

■ 건강

## 겨울철 피부 괴롭히는 3가지 불청객

날씨가 추워지면 대기 중 수분 함량이 절대 부족해 피부에 트러블이 일어나는 일이 많다. ‘코메디닷컴’이 ‘알러지초이스닷컴’ 등의 자료를 토대로 겨울철에 피부를 괴롭히는 3가지 불청객과 그 대처법을 소개했다.



### 1. 동창

추운 곳에 오래 있으면 노출된 부분에 동상이 생길 수 있다. 이때 동상은 아니지만 손가락이나 발가락, 코나 귀 끝이 새하얗게 변하고 실내로 들어오면 열이 오르면서 쓰라리고 가렵다면 동창일 가능성이 크다.

동창은 차가운 기온이 몸을 위축시켜 혈액 순환을 방해하는 바람에 생기는데, 손가락, 발가락, 발뒤꿈치, 코, 귀 등 추위에 보온이 잘 되지 않는 부위에 나타나기 쉽다. 특히 통풍이 되지 않는 부츠를 신고 추운 바깥을 오래 돌아다니다 보면 발가락 부분이 땀에 젖은 데다 혈액 순환이 안 되고 추위에 얼면서 동창에 걸릴 수 있다.

외출 후 발가락 부분이 매우 가렵고 화끈거리면 우선 40도 정도의 따뜻한 물에 담가 천천히 녹인 후 문지르지 말고 깨끗이 씻은 후 잘 말린 뒤 보습 크림을 듬뿍 발라주는 게 좋다. 동창이 있는 피부에 물집이 생길 수 있는데 이를 터뜨리지 말고 진단을 받은 후 혈관 확장제나 항염증제 처방을 받아야 한다.

### 2. 한랭 두드러기

두드러기의 일종인 한랭 두드러기는 날씨가 추워지면 기승을 부린다. 이 한랭 두드러기는 찬 기온에 노출될 경우 발생한다. 피부가 갑자기 가려우면서 마치 벌레에 물린 듯 여러 개의 붉은 빛깔의 열룩점(홍반)이 나타난다.

한랭 두드러기는 갑작스런 온도 변화 때문에 나타난다. 찬바람을 쐬며 1시간 이상 돌아다니거나 했을 때 엉덩이나 허벅지 부분이 참을 수 없이 가렵고 긁으면 순식간에 별건 두드러기가 돌아온다.

무릎 아래까지 덮어주는 외투를 입지 않으면 증상이 더욱 심해진다. 한랭 두드러기는 가려움이 심하고 부풀어 오르며 콩알만 한 작은 종기가 많이 나타나는데 가만히 두면 수 시간 내에 사라진다.

이런 두드러기를 예방하기 위해서는 되도록 신체가 급격하게 온도 변화를 겪지 않도록 옷을 따뜻하게 입고, 찬바깥에서 오래 돌아다니지 않도록 해야 한다. 만성화 될 경우 항히스타민제를 장기간 투여해야 한다.

### 3. 정전기

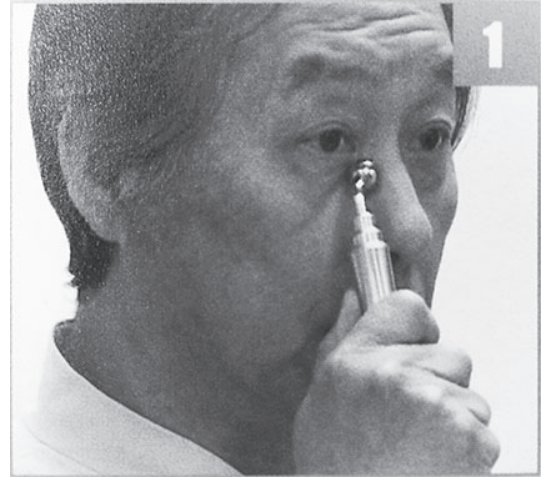
겨울만 되면 손이 닿는 곳마다 찌릿하고 정전기가 일어나는 사람이 있다. 이는 겨울철에는 습도가 낮고 건조하기 때문이다. 정전기는 우리 건강에 큰 영향을 미치지 않지만 피부를 자극해 염증을 유발하거나 악화시킬 가능성이 있다.

피부가 건조한 사람, 피부병이나 당뇨병 환자, 노인 등은 정전기를 피하는 게 좋다. 정전기가 자주 발생한다면 피부가 건조해지지 않도록 해야 한다. 바디로션이나 크림, 오일 등의 보습제를 충분히 발라 몸을 촉촉하게 유지해야 한다.

■ 건강 칼럼

## 목뼈와 코뼈 독소를 제거해줬더니 오래된 비염과 알레르기에서 해방됐어요

최근 지인 중 한 분이 찾아와 밤새 콧물 때문에 잠을 자지 못한 다며 좋은 방법이 없느냐고 물어왔다. 멈추지 않는 콧물로 아예 거실 소파로 나와 아내와 잠자리를 따로 잔다는 그분처럼 비염이나 알레르기를 갖고 있는 분들은 “맞아요, 나도 그런데!” 하고 공감할 할 것이다.



▲미라클터치 침봉으로 코를 눌러주고 문질러주면 뼈가 원래 상태로 복구가 되면서 축농증, 알러지, 비염 증세가 없어진다.

코 질환에는 크게 축농증과 비염이 있다.

축농증은 외부의 공기가 체내로 흡입되는 기도벽이 협착 현상이 발생해 호흡 곤란 현상을 겪게 되는 것이다. 보통 수술을 통해 치료하는데 수술 후 다시 기도벽이 막혀 재발하기 쉽다. 축농증 환자는 코를 세게 풀다보면 코의 압력으로 고막이 상하고 파열되기까지 한다. 또한 코점막이 헐어 코피가 나는 원인이 되기도 한다. 나중에는 코양 옆 뼈가 솟아 소위 코주부 상태가 된다.

비염은 알레르기와 유사하나 근본 원인은 다르다. 인체의 면역 결핍에서 발생하는 점은 동일하나 알레르기는 외부의 발생 요인에 의해서 발생하지만 비염은 쇄골의 염증으로 생긴다.

### ◆알레르기는 방역기능 이상

알레르기는 면역기능 이상보다 방역기능 이상에서 발생한다. 코의 뼈가 호흡 시 들어오는 산소와 코뼈에 흐르고 있는 혈액 속의 철분과 결합하여 산화철을 형성하게 되어 제 기능을 못하게 되고 점액질의 분비물도 줄어들어 방역 능력이 떨어지게 되는 것이다.

그러면 어떻게 해야 좋아질까?

축농증의 경우 미라클터치의 쇄골로 안면 광대뼈 바로 밑을 1분간 눌러주고 이어서 코밑 뼈를 1분간 눌러준다. 또한 축농증을 자가 치료할 때는 반드시 귀까지 치료해야 한다. 귀 밑을 30초간 눌러준 후 귓바퀴와 귓구멍을 눌러 주고 마지막으로 머리 전체를 문질러 준다.

### ◆비염은 쇄골을 먼저 눌러줘야

비염의 경우는 발생 원인이 쇄골이기 때문에 남성 목의 돌기 바로 밑에 있는 뼈를 미라클터치의 뾰족한 부분으로 살살이 30분간 눌러 준다. 이후 목을대 전체를 쇄골로 부드럽게 문질러 주고 아래턱뼈 전체를 쇄골로 문질러 준다. 이렇게 한 후 축농증 치료 시의 방법을 반복하도록 한다.

실례로 알레르기로 고생을 하던 60대 김 모씨가 미라클터치 침봉형과 등판형으로 골반에서부터 요추~흉추~경추를 따라 지속적으로 뼈 독소를 제거해주어 6개월만에 알레르기가 해방되는 기적을 맞보았다. 처음엔 등판 통증 때문에 찾아왔다가 덤으로 알레르기가 사라진 것이다.

왜냐하면 에너지가 꼬리뼈에서부터 등판을 거쳐 목뼈까지 잘 흐르게 해주고 많이 상해 있는 코뼈를 지속적으로 눌러 회복시켜줬기 때문이다. 이처럼 염증과 통증으로 고생하는 분은 뼈의 독소를 없애 주면 저절로 회복이 된다.

### ◆미라클터치 뼈과학연구소

- ▶ 풀러턴: (213) 255-1410  
653 W. Commonwealth Ave.  
Fullerton, CA 92832
- ▶ 엘에이: (213) 675-6877

통증 전문  
치료 병원

# 오렌지백 한방척추병원

“25년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	오바마케어	직장상해	직장보험	교통사고
메디케어 Part B Care 1st AARP Kaiser Easy Choice (대한, 세종) United Health Care SCAN 서울메디칼그룹 Humana Brand New Day	Blue Cross Blue Shield Health Net PPO/HMO	Align State Comp Medrisk	Aetna Kaiser Cigna  Blue Cross Blue Shield UnitedHealth Health Net PPO/HMO	All State Met Life Safe Co State Farm Farmers Mercury All State AAA

## 교통사고 전문 병원 - 사고 보험 처리 도와드립니다.

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

## 오렌지백 한방척추병원

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업 (1992)  
South Baylo 한의대 졸업 (2012)

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (유학생 보험, 여행자 보험도 취급합니다.)