

■ 건강

## 목욕할 때 ‘때’ 밀면 피부 건조증 위험

목욕할 때 때를 밀고 나면 시원한 느낌을 받는 사람들이 많다. 하지만 겨울에는 때를 밀는 것을 조심해야 한다.

겨울철에는 피부 건조 현상이 발생한다. 그래서 피부가 거칠어지고 가렵다. 피부 건조 현상은 특히 50대 이후 중노년층에서 더 심하다. 그 이유는 피부의 두께가 얇고, 피부의 수분 보존 능력, 즉 장벽 효과가 약하기 때문이다.

허한 피부전문의에 따르면 피부 각질층의 평균 수분 함유량은 15~20%이지만 겨울철에는 10% 이하로 떨어진다. 만약 실내 습도가 40% 밑으로 내려가면 피부로부터 수분을 공기 중으로 잃게 돼 피부는 더욱더 건조해진다. 그 밖에 피부를 건조하게 만드는 요인 중에는 신장 기능 장애, 당뇨병, 갑상선 질환 등의 전신 질환도 포함된다.

일부 혈압약이나 항정신성 약제는 땀샘 기능을 억제해 피부에 영향을 준다. 그리고 수건으로 때를 심하게 밀는 목욕 습관도 밀접한 관련이 있다. 또 화학 섬유나 양털로 만든 옷도 정전기 발생으로 인해 피부를 자극할 수 있다.

피부 건조증은 다리와 허리 부분에서 시작돼 점차 전신으로 확대되는 것이 보통이다. 대부분 심한 가려움(소양증)과 함께 각질(인설)과 홍반을 동반하고 대칭적인 분포와 불규칙한 모양으로 발생하는 특성이 있다.

피부가 건조해지는 것을 막으려면 어떻게 해야 할까?

첫째, 수분 공급을 충분히 해줘야 한다. 하루 물 1.5~2ℓ를 기본적인

로 마셔야 한다. 물 대신 커피를 자주 마시면 카페인으로 인해 오히려 이뇨작용이 나타나 전체적으로는 탈수 현상을 가져오기 때문에 주의해야 한다.

둘째, 가슴기를 사용해야 한다. 실내 습도는 50% 전후로 유지하는 것이 바람직하다. 적당한 습도는 건선, 아토피 피부염의 조절에도 도움이 된다.

셋째, 목욕 시 세정력이 강한 비누를 쓰거나 비누칠을 여러 번 하지 말아야 한다. 비누는 가능한 중성을 추천한다. 정상 피부는 약산성이므로 알칼리 성분이 강한 비누는 피부를 악화시킬 수 있다. 결과적으로 세균이나 진균 감염에도 위험해진다.

넷째, 목욕 시 수건으로 문지르는 일은 피해야 한다. 세계 문지르지 말라는 얘기가 아니고 아예 문지르면 안 된다는 말이다. ‘때’는 피부 각질층 상부를 뜻하므로 무리하게 제거되면 피부 장벽이 사라지는 셈이다. 그래서 목욕한 후에 피부가 더욱 예민해지고 가려워지기 쉽다.

다섯째, 피부 보습제를 잘 사용해야 한다. 평상시에도 자주 바르는 것이 좋고 특히 목욕 후에는 반드시 발라야 한다. 보습제 종류도 많고 가격이 다양하지만 보습 효과는 사실상 큰 차이가 없다.

여섯째, 피부 건조증은 조기에 치료해야 한다. 피부가 건조해지면 2차적으로 습진, 각화증 같은 합병증이 생길 수 있기 때문에 방지하지 말고 적극적인 피부 관리는 물론 필요 시 약물치료도 겸해야 한다. 항히스타민제와 국소 도포제로 치료 가능하다.

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

## 이명과 비문증이 사라지려면 목뼈를 살려야

#1. 70대 한 모 화가는 어느 날 그림을 그리는데 본인의 눈앞에 구름이 둥둥 떠다니는 것을 체험하게 되었다. 평생 그림을 그리며 살던 그가 더 이상 그림을 그리지 못하고 낙망되었을 때 미라클터치를 만나 몇 개월 만에 다시 광명을 찾을 것처럼 비문증이 사라져 기뻐했다. “이것 참 신기하네요. 처음엔 솔직히 믿지 않았죠. 매일 목뼈와 눈, 귀 등을 문질렀더니 비문증뿐만 아니라 이명, 백내장, 녹내장까지 멎달아 없어졌다.” 며 “다른 분들도 나처럼 이 기적을 맛보았으면 좋겠어요.” 라고 만면의 미소를 지었다. 그는 다시 붓을 잡고 그림을 그리는 재미에 푹 빠져 있다.



▲ 이명과 비문증을 없애려면 목 뒤와 어깨가 만나는 십자가 부분을 집중적으로 터치해주고 귀와 눈 주위의 뼈를 문질러 막힌 곳을 뚫어 주어야 한다.

그러면 이처럼 이명, 비문증, 백내장, 녹내장 등이 어떻게 한꺼번에 없어질 수가 있을까? 보통 이런 병들이 생기면 그 부위별로 약을 처방 받아 먹든지 수술을 받는 것이 대부분이다. 그런데 이러한 병은 뼈과학의 입장에서 보면 하나의 병이다. 발병의 원인은 같고 나타나 는 부위만 다를 뿐인 것이다.

■ 목부위근육이 팽팽하게 당겨

왜 그런지 좀 더 자세히 살펴보자. 흔히 상기의 병들을 갖고 계신 분들은 이미 목뼈가 많이 솟아 있고 특히 목뼈와 어깨가 만나는 십자가 부분이 돌출되어 있어 어깨 양옆까지 근육이 팽팽하게 당겨져 있어 딱딱하신 분들이 많다.

이렇게 근육이 딱딱하다 보니 심장에서 올라오는 피가 머리 쪽으로 100%가 올라가지 못하고 20~30%가 팽팽해져 있는 근육으로 막히다 보니 늘 뒷머리가 무겁고 무언가 막혀 있는 느낌이 들 것이다.

십자 부분이 돌출 되어 있는 분들의 뼈 상태를 자세히 살펴보면 대부분이 등뼈(흉추 6~7번) 부분이 솟아 있는 공통점이 있다. 이 솟은 뼈가 경추 7번과 흉추 1번까지 영향을 주어 딱딱하게 만드는 것이다.

좀 더 내려가보면 흉추 6~7번이 솟는 현상은 인체 뼈의 근간인 골반의 비틀림으로 생긴다는 것을 알아야 한다. 이렇다 보니 아무리 등뼈와 목뼈 주위를 마사지 받아 놓아도 다

시 근육이 딱딱해지는 이유는 골반부터 시작된 뼈의 돌출 현상이 등뼈를 따라 목뼈까지 이어져 있기 때문이다.

■ 골반, 등판, 어깨 순서 눌러줘야

본 연구소에서 시판중인 미라클터치는 공기 중에 떠도는 전기이온을 파괴침의 원리로 모아서 뼈에 전달되도록 고안된 자기치유 건강기구로 해당 뼈를 눌러주면 빠르게 호전될 수가 있다.

우선 골반의 뼈를 살려주고 동시에 등판과 어깨를 따라 돌출되어 있는 뼈를 눌러주고 문

질러 줘야 한다. 이와 동시에 목뼈와 눈과 귀로 연결되어 있는 뼈를 집중적으로 터치해 주어야 한다. 한 지점마다 30초 이상 눌러주고 촘촘하게 해당 부위를 눌러주면 어느 순간에 귀에 들리는 시냇물 소리나 웅웅거리는 소리가 사라지고 눈앞에 떠다니는 벌레나 구름 등이 사라질 것이다. 눈을 집중적으로 눌러주다 보면 좁쌀 알갱이처럼 눈 안에서 떨어지는 것을 목격하기도 한다.

상태가 수십 년 동안 악화된 것이기 때문에 하루 아침에 좋아지기는 쉽지 않지만 미라클터치로 매일 노력하면 불과 몇 주 만에 불면증과 오십견 등 각종 통증과 고통에서 해방되기도 한다. 그 발병 원인인 골반을 찾아 먼저 터치해주고 이후 통증을 느끼는 해당 부위의 독기, 음기, 냉기를 제거해주니 자연스레 회복이 빨라지는 것이다.

www.bonecarelab.com에 가면 이명, 비문증 이외에 허리, 어깨, 목, 무릎 통증, 불면증, 심장질환, 간질환 등 다양한 체험 사례를 볼 수 있다.

다음호에서는 <육쟁이 할머니는 갑상선이 안 생긴다>라는 제목으로 미라클터치를 이용해 갑상선질환을 다스리는 방법에 대해 알아보겠다.

◆ 미라클터치 뼈과학연구소  
▶ 플러턴: (213) 255-1410  
653 W. Commonwealth Ave.  
Fullerton, CA 92832  
▶ 엘레이: (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 Central Health 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. 백샤론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 의대 졸업 (1992)  
South Baylo 한의대 졸업 (2012)

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