

칼럼

김소형 한의학박사



스트레스와 자극, 영양부족이 만드는 탈모

젊음을 유지하기 위해서는 건강한 체력과 주름 없는 얼굴도 중요하지만 풍성한 머리카락도 빼놓을 수 없다.

하지만 나이나 성별을 가리지 않고 탈모가 많아지고 있는 것처럼 지나친 다이어트, 스트레스, 불규칙한 식생활, 잦은 피로나 열색도 탈모에 적지 않은 영향을 준다.

한방에서는 혈류의 부족으로 탈모가 나타난다고 보고 있다. 그 중에서도 간장과 신장의 허약해지고 혈류가 부족해지면서 모발에 영양 공급도 잘 되지 않아 탈모가 발생하게 된다.

원형탈모도 마찬가지다. 기혈순환이 안되거나 오장육부의 균형이 깨지고 이것이 심해져 면역체계가 저하되면서 발생할 수 있다.

탈모는 일단 발생하면 회복이 쉽지 않다. 게다가 심각해져서 모근까지 없어지는 상황이 오면 치료는 거의 불가능해진다.

따라서 머리카락은 있을 때 지켜야 한다.

술이 많고 건강한 모발을 유지하기 위해 좋은 음식으로는 블랙푸드에 빼놓을 수 없다. 신장이 허약해지면 탈모가 발생하는데, 블랙푸드가 바로 신장 기능을 보하는 데 도움이 되기 때문이다.

블랙푸드 중에서도 검은콩은 해독 작용이 뛰어나며 콩에 함유된 이소플라본은 탈모의 원인이 되는 남성호르몬 분비를 억제하는데 좋아 탈모 예방에 도움이 된다.

흑미는 안토시아닌 성분이 풍부해서 노화의 주범인 활성 산소를 제거하며, 검은깨의 레시틴 성분은 혈액순환을 원활하게 하기 때문에 탈모에 도움이 된다. 블랙푸드 외에 탈모에 좋은 식품으로는 호두와 솔잎이 있다.

호두는 질 좋은 불포화지방산과 각종 비타민, 미네랄이 풍부해서 머리카락의 성장을 촉진해준다. 솔잎은 비타민 A와 C, 칼슘과 철분이 많이 들어 있어 혈액 속 철

레스테롤 수치를 낮춰주고 모세혈관을 튼튼하게 만들어준다.

모낭에 영양을 공급하는 혈관이 모세혈관이므로 날씨가 쌀쌀해질 때 솔잎차를 곁에 두고 자주 마시게 되면 두피와 모발 건강에 효과적이다.

탈모를 촉진하는 잘못된 생활습관은 적극적으로 개선해야 한다. 기름진 음식, 패스트푸드, 커피 등은 피하고, 비타민과 식이섬유가 풍부한 녹황색 채소, 해조류 등을 섭취하는 것이 좋다.

한의학에서 탈모는 열이 많아져 생기는 것으로도 보기 때문에 불을 많이 마셔주는 것 역시 탈모 예방을 위해 필요하다.

몸 안의 열을 내려주고 신진대사를 원활하게 해서 탈모를 예방하는데 도움이 된다. 현대인의 만성질환인 스트레스 역시 탈모에 치명적이다.

스트레스는 오장육부의 균형을 깨지게 만들고 두피에도 충분한 영양이 공급되지 못하게 한다. 스

트레스를 받지 않는 것이 좋지만 그러기 어렵다면 취미나 여가활동으로 스트레스를 빨리 해소할 수 있는 방법을 찾는 것이 최선이다. 화학 성분이 많이 들어 있는 헤어 스타일링 제품의 사용도 줄이는 것이 좋다.

평상시 두피를 청결하게 관리하는 것도 중요하다. 두피가 따갑고 피지로 지저분해지면 모낭에 염증이 생기기 쉽고 모공이 약해져 탈모로 이어진다.

머리를 자주 감아 청결하게 유지되 지내지게 뜨거운 물이나 차가운 물로 머리를 감는 것은 지양하고 미지근한 물로 머리를 감아 자극을 줄여야 한다. 젖은 상태의 모발은 약해져 있으므로 지나치게 비비거나 뜨거운 바람으로 말리지 않아야 한다.

탈모에 효과적인 지압법을 활용하는 것도 도움이 된다.

발바닥의 엄지발가락 아래 부분인 감상선 반사구를 전체적으로 부드럽게 자극하면 된다. 감상선 호르몬 분비가 줄어들면서 탈모가 발생하기도 하는데, 이 부위를 자극해주면 감상선 호르몬 분비가 활발해져서 탈모를 억제할 수 있다.

또 발 안쪽 복숭아뼈의 아랫부분과 발뒤꿈치 부분은 노화로 진행되는 탈모와 관계가 있으므로 나이가 들어 머리가 빠질 때 이 부위들을 수시로 문질러주면 효과를 볼 수 있다.

社說

필수방재시설 관리 강화해야

수도·지방도 터널 내 화재 발생에 대비한 필수방재시설·제연설비가 부족하고, 연기유입을 막는 슬라이딩도어 등의 관리가 제대로 안 되는 것으로 나타났다.

국도·지방도 터널 내 화재 발생에 대비한 필수방재시설·제연설비가 부족하고, 연기유입을 막기 위해 자동으로 닫아야 한다.

하지만 감사원이 배후령터널의 슬라이딩도어 8개를 점검한 결과 7개가, 모란터널의 슬라이딩도어 2개 모두 자동으로 닫히지 않았다.

또, 도로관리청은 5년 단위로 실측교통량 등을 조사해 터널의 방재등급을 재평가하게 돼 있음에도 경기도·경남도는 42개 터널의 방재등급을 한 번도 평가하지 않았고, 국토부는 소관 64개 터널에 대해 재평가 주기인 5년이 지났는데도 재평가하지 않았다.

감사원이 경기도 소관 14개 터널의 조명시설을 점검한 결과 모두 터널 내 조명기준 평균노면휘도에 미달했다.

정부는 필수방재시설에 대한 관리를 강화해 민간의 사태에 대비해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

嶽宗恒岱

嶽宗恒岱

▷ 뜻: 오악(五嶽)은 동(東) 태산(泰山), 서(西) 화산(華山), 남(南) 형산(衡山), 북(北) 향산(恒山), 중(中) 중산(嵩山)이니, 향산(恒山)과 태산(泰山)이 조종(祖宗)임.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com

Fax : 062-222-5548

신속한 소방통로 양보하여 골든타임 의무화 해야

화재발생·교통사고 및 각종 재난에 따른 인명구조·구급출동은 무엇보다도 신속한 현장도착이 중요하다.

사고 현장에 신속히 도착해 상황을 살피고 이에 대한 적절한 조치를 취할 수 있는 공간이 필요하다.

이를 위해서는 각별히 시민들의 협조와 지대한 관심이 요구된다.

우리는 흔히 재래시장이나 상가 주위에 가보면 아저씨까지도 고정화판이나 차광막 등 장애물을 도로 상에 비치해 예기치 못한 각종 사

고 발생 시 효율적으로 대처할 수 없게 많은 피해를 겪은 적이 있다.

또한 시장이나 주택가·아파트 등의 이면도로나 소방통로에 불법 주차·정차할 때문에 긴급 화재출동을 방해하는 커다란 요인으로 작용하고 있다.

특히, 아파트 단지의 경우 진입로의 주차구획선 밖에 차량을 주차해 놓아서 대형화재 발생 시 구조차, 고가사다리 등 특수소방차의 초기진화를 불가능하게 하고 있다.

소방서에서는 이러한 행위를 철저히 차단하기 위해 매일 1회 이상 소방통로확보와 더불어 홍보활동을 지속적으로 실시하고 소방통로 상 불법 주차·정차 행위를 단속하고 있다.

하지만 단속이전에 시민들이 먼저 안전불감증을 불식시키고 사고를 미연에 방지할 수 있는 안전의식 고취와 대형화재 등 각종 사고의 위험성을 재인식할 수 있는 새로운 계기를 만들어야 한다.

소방통로는 유사시 화재 및 각종 사고로부터 주민의 귀중한 생

명과 재산을 보호하기 위하여 소방차·구조차 및 구급차 등이 긴급히 출동할 수 있도록 매우 중요한 통로이며, 소방도로상에 장애물이 없어야 화재시 현장까지 신속히 진입하여 원활한 화재진압 및 인명구조 활동을 전개할 수 있어야 한다.

평상시 주차·정차 질서 확립으로 상시 소방통로를 확보하여 지난 서울 흥재동 주택화재와 같은 참사가 다시는 재발되지 않도록 지역주민 여러분의 적극적인 협조가 이루어졌으면 한다.

각 가정·차량에 반드시 소화기를 비치하여 우리의 귀중한 생명 및 재산을 보호해야 할 것이다.

권동주 / 무안소방서 민원주임

湖南新聞 contact information including address, phone numbers, and subscription details.

독자의견을 환영합니다 E-mail : ihonam@naver.com

Advertisement for '문화용성' (Munhwayongseong) featuring a woman and a man, with text about mutual respect and happiness.