

찬바람 불면 심해지는 가려움, 보습부터 챙겨야

뚝 떨어진 기온과 함께 찾아온 불청객이 있다. 하얗게 일어난 각질, 시도 때도 없이 느껴지는 가려움, 발갛게 일어난 자국까지…… 가을엔 대기가 건조하고 일교차가 커 피부 질환이 쉽게 발생하고 증상도 심하게 나타난다. 흔하게 발생하는 건조와 가려움증, 방치했다간 오래 고생하기 십상이다.

■ 건조

기온이 낮고 건조한 가을·겨울에 발병이 많은 건조는 피부에 작은 발진과 하얀 각질이 생겨 심리적인 위축이 생기고 방치하면 건조 관절염으로도 이어질 수 있다. 명확한 발병 원인은 규명되지 않았으나, 식이요법과 염증 사이에 연관성이 있고 건조한 피부가 증상을 악화시킨다는 사실이 여러 연구를 통해서 입증되고 있다.

건조 환자는 트랜스·포화지방이 많은 튀긴 음식과 당 함량이 높은 가공식품을 피해야 한다. 노폐물 배출을 촉진하는 식이섬유와 비타민, 미네랄 등이 풍부한 과채와 저지방 고단백의 살코기 섭취를 늘리고 올리브오일과 아보카도, 견과류 등 건강한 지방을 선택하자.

■ 가려움증

가려움증(소양증)은 신체 부위를 가리지 않고 나타난다. 가려움을 참지 못하고 긁었다가 증상이 더욱 심해져 악순환이 반복되는 경우가 많고, 상처를 통한 2차 감염



의 위험도 커 주의해야 한다.

가려움증은 종류가 매우 다양하지만, 발병 원인이 복합적이고 재발이 쉬워 꾸준한 관리가 중요하다. 증상 악화 요인은 건조한 피부와 스트레스, 음주 및 흡연 등으로 생활 습관 개선도 필요하다.

■ 보습이 최우선

짙은 샤워는 피부를 건조하게 만드니 1일 1회만 실시한다. 샤워 후엔 타월로 '톡톡' 두드려 물기를 제거하고 보습한다. 바디미스트는 흡수되고 남은 제품이 증발하며 몸속 수분도 함께 날아가기 쉽다. 또, 오일은 자칫하면 모공을 막아 트러블을 발생시키니 로션을 자주 바르는 게 가장 효과적이다. 샤워와 상관없이 일 2회 전신에 바르고 심하게 건조한 부위는 수시로 덧발라 보습막을 유지하자.

가려움은 난방이나 옷에 의해서도 악화된다. 온도가 높아지면 증상이 심해지니 얇은 순면 소재의 옷을 여러 겹 착용하고 실내 온도를 18~20도, 습도는 40~50%로 유지하자. 알레르기를 유발할 수 있는 장신구나 타이트한 옷 착용도 피하자. 가려움이 심할 땐 긁기보단 얼음찜질과 공기 순환 등으로 증상을 완화시키고 평소 상처가 나지 않도록 손톱을 짧게 유지하는 게 좋다.

사진=shutterstock

■ 알고계셨나요?

다이어트에 도움 되는 작은 변화 4가지

■ 싱겁게 먹기=혀에서 맛을 느끼게 해 주는 부분을 미뢰 또는 맛봉오리라고 부른다. 그런데 이 미뢰는 아주 쉽게 길들여진다. 조금만 싱겁게 먹는 훈련을 하면 금세 거기에 적응해 싱거운 음식을 찾게 된다. 조금만 적응을 하면 혀는 충분히 짠맛을 느끼게 돼 생활에 아무 불편함이 없다.

■ 오메가-3 지방산 섭취=튀기지 않은 연어나 송어 같은 생선에는 오메가-3 지방산이 많이 들어있다. 몸에 좋은 불포화지방산인 오메가-3 지방산은 다이어트에 직접 도움이 되기도 하지만 오메가-3 지방산을 먹으면 분비되는 콜레키스트키닌이라는 호르몬은 식욕을 억제하는 역할을 한다. 생선을 먹는 것도 좋고, 오메가-3 지방산 보충제를 점심과 저녁 식사 30분 전에 먹는 것도 바람직하다.

■ 얼음물 마시기=식당에서 주문을 할 때 물에 꼭 얼음을 넣어달라고 부탁하자. 식사 도중 물을 마시면 훨씬 배부른 느낌을 가질 수 있다. 그리고 차갑게 식힌 물을 마시면 신체는 이 냉기를 완화하기 위해 더 많은 열을 만들어내려고 하고 이는 결국 칼로리 소모로 이어진다.

■ 운동 후 단백질 섭취=운동을 하면 근육이 손상되고, 이 손상된 근육은 단백질을 먹어야만 채워진다. 단백질로 손상된 근육을 채워야만 더 많은 칼로리를 소모할 수 있다. 따라서 운동 직후 저지방 요구르트나 100~200칼로리 정도 되는 단백질 스낵을 먹는 것이 좋다.



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

The Lord is my shepherd: I shall not want.
Jongjin Kim, M.D.

김종진 내과 #200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623



시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP