 발견 시 곧바로 블랙박스의 메모리칩을 제거 또는 녹화영상을 다른 저장장치에 백업하여 녹화영상이 삭제되지 않도록 보존한다. 백제원전북지방경찰청 기동대순경

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 행태를 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.