

醫窓閑談 四題

金澤洙



【第1題】 “用不用說”과 性的 管理.

“용불용설(用不用說)”이라는 이 용어는 프랑스의 J.라마르크(1744~1829)라는 박물학자가 제창한 영어로는 “use and disuse theory”이다. 즉 『어떤 동물이, 어떤 한 기관을 다른 기관보다 특별히 자주 사용하거나 계속해서 사용하게 되면 그 기관은 점점 강해지고 크기도 더욱 발달해진다. 그러나 이에 반해서 어떤 기관을 오랫동안 사용하지 않고 그대로 방치해두면 그 기관은 점차 약해지고 기능도 쇠퇴하여 결국은 그 기관이 소멸되고 만다.…」라는 동물 진화론이다. 세상만물의 이치가 모두 그렇다.

우리나라에서는 지난 1970년대에 외화벌이로써 가난을 면해보려 그 혈기왕성한 청년들이 처자식들을 고국에 남겨두고 몇 년 동안씩이나 해외에서 피와 땀으로 모은 돈 뭉치를 싸들고 귀국하여, 그 동안 참고 그리던 모처럼만에 재회의 신방(新房)차림이 번번이 실패로 끝나 고개를 떨어뜨리고 찾아와 낙담하던 젊은이들을 수없이 치료해 준바가 있다. 이런 이야기는 사람들이 사용하는 기계에서도 마찬가지다. 봄여름 농번기한철 잘도 돌아가던 경운기도 겨울동안 내버려다가 봄 되어 다시 사용하려면 그사이 엔진에 녹이 슬어 좀처럼 시동이 걸리지 않아 애를 먹인다.

이렇게 오랫동안 방치된 기기는 그 고유성능을 상실하거나 녹이 슬어 원활한

사용이 어려워 결국은 망가지고 만다. 사람의 성적기능도 이처럼 오랜 기간 이 완상태로 용도가 폐기되면 해면체의 조직에 탄력을 잃고 발기능력이 감소 되고 파워가 떨어져 자연적으로 성적 흥미는 옅어지고, 자극적인 분위기에 접해도 둔 감해지며, 차차 그 기능도 시들어 간다는 용불용설(用不用說)에 근거하는 이야기이다. 그리고 남자의 경우 고환 내에서 정자가 생산되어 12일이면 성숙되는데 이것들이 적절히 방출이 이뤄지지 않으면 혹 스트레스가 될 수 있고 우울증 같은 증세가 발생할 수 있다는 것이다.

인체를 구성하고 있는 구석구석의 여러 기관들은 각각 주어진 역할이 있고, 각자는 부여된 역할들을 수행하면서 서로 간에 고리를 이루며 순환과 리듬이 유지되는 것이다. 때문에 어느 한 기관이 휴식(休息)상태로 있다거나, 반대로 혹사(酷使)가 심하다면 신체의 리듬 유지에 고장이 발생한다. 따라서 남·여간의 성행위도 자연적으로 부여된 섭리의 일환이기 때문에 이 성생활이 중단되면 심신이 주눅이 들고 정서가 불안하며 의욕과 순발력을 잃는다.

그러므로 이 “용불용설”의 원리를 건전한 성생활에도 적절하게 적용하여 성기능이 동적인 존재로 유지되도록 잘 길들이면 그 기능을 향상시킬 수 있고, 또한 용도기한도 연장할 수 있다는 이야기이다. 그러기 위해서는 마라톤선수가 하체 근육을 꾸준히 단련시키고, 지구력과 기술개발노력을 지속하듯, 자기의 체력에 부담주지 않을 만치 알맞은 성생활을 유지해 가는 것이 오히려 건강에 도움이 된다는 이야기이다.

그러나 옛 말씀에 이르기를 『무릇 양사(陽事=精力)가 왕성할 때에 근신하고 억제할 것이며, 만일 정욕을 내키는 대로 자행하면 스스로 자신을 죽이는 행위(自戕)나 같다. 그러나 만약 아무리 기름진 음식이나 보약으로 체력을 증강시켜 준다 해도 스스로 절제를 못하고 내키는 대로 내 보낸다면 마침내 고향(膏火=호롱불-내분비기능을 일컬음)이 멀하고 그 기름(精液)도 소진되고 만다.<凡覺陽事輒盛必謹而抑之不可縱心竭意以自戕也 一度增油若不能制縱慾施瀉卽是膏火將

滅更去其油』라고 동의보감에 수록한 양생서(養生書)에 성의 절제를 강조하는 말씀이다. 어찌 보면 이 경고의 말씀과 상반되는 이 “용불용설”은 무리한 성생활을 부추기려는 그런 의미는 아니다. 옛 말씀에 불가근불가원(不可近不可遠)이라는 말이 있듯이 이성관계란 『너무 가까이 해도 아니 되지만, 너무 멀리해도 안 좋다.』라는 의미이다.

더불어서 성기능의 위험인자로 알려진 당뇨병·고혈압·지방간·동맥경화증과 같은 성인병을 철저히 예방하고, 음식 조절을 통해 콜레스테롤수치를 정상치로 유지시킨다. 이러한 질병들은 성기능을 떨어뜨리기도 하지만, 다른 한편으로는 무리한 성생활(亂色)로써 이런 질병들을 끌어들이기도 하고, 또 악화시키는 경우도 많기 때문에 무리한 난색(亂色)은 절대로 피해야 한다.

때문에 오래도록 싱싱하고 건전한 성생활을 확보하기 위해서는 반드시 지켜야 할 선행적 기본으로서 습관성 음주벽·흡연·성의 남발(亂色)·약물의 남용과 오용 등은 뜨거운 불덩이처럼 두려워하며, 오물처럼 멀리하고 철저히 경계하여야 할 사항들이다. 이것들은 비단 성생활뿐만이 아니라 장수토록 건강유지를 위하여 필수적인 건강수칙이다. 그리고 이 용불용설(用不用說)의 이론을 性의 관리(管理)에도 슬기롭게 밸런스를 적당히 운용하는 것이다.

【第2題】 多多益善과 過多傷身

어느 날 종업원 P모 군이 말하기를- 『요즈음 웬일인지 머리가 무겁고 피곤하며 일할 의욕이 없어요, 그러니 보약을 한제 먹고 싶네요.』 한다. 필자가 보기에 J군이 시름시름 피곤해 보였으나 혈기왕성한 20대 중반의 청년이고 특별히 문제될만한 병이 없는 것으로 오히려 약간의 설기(洩氣)를 시켜주어야 몸이 가벼워질 것 같은데, 보약이 아닌, 그런 처방을 내리면 보약을 바라던 그가 한약에 대해서 어느 정도 알고 있는 터이라 그런 약을 먹을 리 만무했다. 그래서 권

하여 모 대학병원에 종합 진찰을 받도록 권했더니 검진결과 『“몸에는 아무 이상이 없다”라고 하며 “기왕에 왔으니 혈액을 제공하여 선행하고 가라”며 떠밀리 다시피 반 강제로 헌혈만 당하고 왔습니다』하고 매우 불만스러워한다. 그 후로 P군은 활력을 되찾았다. 그 의사도 필자와 동감을 했나보다. 하고 감탄한일이 있었다. 흔히들 젊고 의욕적인 사람을 가리켜 “혈기가 왕성하다.” “혈기가 넘친다.”라고 표현한다. 우리의 건강을 지탱해주는데 절대적인 혈기도 이렇게 “넘쳐서도 좋은 것만은 아니다.”라는 것을 말해주는 대목이다. 이런 사람에게 본인이 원한다고해서 업소의 매상만 올릴 심산으로 인삼, 녹용을 마구 사용하면 백해무익일 뿐이다.

근래에 국민들의 소득이 좋아져 채식보다는 육식과 인스턴트 음식들을 즐겨 먹는 덕분(?)에 혈중에 “콜레스테롤”과 지방산, 고혈압 등, 높은 지방질과 칼로리의 과다섭취로 인하여 상신(傷身)한 사람들이 늘어나는 추세이다. 음식뿐만 아니라 보약이나 각종 영양제도 많이 먹어서 좋고, 적게 먹어서 나쁜 것을 가려서 적당히 섭취하는 지혜가 필요하다.

얼마전에 “비타민C”의 다량요법의 열풍이 일고 한때는 약국에서 “비타민C” 제품이 동이 난 적이 있다. 또 이 요법을 놓고 찬·반론으로 시끄러울 때가 었 그제이다. 알기로는 『비타민C는 비교적 안전하고 효과적인 건강보조약품이기는 하나 일일권장량을 초과하여 너무 오래도록 섭취하면 간혹 신장결석 등을 일으킬 수 있다.』 지금 약국에서 판매되는 각종 종합비타민제는 비타민C를 포함하여 대개 일일권장량을 초과하는 영양제들이라고 이해하면 된다. 우리 한방에서도 같은 원리를 슬기롭게 적용하여야 할 일이다.

이렇게 너무 많이 섭취해도 안 되지만 반대로 부족해도 안 되는 경우도 많다. 일반적으로 소금이 몸에 나쁘다고만 알고 있는 분들이 많다. 고혈압 등을 부추기기 때문이다. 그러나 우리 몸속은 최소한 0.9%의 소금물(鹽分)이 섞여져야 신체조직의 밸런스를 유지하게 된다. 한여름이나 용광로와 조선소 등 땀을 뻘뻘

많이 흘리는 환경에서 일하는 근로자들은 소금을 따로 먹어야 할 정도다. 탈수 증에 쓰는 주사액 “링게르”도 소금물에 불과하다. 아프리카의 정글 속에서 코끼리 떼들이 그 거대한 몸을 이끌고 한 모금의 소금섭취를 위해 필사의 행진을 보면 적당한 소금은 생명을 유지하는데 얼마나 필요한가를 말해준다.

이런 소금을 몸에 나쁘다고 하는 것은 양(量) 때문이다. 건강을 위해 성인을 기준으로 하루 2.4g정도가 필수적이지만 이를 넘어서면 해롭다. 보통 치약에 들어가는 불소도 마찬가지다. 과량의 불소는 뼈를 물렁거리게 만드는 등 인체에 해로운 작용을 하지만 적은 양의 불소는 치아를 충치로부터 보호하는 작용을 해 주고, 함유량이 0.8ppm의 불소가 든 수돗물은 뼈의 건강에 절대적으로 도움이 된단다.

또 요즈음 병원마다 녹즙을 과량 섭취하다가 탈을 일으킨 간염환자들이 줄을 잇고 있다고 한다. 각종 녹즙이 건강에 좋다는 것은 상식이다. 그러나 이것도 지나치면 이렇게 상신을 당한다. 보통 사람이 일주일씩 먹을 양을 줍으로 농축해서 한꺼번에 먹게 되니 멀쩡한 간이라도 감당해줄 리 없다. 몸에 좋다고 다다익선(多多益善)만은 아니다. 그렇다고 부족한 것도 안 좋다. 유해성분이라고는 일절 없는 쌀밥도 많이 먹으면 체하여 고통을 받는다. 현대인들의 몸속에 이렇게 양분들이 과다상신(過多傷身)병이 걸려있는 사람들이 많다. 자연히 피곤할 수밖에 없다. 이들에게는 절제하는 게 곧 건강법이다. 때문에 동양의 양생법에서는 중용지도(中庸之道)를 항상 강조하고 있다. 음식이나, 보약이나, 일상의 모든 생활방법에 기본이 되는 이치이다.

【第3題】 一笑一少 · 一怒一老.

협상긱은 어깨도 웃을 때는 순한 양(羊)이요
아리따운 미인도 화낼 때는 사나운 악마

일부러 한번 웃어보니 나도 또한 호인이네.

억지로 웃는 데도 이렇게 예쁘거든.
마음껏 웃는다면 얼마나 더 고울까
아마도 웃음 속에는 신통한 약 숨었나 보다.

一笑一少, 一怒一老 만고불변 진리인데
그러한 줄 알면서도 웃는 것 아꼈으니
이제는 거울 앞에 서서 웃는 연습이나 해볼거나

이상은 우리 대한한약협회 전 학술위원장이며, 전남 장성군 북이면 사거리한약방 청암 리인성(靑庵 李麟星)선생께서 펴내신 시집 “비오리의 노래”라는 책자에 실린 “웃는 연습”이라는 제목의 시이다. 위 시에서처럼 웃음이란 돈 한 푼 안 들어가는 정말 최고의 보약이다. 인간은 기쁘면 웃고, 슬프면 운다는 것이 당연한 이야기지만 사람이 억지로라도 웃다가보면 기분이 저절로 좋아지게 되는 것이고, 또 잘 웃는 사람일수록 오래 산다는 것이 정설이다.

사람이 10초 동안을 깔깔거리고 웃으면 3분 동안의 힘차게 노(櫓)를 젓는 것과 맞먹는 운동의 효과가 있다. 크게 웃을 때에는 사람 몸 안의 650개의 근육 중 231개가 움직이며, 배를 움켜잡고 웃을 때 온 몸이 흔들리며 머리는 앞뒤로 끄덕여지고, 아래턱이 상하로 흔들리면서 입이 크게 벌어진다. 이러한 움직임들이 횡격막에 단속적(斷續的)으로 경련적 수축을 일으키고, 아랫배의 단전에 힘이 주어지면서 내장기관과 온몸에 진동을 가하면서 전신운동의 효과를 충분히 보게 되는 것이다. 이것은 어떠한 격렬한 운동도 내장 기관에 이 정도의 운동 효과를 가져다주지는 못한다는 것이다.

그런데 웃음을 뜻하는 한자(漢字)의 『웃음 소(笑字)』자의 앞에 다른 글자를

붙여서 그 웃음의 성격이나 그 웃음의 이름이 붙여진다. 즉 소리가 없이 웃으면 “미소(微笑)”라 하고, 그냥 크게만 웃으면 “대소(大笑)”이고, 좀더 떠들썩하게 웃으면 “흥소(哄笑)”이고, 크고 갑작스러우면 “폭소(爆笑)”이다. 또 표정의 변화와 함께 소리가 크고 유쾌하면 “파안대소(破顔大笑)”라고 하고, 허리 배까지 굽기듯 자지러지게 웃음을 요절대소(腰折大笑)라 한다. 그밖에도 남을 비웃음은 “조소(嘲笑)·비소(誹笑), 쌀쌀스럽게 웃는 것은 “냉소(冷笑)”이고, 어처구니가 없다는 실소(失笑) 등도 있다. 또 여기에 “미소를 띠다”, “폭소를 터뜨리다”, “냉소를 머금다”하듯이, 적절하게 동사를 배합하면 묘미 있는 어감으로 표현이 된다.

또 애교 있는 웃음은 상대에 대한 호의의 표시이며, 조소는 상대에 대한 가벼운 비판을 의미하고, 싱글벙글 웃는 것은 만족감을 나타내고, 능글능글 웃는 것은 비밀을 감추고 있는 것이며, 히죽히죽 웃는 것은 악의를 나타내는 것이고, 깔깔 웃는 것은 기쁨이 없음을 나타내고, 큰소리로 웃는 것은 대범함을 나타낸다. 일반적으로 유아(幼兒)나 어린이의 웃음은 신체적·감정적·만족감의 표현이고, 사춘기에 접어들면 『길가에서 말뚝만 보아도 웃는다.』라는 말처럼 웃음과 유머가 발달한다.

웃음은 말 그대로 온몸으로 미친 듯이 요절대소면 더욱 좋다. 이렇게 크게 웃으며 행복에 겨워 있으면 자신의 뇌도 웃으며 행복해 할 것이므로, 처음에는 얼굴이 웃다가, 가슴이 웃고, 배꼽이 웃고, 나중에는 온몸이 다 웃을 때까지 데굴 데굴 구르며 눈물이 속 빠질 정도로 마음껏 속 시원하게 웃는 그런 웃음일수록 좋다. 그래야 뇌속에도 더 많은 산소가 충분히 공급되어 뇌의 활동이 활짝 깨어나 평상시에 뇌와 근육 속에 응축되어 있던 스트레스 따위는 이 웃음을 통해 싹 가시고, 여러 질병까지도 치료해준다.

미국의 한 의과대학에서 과학적으로 실험해 본 결과 사람이 웃을 때에는 체내에서 병균을 막아 주는 항체인 “인터페론감마”라는 호르몬이 왕성하게 분비된다는 것이다. 그러나 사람이 화를 크게 내면 “아드레날린”이 과다히 분출되어

혈압을 높이고 오장육부의 조절기능에 조화를 잃고 병이 생긴다 그래서 한번 성내면 한번 늙고(一怒一老), 한번 웃으면 한번 젊어진다(一笑一少)라는 말이다. 웃고 산다는 것은 가족이 화목하여지고, 사회가 명랑해지고, 그만큼 몸도 마음도 건강해지고, 장수의 첩경이니 이 얼마나 좋습니까? 사람이 힘들어서 억지로 하는 몇 시간의 운동보다도 5분 동안 웃는 것이 훨씬 더 효과적이라 한다.

밝고 아름답게 피어있는 꽃송이에는 벌과 나비들이 항상 즐겁게 날라들듯이 얼굴에 항상 웃음꽃이 피어있는 그 사람은 몸도 마음도 한층 건강해지고, 친구나 동료가 잘 따르고 매사가 즐거워지고 능률도 쭉-욱 쭉-욱 저절로 올라간다.

【第4題】日光浴과 紫外線의 兩面性

필자는 소년시절에 햇볕을 쬐이는 일광욕(日光浴)이 부족한 것이 요인의 하나가 되어 일어나는 비타민 D의 결핍증으로 얻어진 구루병(佝僂病)으로 일생동안을 고생한 사람으로서 일광욕에 대한 관심은 남다르다.

광복 이후로 국내사정은 사상적으로 좌파와 우파가 대립되는 양상에서 6·25 변란을 당하여, 우파에 가까웠던 아버지를 따라 낮에는 음지에 숨고, 밤에는 토굴에서 잠을 지새야하는 생활로 마침내 몸에 풍습(風濕)이 스며들어 구루병에 걸리고 난 후로는 이 일광욕에 대한 필자의 관심은 남다를 수밖에 없었다. 태양의 빛 즉 일광(햇볕)은 나처럼 허약한 몸이 건강하게 살아 가는대에만 요긴한 것이 아니라, 이 천지사이의 모든 생명체에는 없어서는 아니 되는 필요불가결한 절대적 존재이다. 그러나 최근에 들어서 심각한 환경오염은 오존층의 파괴로 적당량을 초과하는 자외선까지 햇볕을 따라 마구 내리 쬐이는 바람에 자외선차단 화장품까지 등장하는 등 법석들이다. 그러나 무턱대고 햇볕을 너무 멀리하는 것은 결코 건강에 도움이 안 된다는 양면성이 있다. 특히 성장하는 유년기와 성인에 있어서도 평소의 건강 유지를 위해서는 적절히 햇볕을 쬐이는 일은 필수적이

다.

우리가 온몸 또는 피부의 일부를 적절히 햇볕을 쬐이게 됨으로써 피부 및 몸의 저항력이 증강될 뿐만 아니라, 햇빛은 피부에 묻어 있는 유해한 물질이나 또는 기생하는 병원균과 박테리아 같은 것들을 죽여주거나, 소독을 해줌과 동시에 에르고스테롤(프로비타민D)이 비타민 D의 성분으로 활성화시켜 줌으로써 특히 성장기의 어린이들에게서 비타민 D결핍으로 발생하는 구루병(佝僂病=곱추병)과 어른들의 뼈연화증(骨軟化症)을 예방과 치료를 해준다. 파충류를 포함하는 척추동물의 대부분은 태양광중에 포함되어있는 이 자외선을 적절히 받아들임으로서 비타민 D를 신체 내에서 합성해내어 성장과 건강이 유지될 수 있는 것이다. 이 비타민 D가 우리 몸 안에서 합성(활성)이 이루어지지 않는다면 반드시 뼈에 장애를 일으키게 되고, 폐경기여성에 있어서는 골다공증의 원인이 되기도 한다. 이 골다공증이란 뼈의 골소량이 감소된 상태를 말하는 것으로서 골다공증은 대개 노화현상으로 착각되기 쉬운 요통 외에는 특별한 증상이 없다가, 어느 정도 진행이 이루어지면 허리가 구부러지고, 키가 작아지며, 주로 척추, 발목, 팔목, 대퇴부 경부 골절 및 늑골 등에 조그마한 충격에도 골절상을 잘 일으킨다. 이러한 비타민 D의 결핍으로 일어나는 증세를 치료하기 위해서 흔히 고단위의 비타민 D를 복용하게 되는데, 이같이 아무리 높은 단위의 비타민 D를 투여하여도 햇볕 쬐임(일광욕)을 곁들이지 않는다면 체내에서 비타민 D의 활성화가 제대로 이루어지지 않아 치료효과도 감소된다.

지난 1940년대 후반에 결핵치료제(抗結核劑)인 스트렙토마이신이 개발되기 이전에는 일광욕이 결핵성질환 치료에 빼놓을 수 없는 치료방법의 하나로 이용되기도 하였으며, 최근에는 치매(癡呆 : 알츠하이머병)병 환자들이 일광욕을 자주하면 부족한 멜라토닌이라는 호르몬이 증가되어 불면증을 완화하는 것은 물론, 기억력을 증진시키는데 크게 도움이 된다는 네덜란드의 한 연구기관의 발표(2000. 11. 02일자 동아일보)도 있다.

그러나 한편으로는 근래에 들어서 환경오염으로 자외선의 차단막 역할을 해

주었던 오존층 파괴로 태양에서 직사되는 자외선에 오래 노출되면 눈의 결막이나 각막에 염증을 유발하기 쉽고 아울러 강한 적외선은 눈의 수정체에 나쁜 영향을 주기 쉬우므로 일광욕을 할 때는 반드시 눈의 보호에 각별히 유의해야 하며, 또 사람에 따라서는 일광욕이 일광피부염 또는 기미의 증가 등에 원인이 되는 경우가 있으며, 몸이 몹시 쇠약해진 열을 수반하는 결핵환자나 심장병환자, 고령자에게는 일광욕이 오히려 해로운 경우가 있으므로 유의해야 한다.

특히 여름철에 머리에 강한 햇볕을 오래 쬐면 일사병이 유발될 수 있으므로 머리를 모자 등으로 얼굴을 가려줘야 한다. 일광욕을 처음 시작하는 경우에는 손이나 발 등 몸의 일부에서부터 시작하여 햇볕 쬐는 범위를 조금씩 넓혀가는 요령으로 한다. 햇볕 쬐는 시간도 10분, 15분, ...의 방식으로 날마다 조금씩 연장하고 햇볕이 강할 때에는 30분을 초과하지 않는 것이 좋다. 무더운 여름철에는 해안이나 산 등 햇빛이 너무 강렬한 데서는 가급적이면 그늘에서 일광욕을 하는 것이 좋다.

그리고 유리창을 투시되어 들어오는 햇볕은 비타민D를 형성해주는 자외선이 거의 통과되지 못하므로 이러한 일광욕은 의미가 없음으로 옥외에서 하거나 유리창문을 반드시 열어 놓고 통풍이 잘 이루어진 장소에서 해야 한다. 또 해안이나 산 등 햇빛이 강렬한 데에서는 그늘에서 일광욕을 즐기는 것이 좋으며, 여름철에는 강렬한 피약빛이 내리쬐이는 한 낮이나, 추운 날에는 일사병이나 감기의 예방을 위해 일광욕을 피하는 것이 좋다.

최근에는 자외선으로부터 인체를 보호하자는 총체적 프로그램의 하나로 자외선 지수가 개발됐다. WHO는 1997년 유엔환경계획(UNEP), 세계기상기구(WMO) 등의 협찬 아래 이 지수를 만들었는데, 지표상의 자외선 방출량을 측정하는 이 수치는 피부암 유발 위험도를 알려주고 이에 따른 보호책을 강구할 것을 경고한다. 자외선지수는 자외선 노출량에 따라 이에 상응한 색깔코드와 함께 매우 낮음(0-1), 보통(2-3), 높음(4-7), 상당히 높음(7이상), 극히 높음 등의 여러 단계로 나뉘어져 있다. 참고로 다음에 자외선 지수와 대처방법을 열거해본다.

※ 참고	자외선 지수와 대처방법
------	--------------

자외선 지수란?

기상청 자외선 지수 예보는 1998년 6월 1일부터 시행되고 있다. 자외선 지수 예보는 하루 2회 발표되는데, 06시 발표는 당일, 18시 발표는 내일의 자외선 지수이다. 자외선 지수는 태양 고도가 최대인 남중시각 때 지표에 도달하는 자외선-B (UV-B) 영역의 복사량을 의미한다. 자외선 지수는 태양에 대한 과다 노출로 예상되는 인체 피부 위험에 대한 정보를 제공하고, 야외 활동시 우리가 어느 정도로 주의해야 하는지의 정도를 나타낸다.

◆ 약하다 (0-1)

예상 자외선 지수는 2-3으로 자외선 강도가 약하여 자외선에 대하여 특별한 대책을 요하지 않으나 피부형태에 따라 다소의 차이는 있다. 검은 피부를 가진 사람은 일반적인 메이크업만으로도 충분하다. 다만 하얀 피부를 가진 사람은 상황에 따라 SPF 지수 15-25 범위의 자외선 차단 크림을 사용하고 일반적인 메이크업을 하시면 효과적이다.

◆ 보통이다 (2-3)

일반적으로 하절기의 맑은 날이지만 자외선지수가 7이하이거나 구름이 다소 끼어 예상 자외선지수가 4-7 범위에 해당한다. 예상되는 피부장애 자외선강도가 보통이지만 장시간 노출 시 누적적으로 자외선에 노출되어 피부홍반이나 탠닝을 가져올 수가 있다.

◆ 강하다 (4-7)

일반적으로 하얀 피부를 가지신 분은 상대적으로 자외선의 노출효과가 지수

7 이상에 해당될 수 있으므로 가볍게 보는 것은 곤란하다

- **간접보호** : 외출이나 스포츠 활동 시 선글라스, 모자, 양산 등을 이용하여 눈, 피부를 보호해준다.
- **직접보호** : SPF 지수 15-25 범위의 자외선 차단크림을 발라준다. 자외선 차단크림을 바른 후 메이크업화장으로 피부표현을 마무리하면 자외선차단 지속효과와 차단효과는 증대된다.

◆ 아주 강하다 (7이상)

일반적으로 하절기 맑은 날의 자외선 예상지수는 7.0 이상으로 자외선 강도가 매우 강한 적극적인 피부보호 대책이 필요하다. 예상되는 피부장애 자외선강도가 너무 강해 피부에 미치는 영향은 즉각적으로 나타나며 피부홍반, 탠닝, 피부가 약한 사람이 15분 이상 자외선에 노출하면 피부에 화상을 입을 수도 있다. 그 밖에 피부암의 초래, 백내장 유발 등의 피부 악영향을 가져올 수 있다.

- **간접보호** : 오전 11시에서 오후 1시까지의 가급적 외출을 삼가하여 피부가 자외선에 노출되는 것을 피한다. 과도한 야외스포츠, 야외활동을 피한다. 부득이한 외출 시 선글라스나, 모자, 양산 등을 이용하여 눈, 피부를 보호해주는 것이 좋다
- **직접보호** : SPF 지수가 높은 자외선차단 전용크림을 발라준다. SPF 지수는 25~40 정도가 적당하며, 피부 민감 정도에 따라 그 이하의 제품을 사용할 수 있다. 자외선 차단크림을 바른 후 메이크업화장으로 피부표현을 마무리하면 자외선 차단 지속효과가 증대된다.

(대원당한약방 광주시 북구 풍향동 605-9 ☎ 062)527-3000)