

‘비타민C 보고’ 딸기·키위는 자연이 준 자외선 차단제

(寶庫 : 보물창고)

HEALTH ISSUE

자외선 막아주는 ‘SPF 슈퍼푸드’

자외선 인한 활성산소 없애줘 주름 예방

견과류에 풍부한 비타민E도 피부 지원군 베타카로틴 함유 녹색채소 눈 건강 도움 녹차·다크초콜릿은 피부손상 지연 효과

“아름다운 메이크업은 아름다운 피부에서 시작된다.” 화장품 브랜드 ‘나스’의 창립자이며 메이크업아티스트인 프랑소아 나스가 한 이 말에 많은 여성들이 공감할 것이다. 아름다움의 기본은 피부다. 그러나 여름철 강한 자외선은 피부의 강력한 적. 그렇다고 집안에만 있을 수도 없는 일이다. 야외활동 시 수시로 자외선차단제도 발라보고 얼얼마스크도 써 보지만 녹차 치 않다. 뭐 좋은 방법이 없을까.

전문가들은 우리가 매일 섭취하는 음식만으로도 자외선 차단지수를 높일 수 있다고 말한다. 이른바 SPF(Sun Protection Factor) 슈퍼푸드. 이젠 바르지만 말고 ‘먹는 것’과 함께 하며 자외선 퇴치 양동작전을 펼쳐보자.

● 딸기 키위 견과류 올리브유 ‘피부에 양보하세요’ 자외선 차단효과가 뛰어난 영양소는 비타민 C와 비타민E. 이 두 영양소는 자외선으로 생기는 활성산소를 없애줘 주름예방에도 큰 효과가 있다. 실제로 한 연구결과에 의하면 비타민C가



여름철 강한 자외선은 피부노화를 촉진시킨다. 전문가들은 자외선차단제 못지않게 음식만 잘 섭취해도 자외선 차단지수를 높일 수 있다고 입을 모은다. 특히 딸기 키위 토마토 케일 등은 SPF(sun protection factor) 슈퍼푸드로 자외선 차단에 효과가 있는 식품으로 인기를 끌고 있다.

풍부한 음식을 지속적으로 섭취한 여성들이 피부 주름이 덜 생겼다. 결론은 딸기류, 키위, 고추, 미나리, 감귤류를 수시로 섭취하는 게 좋다. 비타민C가 많기 때문이다. 또 맥아나 견과류, 올리브, 해바라기유, 옥수수유엔 비타민E가 풍부하다.

지방이 함유도 오일도 자외선 차단효과가 크다. 올리브유와 아보카도 등에는 비타민E 뿐만 아니라 단일 불포화 지방산을 많이 함유하고 있다. 불포화 지방산은 피부층에 저장돼 있는데 세포의 손상을 막아주는 기능을 한다. 또 음식에 들어있는 라이코펜(강력한 항산화 작용을 하

는 성분으로 주로 붉은색 채소와 과일에 함유)과 베타카로틴(붉은색 혹은 노황색 채소와 과일 및 조류에 많이 함유된 항산화 영양소)의 흡수율을 높여준다.

이밖에 브라질 너트 함유된 셀레늄은 자외선으로 인한 피부 손상을 낮추는 효과가 있다. 셀

레늄이 피부를 보호하고 자외선으로 인한 피부 손상을 막기 때문에 매일 10개 정도씩 섭취하면 효과가 있다. 생선 조개 계란도 함께 먹으면 굿!

● 케일 시금치 토마토를 가까이하면 ‘피부미인’

녹색채소는 눈과 피부보호에 ‘애인’ 같은 존재다. 베타카로틴이 풍부하기 때문이다. 녹색채소는 눈에서 자외선을 걸러내는 역할을 하고 케일, 시금치, 양배추, 브로콜리, 완두콩은 자연이 준 ‘선글라스’다. 루테인과 제아잔틴이 많은 건강에 최고다.

토마토도 빠질 수 없다. 토마토는 자외선으로부터 피부를 보호하고 콜라겐의 수분을 높여 피부노화 예방과 주름방지에 효과적이다. 오렌지색 과일과 채소엔 베타카로틴의 보물창고다. 실제 연구결과 10주 동안 베타카로틴이 함유된 식품을 섭취할 경우 자외선으로 인한 피부 손상 예방 효과를 발휘했다. 당근, 감자, 망고 등을 추천한다.

● 심심할 때 녹차와 다크 초콜릿 어때요?

녹차에 함유된 카테킨도 항산화제의 하나. 매일 한, 두 잔씩 꾸준히 마셔보라. 독일의 한 연구에서 녹차를 12주 동안 매일 섭취한 여성은 자외선 피부손상 정도가 그렇지 않은 여성에 비해 25% 정도 낮은 것으로 나타났다.

다크 초콜릿도 순한 자외선 차단제 역할을 한다. 초콜릿을 12주 동안 섭취할 경우 자외선에 의해 피부가 붉어지는 속도가 보통 초콜릿을 섭취한 이들에 비해 2배 가량 느려지는 것으로 나타났다.

도움말: 서울 미엔미의원 명동점 김영권 원장
연재호 기자 sol@donga.com

클리닉 Q&A 백창희의 어깨를 활짝 펴고 삼시다

‘어깨통증 치료’ 정확한 원인 판별이 출발점

Q 50대 여성입니다. 석회성 건염이라고 해서 석회물을 없애는 비수술 치료를 했습니다. 며칠 덜한가 싶더니 여전히 심하게 아픕니다. 치료를 했는데 왜 다시 어깨가 아픈 거죠?

A 석회성 건염은 어깨 힘줄에 석회가 침착되고 이로 인해 통증이 발생하는 질환입니다. 많은 분들이 수술이든 비수술 치료법이든, 병원에서 치료를 했는데 다시 통증을 느낀다고 호소합니다. 더 이상 어깨통증을 겪지 않기를 기대하며 치료를 받았는데 통증이 사라지지 않거나 얼마간의 시간이 흐른 후 또다시 아프다면 정말 힘든 일이지요.

이 여성 환자(52세)의 경우 진찰을 해보니 그녀의 어깨를 아프게 했던 원인은 석회만이 아니

었습니다. 그러나 석회를 제거했다 하더라도 얼마 있지 않아 또다시 통증이 심해진 것입니다.

어깨통증으로부터 해방되기 위해 많은 분들이 온갖 노력을 하지요. 통증에서 해방되려면 통증의 원인을 정확히 알아야 합니다.

의외로 많은 분들이 치료를 하고난 뒤에도 어깨통증을 겪습니다. 그럴 때에는 원인진단에서부터 되짚어봐야 합니다. 어깨통증의 복합된 원인들이 덜 해결되어 통증이 지속될 확률이 높기 때문입니다. 예를 들어 석회를 제거하고도 통증이 지속된다면, 석회가 있으면서 염증과 충돌증후군이 겹쳐 있는 경우일 수 있습니다. 또 힘줄 파열까지 겹쳐 있을 수도 있는데, 이는 석회만 제거했기 때문에 통증이 지속되는 것입니다.

어깨가 아픈 원인을 찾다보면 어깨 뼈 모양에 선천적으로 이상이 있어서 발생하는 통증도 있는데, 젊은 층의 어깨통증이 대부분 여기에 속

합니다. 혹은 어떤 분은 어깨힘줄이 떨어졌다고 설명하면 “다치지도 않았는데 어깨힘줄이 떨어졌다고요?”라고 되묻곤 합니다.

어깨힘줄은 나이나 직업과도 연관이 많아서 다치지 않아도 오래 사용하게 되면 자연적으로 파열이 생기기도 합니다. 무리한 동작이나 반복적인 작업을 하는 경우에도 일반인에 비해 파열될 위험성이 훨씬 높습니다. 뿐만 아닙니다. 어깨가 아프니까 여러 가지 방법으로 어깨만 치료하다가, 아무리 치료해도 좋아지지 않자 찾아오신 분들 중에는 목 디스크나 협착증 등이 원인인 경우가 많습니다.

통증 자체만으로는 그 원인을 정확히 알 수 없습니다. 진단을 통한 정확한 원인 판별이 통증 치료의 출발점입니다. 어깨통증의 원인은 대부분 복합적인 경우가 많고, 오랜 시간 동안 축적되어 발생하는 문제이므로 단순히 ‘무엇 때문’일 거라는 함정에 빠지지 말고, 정확한 원인들을 찾아 그에 맞는 치료를 해야 합니다. 그래야 치료의 첫발을 잘 밟을 수 있습니다.

여수백병원 원장·대한관절학회 정회원
저서 ‘어깨는 날개입니다’ 외



“로또 사기 좋은날 꼭 짚어 드립니다”

명리학자 박경호(도원학당 원장) 씨가 29일부터 스포츠동아에 새 운세코너 ‘박경호의 운수좋은날’을 연재한다. 박 원장은 “새 운세코너는 12간지별 운세는 물론 복권과 주식 매매시점을 알려주는 재물코너를 특화시켜 타 언론과 차별화 시키겠다”고 말했다.

‘운수좋은날’ 연재 명리학자 박경호

“운세는 음양오행 현실에 적용한 과학 실생활에 도움되는 운세 선보이겠다”

간의 귀로 들을 수 없는 세계가 존재 합니다”

박 원장은 “아는 만큼 보이고 믿는 만큼 느낄 수 있다”며 “역학의 원리를 알고 역학의 과학성을 믿는다면 인간의 삶이 훨씬 겸손해지고 윤택해진다”고 설명했다.

박 원장은 학구파로 알려져 있다. 박 원장이 역학에 매달린 건 20여년 전. 젊은 시절 인생의 쓴맛을 본 뒤 역학에 빠졌다. 큰 스승님 밑에서 공부를 한 뒤 제도권으로 들어와 학문을 닦았다. 역학의 전당인 동방대학원대학교에서 미래 예측학을 전공했다. 석사를 마치고 박사과정도 마쳤다. 그 후 운세상담은 물론 주역과 명리 등 역학 명강사로 이름을 떨치고 있다.

그는 이제까지 많은 언론매체의 운세들이 지나치게 재미에 치우친 면이 없지 않자 스포츠동아에서부터 깊고 색깔 있는 운세코너로 만들고 싶다고 포부를 밝혔다.

“사실 언론에 소개되는 오늘의 운세가 ‘아니면 말고’나 ‘믿거나 말거나’식이 없지 않았지요. 저는 ‘재미로 보는 운세’를 넘어 ‘실생활에 도움을 주는 운세’로 진행하고 싶습니다. 그 중 하나가 복권이나 부동산 등 재산을 불리기 좋은 길일을 잡아 주는 것입니다. 12간지로 나누면 몇 개의 띠가 재산 길일이 있지요. 특별히 촌각을 다투지 않는다면 길일에 복권도 사고 부동산 계약도 하면 좋은 일이 생길 겁니다. 그렇다고 모든 복권번호를 알려주는 건 아닙니다. 허허.”

길을 모르면 길을 알 수가 없고 길목을 모르면 기다릴 수가 없는 법. 박 원장이 길을 안내하면 삶의 길목이 보일까. 다른 건 몰라도 복권코너는 꼭 챙겨보아줬다는 생각이 들었다. 연재호 기자

편집 | 김대연 기자 bong82@donga.com 트위터 @bong82i

이지스 한의원과 함께하는 건강 365

류마티스 관절염 통증 없다고 안심하면 ‘큰코’

류마티스 관절염 환자들은 자신의 류마티스 관절염 치료와 관리에 대해서 얼마나 알고 있을까.

최근 대한류마티스학회에서는 류마티스 관절염 환자 407명을 대상으로 설문조사를 진행했다. 이 중 환자의 84%(342명)가 현재 본인의 류마티스 관절염이 잘 조절되고 있다고 답변했다. 그리고 대부분의 환자들은 통증이 없으면 류마티스 관절염을 제대로 조절된 것이라고 생각한다는 결과가 88%(358명)로 집계됐다.

● 류마티스 관절염, 재발성이 강하고 합병증 위험

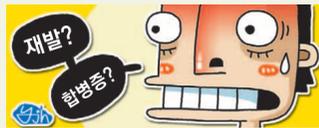
류마티스 관절염 환자들은 대상으로 한 위의 설문조사를 보면 ‘통증이 사라지면 곧 류마티스가 완치된 것’이라고 생각하는 환자들이 많다는 것을 볼 수 있다. 이는 류마티스 관절염에 대한 질환 정보 인식의 부족 때문이

라고 할 수 있다.

류마티스 관절염은 재발성이 특징이기 때문에 염증과 통증이 사라졌다고 해도 염증의 원인을 치료한 것이 아니라면 증상이 다시 나타날 가능성이 큰 질환이라는 것을 알아야 한다.

류마티스 관절염은 자가면역질환이다. 면역체계가 외부 바이러스에 대항하는 것이 아니라 스스로의 관절을 공격하는 성향을 띠는 것으로 이를 치료하기 위해서는 면역체계의 기능을 원래대로 되돌리는 치료가 필요하다.

면역체계를 근본적으로 치료하지 않으면 통증이 사라졌다고 해도 병의 진행이 계속된다. 류마티스 관절염은 발병 2년 내에 관절변형과 관절손상이 일어날 정도로 병증진행이 빠르기 때문에 통증이 없어졌다고 안심하는 순간 합병증을 떠안게 될 수도 있다.



● 근본 치료하는 한의학 면역치료를 꾸준한 관리

류마티스 관절염과 같은 자가면역질환은 흔히 ‘평생을 관리해야 하는 병’이라고도 불린다. 그만큼 완치가 어려운 난치병이라는 뜻인데 완치를 위해서는 꾸준한 관리가 가장 중요하다.

한의학에서는 면역치료를서 면역체계를 회복하게 되면 약을 끊어도 병증이 쉽게 재발하지 않는 완전 관해 상태로 회복이 가능하다고 한다. 여기에는 평소 생활습관 관리가 필수 항목이다. 면역치료를 면역체계가 다시 기능을 할 수 있도록 돕고, 면역력을 높일 수 있는 생활습관 개선을 병행한다면 그 어떤 관리보다도 효과적으로 류마티스 관절염을 다스릴 수 있다.

류마티스 관절염의 치료를 돕는 면역치료를 자가면역질환 전문 이지스 한의원에서 받아볼 수 있다.