치약, 얼음 … 벌레 물린 자국 빨리 없애는 방법

날이 따뜻해지면서 어느새 귀찮은 모기가 출몰했다.

모기 등 벌레에 물린 자국은 가렵기도 하지만 붉게 얼룩져 도드라진다. 벌레가 피부를 물 때 독성 물질을 주입한다. 모기의 경우 타액이다. 이런 물질이 인체에 들어오면 히스타민이 분비된다. 붓고 가려운 면역 반응이 일어난다. 물린 부위에 남은 독성 물질은 며칠이면 사라지지만, 붓기와 가려움은 더 오래갈 수 있다.

▲ 벌레에 물리면 피부가 붓고 가려운 면역 반응이 일어난다. 사진=shutterstock

'위민스 헬스'가 벌레 물렸을 때 자극을 빨리 없애는 방법을 소개했다. 이는 염증 반응을 완화하는 방법이기도 하다.

◆ 치약

물린 자리에 바르면 박하 성분 덕분에 가려움증과 부기가 가라앉고 환부에 시원함이 느껴진다.

◆ 오트밀

먹는 오트밀 말고. 주성분인 귀리에 붓기와 염증을 가라앉히는 성질이 있다. 오트밀을 잘게 부숴 같은 양의 물에 갠다. 반죽을 직접 환부에 바르거나 면포로 감싸 가려운 부위에 10분간 댄다.

◆ 베이킹파우더

환부를 보송하게 만들고 염증을 완화한다. 한 큰술에 물을 조금 넣어 반죽으로 만든다. 물린 자리에 토닥이듯 바르고 10분 뒤에 씻어낸다.

◆ 얼음

낮은 온도는 염증 반응을 누그러뜨린다. 또 얼얼한 느낌 덕분에 가려움증도 완화한다. 얼음을 직접 피부에 접촉하기보단 면보 등으로 감싸 찜질하는 게 좋다.

◆ 연고

부신피질 호르몬인 하이드로코르티손이 포함된 제품은 붓기, 홍반, 가려움을 완화한다.

건강의 기본 소화력 향상시키는 방법

소화불량이란 주로 위 및 십이지장과 관련해 발생하는 모든 소화기 증상들을 포함하는 것으로 내시경이나 초음파 검사 상 특별한 이상 소견을 보이지 않는 기능성 소화불량이 많다.

기능성 소화불량은 속 쓰림, 조기 포만감, 만복감, 상복부 팽만감, 구역, 오심 등의 여러 증상으로 나타난다.

'폭스뉴스닷컴'이 소화불량을 막고, 소화 건강을 증진시킬 수 있는 방법 4가지를 소개했다.

◆ 잘 씹기

씹는 것은 소화에서 가장 중요한 부분이다. 씹기는 음식을 잘게 부수는 것 외에 침샘과 위장, 소장에 신호를 보내 22가지의 소화 효소를 분비하게 한다.

◆ 스트레스 날리는 운동, 취미활동

운동은 소화를 돕는다. 연구에 따르면, 운동을 하지 않는 것과 비만, 위통, 설사 그리고 과민성대장증후군 간에는 연관성이 있는 것으로 나타났다.

스트레스는 소화기관으로 가는 혈액량과 소화 효소의 생산을 감소시켜 소화에 나쁜 영향을 준다. 따라서 운동이나 취미생활 등 나름의 스트레스 해소법을 하나씩을 갖고 있어야 한다.

◆ 제산제 남용 금지

위산은 음식의 소화를 돕는다. 그러나 위산이 식도를 타고 역류할 경우 타는 것 같은 통증을 일으킨다. 이때 제산제를 복용하게 되는데 너무 남용하면 위장이 기능을 상실하게 할 뿐 만아니라 세균 감염에 취약하게 된다.

◆ 섬유질 섭취

고 섬유질 식사는 소화불량을 해결할 뿐만 아니라 당뇨병, 심장질환, 치질, 대장암 등의 질병을 예방한다. 섬유질이 많이 들어있는 채소와 과일, 곡류, 견과류를 섭취하자.

걷기 효율 높이는 방법

걷기는 쉽고 안전한 운동이지만 운동효과가 떨어지는 경우가 있다. 빠르게 걷기를 하지 않으면 성에 차지 않을 수 있다. 상당한 시간을 들이는 걷기의 효율을 높이는 방법은 없을까? 일석이조의 걷기 법에 대해 알아보자.

◆ 뒷짐지고 걷기

최근 스마트폰 사용시간이 크게 늘면서 목 통증을 호소하는 사람이 늘고 있다.

목뼈를 보호하려면 고개를 숙여 땅 바닥을 보지 않는 운동이 좋다. 뒷짐 지고 천천히 걸으면 먼 앞만 볼 수 있고 가슴을 활짝 펼 수 있다. 뒷짐 지고 걷기는 근골격계 질환을 예방하고 관리할 수 있는 아주 좋은 방법이다. 걸으면서 손으로 목과 어깨를 눌러 주는 것도 도움이 된다.

◆ 인터벌 걷기

운동선수는 체력을 단기간에 끌어올리기 위해 인터벌 운동을 한다. 인터벌은 운동, 훈련 등에서 중간 휴식을 이르는 말이다. 왕복 달리기 등에 전력을 쏟은 후 잠시 쉬는 것을 반복하면 큰 효과를 볼 수 있다.

일반인이 하는 걷기도 이를 응용할 수 있다. 일정 시간(거리)을 빠르게 걷다가, 잠시 느리게 걷는 방식이다. 30초나 1분간 숨이 좀 찰 정도로 빨리 걷고, 3분간 천천히 걷는 것이다. 익숙해지면 빨리 걷기를 늘리고, 느리게 걷기를 줄인다. 2-3분 빠르게 걷다가 1-2분 천천히 걷는 것을 반복할 수 있다.

세계보건기구(WHO)는 정기적으로 운동을 해도 암(대장암) 예방 등을 위해 앉아 있는 시간을 줄이라고 강조한다. 저녁식사 후 잠들 때까지 줄곧 앉아서 생활하는 게 가장 나쁘다. 걷기는 천천히 해도, 빨리 해도 건강에 좋은 운동이다.

▲ 뒷짐지고 걷기는 근골격계 질환 예방에 도움이 된다. 사진=shutterstock

통증 전문 치료 병원

오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

"28년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단"으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.

침, 부황, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	각종 보험	교통사고
지정병원 승인필요 (서울/세종/대한) 센트럴 헬스, 웰케어	오바마 케어 Health Net, Blue cross Blue Shield, Kaiser Aetna, Cigna United Health Care	사고 보험 처리 도와드립니다.
지정병원 승인필요 없음 Scan, Care 1st Clever Care, Kaiser Humana, Blue cross Blue Shield, AARP 일반 메디케어 파트 B	HMO- 주치의 허가 또는 승인 없이도 치료가능합니다 *예외가 있으니 전화 확인 요망	무료 상담! 전화주세요!

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

진료 내용

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

진료시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm 점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001

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

Dr. 백샤론
한의사, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업
South Baylo 한의대 졸업