

긁는 것도 중독된다



▲ 가려움증 예방을 위해서는 보습제를 사용하는 것이 좋다. 사진=shutterstock

겨울은 피부에 해로운 계절이다. 춥고 건조한 날씨, 곳곳에 켜 놓은 난방기 탓에 피부의 보호막인 표피가 일어나고 갈라진다. 이때 신체는 염증 촉진 물질을 분비때문에 가려움을 느끼는 감각 신경이 평소보다 예민해진다.

가려운 부위를 손톱으로 긁으면 시원하다. 이유는 뭘까? 워싱턴대학교 가려움 및 감각 장애 연구 센터의 브라이언 킴 박사는 가려운 곳을 긁을 때 행복감과 만족감을 느끼게 하는 신경전달물질인 세로토닌이 분비된다고 설명했다.

과정은 이렇다. 가렵다는 신호가 신경섬유를 타고 뇌와 척수에 전달되면 손은 그 부위를 긁는다. 이때 피부가 느끼는 감각은 실은 약한 통증이다. 통증 신호가 전달되면 뇌는 이를 완화하기 위해 세로토닌을 분비하고, 그 덕에 우리는 작은 행복을 느낀다.

가려움과 시원함을 반복하다 보면 자칫 ‘빠져드는’ 상황에 이르게 된다. 시원함에 중독돼 반복적으로 긁게 되는 것이다. 킴 박사는 “일종의 오르가슴”을 느끼는 상황이라고 표현했다. 시원한 맛에 긁다 보면 피가 나는 줄도 모르는 경우도 있다. 신경전달물질이 긁는 통증을 과도하게 제압한 탓이다.

긁는 것은 가려움에 대한 현명한 대처법이 아니다. 겨울철 가려움증에 가장 효과적인 방법은 보습제를 사용하는 것이다. 팔꿈치, 발목, 목덜미 등 가려움이 빈발하는 부위에 미리 발라준다.

브라이언 킴 박사는 “겨울에 스웨터나 향이 짙은 바디 워시 등이 가려움을 유발하기 쉽다.”며 주의를 당부했다.

“하루 1분만 운동해도 건강 효과 있다”

많은 사람들이 규칙적인 운동을 새해 결심 가운데 하나로 정한다. 얼마나 지속적으로 실천하는 지는 운동을 하는 사람들의 의지에 달렸다. 그렇다면 몸이 ‘좋아지는’ 운동 효과를 보려면 얼마나 운동을 해야 할까?

‘코메디닷컴’에 따르면 텍사스대학교 연구진은 하루에 1분만 운동을 해도 체력이 월등히 향상된다는 연구 결과를 내놓았다.

연구진은 주로 앉아서 생활하지만 특별한 병은 없는 50~68세 사이의 성인 남녀 39명에게 일주일에 세 번, 특수하게 고안된 고정 자전거를 타도록 했다. 참가자들은 구령에 맞춰 4초 동안 힘껏 페달을 밟은 다음 56초 동안 쉬기를 15회 반복했다. 즉 전력을 다해 운동한 시간만 추리면 단 1분이었다.

연구진은 두 달에 걸쳐 휴식시간은 26초로 줄이고, 세트 수는 30회로 늘리면서 실험 전후로 참가자들의 일상 생활 능력을 테스트했다. 전반적인 체력과 근력, 동맥의 상태, 의자에서 일어나기 등이 얼마나 좋아졌는



▲ 하루에 1분만 강하게 운동을 해도 체력이 월등하게 향상된다. 사진=shutterstock

지 점검한 결과, 근육의 양이 증가하고, 다리의 힘도 좋아진 것으로 나타났다. 체력이 평균 10% 증가했으며, 동맥도 유연해졌다. 일상생활 능력도 전보다 향상됐다.

연구진 중 한 사람인 에드워드 코일 교수는 “일주일에 3분에서 6분 사이의 운동으로 이 모든 변화가 가능했다.”면서 “짧지만 강도 높은 운동이 건강에 얼마나 커다란 혜택을 주는지 알려주는 사례”라고 설명했다.

혈액 순환을 돕는 생활 습관



▲ 물을 충분히 마시면 혈액 순환에 좋다. 사진=shutterstock

혈액 순환에 문제가 생기면 손발이 저리고, 피부가 건조해진다. 머리로 빠진다. 미국 ‘웹엠디’가 혈액 순환을 원활하게 하는 전문가의 조언을 소개했다.

◆ **물** = 혈액을 구성하는 대부분은 물이다. 물을 충분히 마실 것. 하루에 적어도 8잔은 마셔야 한다. 땀을 많이 흘린 날은 평소보다 더 많은 양을 보충할 필요가 있다.

◆ **술질** = 혈액이 흐르는 방향을 따라 솔로 마사지하면 좋다. 땀뻘뻘하고 납작한 술이 달린 바디 브러시로 매일 목욕하기 전 몸을 쓸어준다. 발에서 시작해 위로 올라

오면 된다. 다리와 팔은 길게 쓸어주고, 배꼽 주변과 허리 뒤쪽은 원을 그리며 쓸어준다.

◆ **스쿼트** = 어깨 너비로 발을 벌리고 선다. 팔은 옆으로 내려 허리를 잡는다. 의자에 앉는 것처럼 천천히 무릎을 굽힌다. 등을 반듯하게 편 채로 잠깐 멈췄다가 다시 천천히 원래 자세로 돌아온다. 스쿼트는 혈액 순환에 기여할 뿐만 아니라 근력을 키우고, 혈당 수치를 낮추고, 등을 튼튼하게 한다.

◆ **책상** = 오래 앉아 있으면 혈관이 탄력을 잃기 쉽다. 스탠딩 데스크를 마련해 서서 일하면 좋다. 불가능하다면 적어도 한 시간에 한 번은 일어나 몸을 풀어야 한다. 주변을 걷는 건 물론 제자리걸음만 해도 도움이 된다.

◆ **다리** = 심장에서 제일 멀리 있기 때문에 혈액 순환에 관련한 문제를 일으키기 쉽다. 발이나 발목이 붓는 증상이 있다면, 바닥에 누워서 다리를 올릴 것. 다리는 벽에 기대고, 팔은 편하게 옆에 놓는다. 손바닥은 아래를 향할 것. 그래야 균형을 잡기 좋다.

◆ **담배** = 담배의 유효 성분인 니코틴은 모든 장기에 그렇듯 혈관에도 해롭다. 동맥 벽에 손상을 일으키는 것. 또한 피를 굳게 하는 혈소판의 응집력을 높이기 때문에 혈액이 끈끈해진다. 담배는 어떤 종류든 끊는 게 답이다.

통증 전문
치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“27년의 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

지정병원 승인필요
(서울/세종/대한)
센트럴 헬스
이지 초이스
지정병원 승인필요 없음
Scan, Care 1st
Humana, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
일반 메디케어 파트 B

각종 보험

오바마 케어
Health Net, Blue cross
Blue Shield, Kaiser
Aetna, Cigna
United Health Care
HMO- 주치의 허가 또는
승인 없이도
치료가능합니다
*예외가 있으니 전화 확인 요망

교통사고

사고 보험 처리
도와드립니다.

무료 상담!
전화주세요!

진료 내용

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

진료시간: 월~금 9am~6pm
화 1pm~6pm/토 9am~12pm

예약/상담 714.530.7001

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



Dr. 백사론
한의학, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)