

건강 칼럼

탈모 예방법

현 대인들은 생활이 편리해지고 평균 수명이 늘어나면서 관심의 대상이 많이 바뀐다. 그 중의 하나가 탈모에 대한 이야기다. 평균수명이 늘어나면서 상당수가 탈모가 진행될 수 있다. 그런데 같은 나이에도 어떤 사람은 탈모가 심하고 어떤 사람은 별로 빠지지 않고 어떤 사람은 흰머리가 심한 경우도 있다. 쉽게 가짜력이다. 유전이다. 스트레스다 등등 다양하게 예측을 하여 본다.

요즘은 머리를 심기도 하고 가발을 쓰기도 하고 아예 삭발을 하고 다니기도 한다. 젊은 사람들은 동그렇게 탈모가 되는 원형탈모증으로 고생을 하기도 한다.

▲ 한의학적인 탈모는 무엇인가?
동의보감에 보면 모발은 신장이 주관하며 신장이 튼튼해야 모발도 윤택하다고 하였다. 또 혈액과 관련이 있어 혈액이 충분하면 모발이 윤택하고, 혈액이 부족하면 모발도 약해진다고 하였다. 즉 모발은 신장과 혈액과 밀접한 관계가 있다. 그래서 정력이 강하고 신장이 강한 사람은 빠, 이빨이 튼튼할 뿐만 아니라 머릿도 검고 탈모도 심하지 않은 경우가 많다.

▲ 탈모는 왜 일어나는 것일까?
화와 열이 많이 생기는 경우에 많다. 술, 기름기, 육류, 고열량의 음식을 많이 먹거나 과로, 스트레스, 긴

장, 분노, 화병이 있게 되면 열이 점점 많아진다. 화와 열이 많이 생기게 되면 지루성피부가 되며 가렵고 염증이 생기고 진액은 점점 마르고 땀구멍이 열리면서 땀도 많이 나게 된다. 또 혈액이 마르면서 모발에 영양이 공급이 잘 안되고 모공이 열리면서 탈모가 많아지게 된다.

몸이 허약하여 기혈이 부족하여 피부와 모발의 영양이 부족한 경우도 탈모가 많다. 소화기능이 약하거나 다이어트를 너무 심하게 하거나 영양이 부족하면 기혈이 부족해진다. 기혈이 부족하면 어지럽고 기기가 없으며 피부의 모공이 약해져서 식은땀도 많이 나고 기운이 없어지며 탈모가 생기게 된다.

또 남성호르몬이 너무 과다하거나 여성호르몬이 부족하여 호르몬 분비의 균형이 깨지거나, 중노년기의 체력저하와 함께 노쇠현상이 진행이 되면 탈모가 늘어났다.

그 외에 과피, 염색, 샴푸, 헤어제품 등을 과도하게 쓰거나, 향약제, 스테로이드제, 특정약물의 부작용

이 있는 경우에 탈모가 생긴다. 극도의 스트레스가 갑자기 오는 경우에는 동전모양으로 원형탈모가 나타나거나, 흰머리로 고생을 많이 하는 사람들은 과도한 스트레스를 받고 신경을 많이 쓰는 경우에 많다.

▲ 어떻게 치료를 하는 것이 좋은가?
신장을 보하고 보혈을 하여 주는 것이 좋다. 체질에 따라서 탈모의 원인이 다르다. 자신의 체질을 알고 체질에 따른 탈모를 예방하는 것이 필요하다.

직선적이고 열이 많고 감정변화가 많은 소양인은 탈모가 가장 많이 온다. 열이 가슴과 머리로 많이 올라가고 머리의 땀이 많으며 신장의 기능은 약하여 머리카락을 잘 잡아주지 못해 탈모가 된다. 따라서 열을 단전이나 이랫배로 내려주고 마음을 안정하여야 한다. 신장을 보하며 신음을 보해주는 검은 찹쌀떡, 차로써는 신장을 보하고 신음

(腎陰)을 내려주는 산수유차가 좋다.

느긋하고 무엇이든 잘 먹고 고집이 세고 욕심이 많은 태음인은 열이 많은 태음인에게 탈모가 많이 나타난다. 식욕이 좋아 술, 고기, 고열량의 음식 등을 많이 먹고 스트레스를 많이 받으면 열이 상체와 머리로 올라가서 생기게 된다. 따라서 열이 안 생기게 술, 육류, 고열량의 음식을 피하고, 비만해지지 않게 하며, 일, 재물, 음식 등에 대한 욕심을 줄인다. 신장을 보하고 피부를 보해주는 호두, 검은콩, 장어가 좋으며 차로는 오미자차가 좋다.

뜨겁고 내성적이고 완박한 소음인은 체력이 약하여 양기와 혈액이 부족하여 땀구멍이 열려 식은 땀이 나면서 탈모가 된다. 따라서 탈모를 예방하기 위해서는 과로를 적게하고 적당한 운동과 휴식을 취하며 액을 보충해 주어야 한다. 소화를 돕고 양기를 도우며 피부를 튼튼하게 하는 추어탕이 좋으며, 기와 열을 돕고 양기를 보하는 피부를 튼튼하게 하는 황기차를 마시면 좋다.

영양심이 많고 오직 앞으로만 나아가고 선동적인 태양인은 화를 참지 못하고 기가 위로 많이 올라가며 땀이 나면서 탈모가 많다. 따라서 탈모를 예방하기 위하여 고열량의 음식을 피하고 기를 내려주고 신장을 보하는 오가피차를 마시면 좋다.



김수범

우리한의원장

독자제언

교통사고의 주범 '끼어들기'

운전을 하다보면 끼어들기를 하는 운전자들 때문에 불쾌하고 화나는 감정을 느껴왔을 것이다. 끼어들기 금지 위반은 신호위반, 중앙선침범에 이어 운전자들이 가장 많이 단속되는 위반항목으로 정당한 차로변경이 아닌 빨리 가기위해 앞 질러간 후 정상적으로 주행 중인 차량 앞으로 진입하는 행위를 말한다. 즉 한 차가 정체일 경우 교통이 상대적으로 원활한 차로를 이용하여 주행하다 정체중인 차량들의 간격이 벌어진 틈으로 차로를 변경하는 것을 말한다. 주로 차량의 정체가 심한 도심지 도로나 고속도로 진출입로에서 빈번하게 이루어지는 위반사항으로 이를 위반시 도로교통법 제23조 끼어들기 금지에 의해 범칙금 3만원이 부과된다.

이러한 끼어들기 행위는 교통사고를 야기할 수 있음은 두말할 것도 없고 교통정체를 가중하는 원인이 된다. 끼어

드는 차량으로 인해 정상운행중인 차량들이 연이어 브레이크를 밟게 되어 속도가 줄어들게 만들기 때문이다. 또한 무리한 끼어들기는 운전자간 시비를 유발하게 되는데 보복운전의 대부분이 끼어들기로 인해 발생한다. 이와 더불어 법규를 준수하는 운전자에게 상대적으로 나쁜 손해보다는 피해의식을 확산시켜 법규위반행위를 유발시키는 행위이기도 하다.

고작 몇분 더 빠르게 가려고 끼어들기 행위를 하는 것은 오히려 교통흐름을 방해하여 교통정체를 가중하게 되거나 교통사고를 유발하게 되어 도착시간을 지연시키는 결과를 가져온다. 더 이상 안타까운 사고가 발생하지 않도록 이기적인 운전습관을 지양하고 교통법규를 준수하며 양보운전하는 마음가짐을 갖는 것이 필요할 것이다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

스쿨존, 어린이를 보호하자

스쿨존이란, 어린이 보호구역으로 보통 학교 앞이 해당하는 경우가 많다. 보행자 사고 중 상당수를 차지하는 교통사고는 어린이 보행사고이다. 어린이는 움직이는 신호등이라고 할 정도로 활발하고 언제 어디서 갑자기 도로로 뛰어나올지 모르니 운전자들은 어린이 보호구역에서 항상 주위를 잘 살펴야 한다.

학교 앞을 지날 때 학생들이 있다면 반드시 속력을 30km이하로 서행 운전해야 할 것이며, 내 아이를 보호한다는 마음으로 운전한다면 아이들이 다는 마음으로 운전한다면 아이들이 손을 들고 횡단보도를 걸어가는데 양심을 저버리고 법규위반을 절대로 하

지 않을 것으로 생각한다.

경찰은 어린이 보행사고를 예방하고자 등·하교 시간을 이용 녹색어머니 회원 및 자율방범대와 합동으로 교통지도 및 캠페인을 실시하고 있다. 하지만, 이를 보고도 서행하지 않고 바쁘다는 핑계로 속력을 내는 운전자들을 간혹 볼 때면 안타깝다.

운전자가 서로 양보하고 배려하는 마음으로 끝목길이나 스쿨존과 같은 곳에선 주위를 한번쯤 살펴보고 운전한다면 어린이가 교통사고로 부상을 당하는 일이 점점 줄어들었으면 좋겠다.

오형석 진안경찰서 마미파출소 경위

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

사설

소외된 현안사업도 주목해야

전북도는 지역의 발전을 위해서 소외된 현안에도 주목해야겠다. 국비 확보를 위해서는 논리 강화 작업이 탄탄해야한다는 이야기다. 지역 발전을 약속한 사업들이 오래도록 소외된 채로 있는데 이것은 도민들이 바라는 바가 아니다. 구체적인 추진이 없이 세월만 흘러가게 해서는 안 된다. 건의 해 보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 지난날 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복하는 것은 그래서이다.

지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다. 무슨 현안이고 지역 발전을 위해서는 구체적인 움직임이 있어야 한다. 지역 발전 의지를 행동으로 보여야 한다는 이야기이다. 지역 발전을 이끌어주려는 새만금 사업과 탄소산업과 식품 클러스터 사업들을 보아도 그렇다. 전북도가 수년 전부터 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미덥지 않다. 정부가 후속책을 내놓으며 잔결음을 보일 거라는 이야기가 있었지만 그게 다 덕담 수준에 불과했다. 그래서 무슨 일이고 실제로 구체적인 움직임이 없으면 지역 민심 무마용 언론플레이 정도로 밖에 달리 판단되지 않는다.

전북도는 소외된 발전 현안을 수면 위로 끌어 올려야 한다. 지역 발전을 위해서 역량을 온전히 발휘해야겠다는 주문이다. 예산이 증액될 듯 하면서도 기대에 못 미치는 수준에서 안타까운만 주고 있는데 막판 뒷심이 중요하다. 전북도도 잘 알다시피 지역 발전의 주축적인 경제와 살림살이가 나아지는 것이다. 전북도는 올해 예산과 관련해 남보를 들려주어야 한다. 그러므로 전북도는 예산준액을 위해 체크할 것은 계속 체크해야겠다. 그동안 소외된 현안들을 구체적으로 추진하려면 그래야 한다.

전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 것에 대해 책임감을 가져야 한다. 현안사업 소외 문제를 언급할 때마다 했던 말을 또 하거나 전북도의 책임을 막중하다. 전북도는 지역발전을 위해서라면 국책 사업 그대 못지 않게 소외된 현안사업들도 힘을 실어야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 실독작업을 벌여 나가야 한다. 도민들은 내년 예산과 관련해 전북도에 기대하는 것이 크다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 소외된 사업을 위해서도 힘을 쏟아야겠다.

전북도, 시군 일자리 정책평가 발표

전북도가 올해 각 시군의 일자리 정책에 대한 평가를 내놓았다. 으뜸 자리는 완주군이 차지했는데 집적한 대로이다. 그동안 꾸준히 좋은 평가를 받아왔던 태이기 때문이다. 완주군에 이어 군산시가 우수하다는 평가를 받았고 순창군이 정리의 대상이 되었다. 그런데 여기 전북도에 할 말이 있다. 전북도가 올해 각 시군의 일자리 정책에 대한 평가를 한 것이 당연한 것임에도 어쩐지 어색하다는 느낌을 떨칠 수가 없다.

전북도도 익히 잘 알고 있는대로 도내 신규 일자리가 여전히 문제의 대상이다. 정규직 일자리가 여전히 부족한 까닭이다. 공공기관들이 정규직 창출에 마음을 쓰고 있다지만 말뿐이지 않다. 정규직이 늘고고사하고 비정규직 일자리만 늘고 있는 것이다. 기간제 일자리들 말이다. 매우 안타까운 현상이 아닐 수 없다.

그래서 다시 알아보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어찌되고 있는지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 관심과 열정을 가져야 한다. 젊은 미취업자들과 비정규직 취

업자들이 바라는 바는 괜찮은 일자리와 고용안정이다. 그런데 그 괜찮은 일자리와 고용안정이 때 번 희망사항에 그치고 있다. 정말이지 취업자들의 눈높이에 맞는 새로운 직종의 창출이 어렵다. 저번에도 지적한 바 있거니와 도내 근로자 중에 비정규직 종사자가 40%를 넘고 있다는 것은 생각해 볼 문제이다. 일자리 현실이 이런데도 정부의 도산재생 뉴딜 방침에 소극적으로 나오는 지자체들이 있으니 답답한 노릇이다. 전북도를 비롯해 각 시군 일자리 구하기에 목이 마른 젊은이들을 역지사지해야 한다.

요즘 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다. 전북도는 일자리 마련과 관련해 잘 생각해야 한다. 전북도는 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 도내 젊은이들이 일자리를 찾아서 사울과 경기 지역으로 가고 있는 안타까운 현실을 직시해야 한다. 일자리 창출이며 고용 환경이 전국에서 매년 꼴찌 수준이니 답답한 노릇이다. 전북도와 각 지자체는 비정규직 종사자들이나 기간제 일자리에 매달려 있는 젊은이들의 입장을 진심으로 고민해야겠다.



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.

전주매일

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심