

칼럼

김소형 한의학박사



여름철 탈모 방심하면 우수수 빠진다

탈모는 가을철에 많이 발생하지만 여름에도 무시할 수 없다.

에년보다 빨리 찾아온 올 여름, 풍성하고 윤기 나는 모발을 간직하고 싶다면 지금부터 관리해야 한다.

탈모의 원인에는 여러 가지가 있지만 강한 자외선과 딱 분비가 증가하는 여름철에는 잘못된 모발 관리로 탈모증상이 심해질 수 있다.

날씨가 더워지면 인체는 땀을 흘려 체온을 조절하는데, 두피에서 난 땀은 머리카락에 덮여 증발하는 데 어려움이 있다.

높은 습도 역시 땀 증발을 방해, 두피에 땀과 노폐물이 쌓이면

서 세균번식 위험이 높아져 염증과 탈모 증상이 나타나게 된다.

또한 강렬한 자외선은 피부 건강뿐 아니라 모발의 보호막을 손상시켜 건조하고 푸석푸석하게 만들어 조금만 방심하면 여름철에도 탈모로 고생할 수 있다.

일단 탈모가 진행되었다면 원상대로 회복하는 것이 쉽지 않다.

더욱이 정도가 심하여 모근이 없어진 경우라면 그 치료가 거의 불가능하므로 올바른 생활습관으로 탈모를 미리 예방하는 것이 무엇보다 중요하다.

먼저, 탈모예방에 있어서 모발의 청결이 기본이다. 점차적으로 기온이 높아지면서 피지 분비가 많아지므로 깨끗이 감아주는 게 좋다.

낮 동안에는 두피에 피지나 이물질이 많이 쌓이게 되므로 아침보다는 저녁에 머리를 감고 꼼꼼하게 말리는 것이 바람직하다.

이때 머리를 빨리 말리겠다고 수건으로 머리카락을 비비거나 헤어드라이어의 뜨거운 바람으로 머리를 말리게 되면 더욱 자극을 받아 손상될 수 있으므로 자연적인 바람이나 헤어드라이어 사용 시 찬바람을 이용해 말려주는 것이 좋다.

더불어 여름철에는 수영장이나 바닷가에서 물놀이를 하는 경우가 많은데, 수영장 소독제나 바닷물의 염분에 의해 두피와 모발이 손상될 수 있으므로 각별히 청결에 신경 써야 한다. 그렇다고 너무 자주 감게 되면 두피 건강을 해칠 수 있으므로 두피의 상태에 따라 청결하게 관리하는 것이 중요하다.

평소 식습관도 두피 건강과 직결된다. 과식이나 폭식, 무리한 다이어트 등으로 영양의 균형이 깨지게 되면 탈모가 발생하기 때문이다. 따라서 평소 규칙적인 식습

관을 갖도록 하며, 패스트푸드나 기름진 음식, 커피 등은 피하고, 비타민과 섬유질이 풍부한 녹황색 채소와 해조류 등 모발 건강에 도움이 되는 식품을 섭취하도록 한다.

한의학에서는 신장 기능이 허해지면 탈모가 나타난다고 보는데, 블랙푸드인 신장기능을 보하는 작용을 하여 탈모예방에 효과가 있다.

검은콩은 해독 작용이 뛰어난 콩이 아니라 콩에 함유된 이소플라본은 탈모의 원인이 되는 남성호르몬 분비를 억제하고, 검은쌀은 안토시아닌이 풍부한 녹화의 주범인 활성 산소를 제거해주며, 검은깨의 레시틴 성분은 혈액순환을 원활하게 하여 탈모를 예방한다.

마지막으로 헤어 제품의 선택과 사용에 있어서도 주의해야 한다.

자신의 모발 상태에 맞지 않거나 화학성분이 강한 제품은 탈모를 일으킬 수 있기 때문이다. 또 잦은 퍼머나 염색 역시 탈모의 원인이 되므로 가끔씩 삼가도록 하며, 강한 자외선은 두피와 모발을 건조하게 하므로 외출 시 모자나 양산 등으로 자외선에 직접적으로 노출되지 않도록 하는 것이 좋다.

단, 모자는 통풍이 잘 되도록 넉넉한 사이즈를 선택하고, 수시로 모자를 벗어 땀이 차지 않도록 해야 한다.

社說

병원노동자 처우 개선해야

연장근로를 하는 병원노동자 10명 중 7명은 초과근무수당을 제대로 받지 못하고 있다는 실태 조사 결과가 나왔다.

전국의료산업노동조합연맹(의료노련)은 최근 여의도 국회 앞에서 기자회견을 열어 이런 내용이 담긴 실태조사 결과를 발표했다. 이들은 "병원노동자들은 장시간 노동에도 보상이 이뤄지지 않는 열악한 근무환경 속에 처해 있다"며 "특례업종을 폐지하고 간호인력을 늘리는 등 정부 부 문제 해결에 나서야 한다"고 촉구했다.

의료노련이 종합병원과 대학병원 등 14개 병원의 조합원 1377명을 대상으로 실시한 실태 조사에 따르면 응답자의 67.2%는 '연장근무가 일상적으로 발생하고 있다'고 답했다.

이들은 하루 평균 2시간 정도의 시간의 근무를 하고 있지만 전체의 88.2%는 초과근무수당을 받지 못하고

있는 것으로 나타났다. 특히 간호사의 경우 전체 983명 중 775명(78.8%)이 연장근무를 하고 있었다. 병원노동자들이 연장근무를 하는 이유는 '일상적인 업무 과다'(52.4%)가 가장 많았다. 근무시간 중 식사시간이 이에 보장되지 않는 경우도 21.0%에 달했고 20분 미만(35.7%), 40분 미만(20.5%) 순이었다.

우리나라 국민 1000명당 간호사 수는 경제협력개발기구(OECD) 평균(6.5명)의 절반 수준인 3.5명이다. 간호사들의 직장 내 괴롭힘인 '태움 문화'와 열악한 노동조건으로 인해 신규 간호사가 1년 이내 이직하는 비율은 33.9%에 달한다.

정부는 병원 노동자들이 제대로 된 처우를 받을 수 있도록 관리 감독을 철저히 해야 할 것이다. 제대로 된 처우를 못 받게 되는 피해가 고스란히 환자에게 돌아올 수 있기 때문이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

篤 初 誠 美

篤 初 誠 美

▷ 뜻: 무엇이든지 처음에 성실(誠實)하고 신중(慎重)히 하여야 함.

기고

추교민 여수소방서 화학119구조대



안전 불감증이 일상화된 우리사회

우리 사회에 안전 불감증이 심각하다. 물론 어제 오늘의 이야기는 아니다.

하지만 우리 사회에 만연해 있다고 그냥 지나칠 문제는 아니다.

연일 이어지는 참사에서 보듯이 안전 불감증은 사람의 목숨을 앗아가는 무서운 질병이다.

정부는 지난 2월 5일부터 지난 달 13일까지 68일간 국가안전대진단을 실시했다.

전국 34만 6346곳을 점검했다.

행정조치가 내려진 곳은 4890곳이었지만 시정조치 및 보강필요를 지적받은 곳은 약 90%에 달하는 3만 2682곳이었다.

제천, 밀양화재로 안전에 대한 경각심이 높아진 시점에서 나타난 결과라고 심각성이 더 드러난다.

도로교통법 제 33조에 따르면 소화전 5m 이내에는 주차할 수 없도록 규정하고 있다.

하지만 도로 위를 달리다 보면 소화전이 있는지도 모르도록 가리

고 주차된 차들이 즐비하다. 뿐만 아니라 아파트 단지 내 소방차전용구역에 주차하는 차량, 소방차 진입을 어렵게 하는 불법주차자들은 '나 하나쯤이야'라는 생각의 전형적인 예이다.

소방청이 제공하는 국가화재정보센터의 통계자료에 따르면 올 1월에서 4월까지의 화재 가운데 52.7%가 부주의에 의한 것이다.

담배, 불씨방치, 소각, 음식물처리 등 조금만 신경 쓰면 예방할

수 있는 화재원인들이 대부분이다.

물론 부주의했다고 안전 불감증이라고 단정 지을 수 없다.

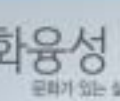
하지만 나의 부주의가 화재로 이어질 수 있다는 생각을 조금만 더 한다면 화재위험성을 줄일 수 있을 것이다.

이렇듯 무심코 행하는 행동하나, 일상에서 습관적으로 했던 행동하나, 신경 쓰지 않고 방관했던 행동하나에 대한민국의 안전이 위협받고 있다.

현재 정부는 18일까지 재난대응 안전한국훈련을 실시하고 있다.

안전한 한국을 위해 불감증에 대한 스스로의 훈련도 필요한 시점이다.

안전을 위해 변화된 작은 인식 하나가 안전한 대한민국을 만들고 나의 가정을 지킬 것이다.



국민이 행복한 대한민국

서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?

당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.

한국언론진흥재단

