

지·면·보·수·교·육

피부관리

3

한방에서의 피부관리



여성한의원 & 이은미한방에스테틱 원장
이 은 미

Skin care in Korean Oriental Medicine

1. 정의

의학의 음양사상, 경락이론, 장부 이론을 바탕으로 내장기관의 부조화로 인하여 발생하는 피부질환을 치료함에 있어서, 내장기관의 부조화를 전통한의학적인 방법(한약, 침, 약침, 뜸)과 현대적인 청혈해독요법(He-Ne Laser)을 응용하여 치료하는 동시에, 외부적으로 건강하고 아름다운 피부의 유지, 회복, 건강 증진을 위하여 피부 타입과 체질에 맞는 피부관리법과 한약의 약성을 살린 한방화장품에 관한 연구를 위한 학문이다.

내치 + 외치 = 한의학 + 한방피부미용

2. 특징

한방피부미용의 특징은 각 개인의 체질, 피부상태의 차이를 인식하고, 인체를 전체적인

관점에서 바라봄으로써 여드름이나 기미, 아토피 피부염 등 피부질환에 있어서 피부만의 치료가 아니라 피부질환을 일으키는 원인을 파악하여 전신적인 증상과 피부 문제를 전반적으로 개선할 뿐만 아니라 재발을 방지하는 근본적인 치료에 역점을 두고 있다.

3. 한의학 관점에서 보는 피부 질환의 원인과 증상

피부질환의 주원인은 혈열(血熱)과 혈독(血毒)이다.

크게 세가지로 피부 질환의 원인을 구분할 수 있는데,

1) 소화기 장애로 인한 경우

평소 소화 기능이 좋지않아 가스가 잘 차거나 변비로 인한 장의 독소가 피를 탁하게 만들

고 인체의 기혈순환을 막아서 혈열(血熱)과 혈독(血毒)을 일으킨다. 또 인스턴트 식품에 든 방부제 등의 화학 첨가제와 기름에 튀긴 음식, 지나친 육식, 매운 음식 등이 피를 탁하게 만들며 이 또한 피부질환의 원인이 된다. 또 복부를 눌러봤을 때 물이 흔들리는 듯한 소리가 나는 위중 담음(痰飲)도 소화기 장애를 일으키는 주요 인자로 작용하고 있다.

따라서 소화 장애를 치료하고 변비를 예방하는 생활습관의 개선이 중요하다. 밀가루 음식은 위와 장에 gas를 유발시키므로 삼가는 것이 좋고, 요구르트, 요플레, 우유 등 위장에 담음이 생기게 하는 음식물도 섭취하지 않는 것이 좋다. 소화 장애로 인하여 몸이 약해지면 기(氣)와 혈(血)이 몸의 구석구석까지 찾아가 영양공급을 하거나 체온을 전달하거나, 노폐물을 배설하게 하는 능력이 떨어지기 때문에 피부가 창백하거나 냉(冷)해지거나 칙칙해지는 경우가 많다.

2) 어혈로 인한 경우

어혈이란 타박상으로 인해 내출혈이 생겼거나, 혈액 순환이 제대로 되지 않을 경우, 혈액과 조직액 등이 체내에 몰려서 병리적인 증상을 일으키는 것을 말한다. 코로나 스트레스도 어혈을 유발시키는 중요 인자 중 하나다.

대체로 피가 맑지 못하고 끈끈해지면서 담(痰)의 원인이 되기도 하며, 중풍이나 중앙, 고지혈증 등 성인병을 유발하기도 하는 중요한 발병인자 중의 하나이다.

여성의 경우, 자궁에 어혈이 많아지면 생리통이 심해지거나 주기가 일정하지 않고, 생리혈이 멍쳐서 덩어리처럼 배출되기도 하며, 불임과 자궁근종, 난소낭종, 자궁출혈의 주요 원인이 된다.

피부가 거칠어지면서 색이 칙칙해지고 여드름과 종기가 갑자기 생기는 경우가 많은데, 특히 배란기나 생리 직전 자궁내 어혈로 인하여 여드름이 갑자기 생겼다가 생리가 끝난 후 저절로 완화되는 경우가 많으며, 자궁근종이나 난소낭종 등 자궁 질환이 있는 경우 기미가 짙

어지는 경우를 많이 볼 수 있다.

3) 상열증(上熱症)의 경우

소화기와 어혈 등의 병인이 관찰되지 않는 경우 열이 위로 치우치는 상열(上熱)증이 주요 원인이 된다.

음양의 속성상 인체의 위는 양, 아래는 음에 속한다.

양에 속하는 상체에서는 따뜻한 기운이 위에서 아래로 내려오고, 음에 속하는 하체에서는 서늘한 기운이 아래에서 위로 올라가는 수승화강(水昇火降)의 원리에 의하여 운행하여야 하는데, 체질적으로 열이 위로만 치솟아 올라가는 경우가 많아서 안면홍조증, 즉 자주 얼굴에 열이 나고 붉어지면서 가렵기도 하며 상열감을 느낌과 동시에 얼굴에 여드름과 종기 등 피부질환이 생기는 경우가 많다.

사상체질 중 소양인과 태음인에게 피부질환이 가장 많은데, 소양인은 그 성정이 급하고 참지 못하며, 비위에 열이 많아 화로 변할 수 있는 소인이 많으며, 태음인은 피부가 두껍고 피하에 혈 중 독소가 잘 배설되지 않는 체질이기에 다른 체질에 비하여 피부질환의 발생 빈도가 많다.

또 스트레스로 인하여 가슴 속에 불(火)이 생기면 그 뜨거운 기운으로 몸 속의 진액이 다 말라버리고 피부의 윤기도 당연히 없어져서 초췌해진다.

또 과로는 심장의 활동에 과도한 부담을 주어 기계를 과도하게 돌리면 뜨거워지듯이 피로가 심해지면 간장과 심장이 뜨거워지고, 이 열이 위로 치받아 올라가 피부트러블을 일으킨다.

커피 등 기호식품과 술, 담배도 진액을 말리는 성질이 있으므로 피부 건강의 적이라고 할 수 있다. 따라서 과도한 스트레스와 과로, 기호식품을 자제하여 상열증을 완화시키는 것이 피부 질환의 치료법이자 예방법 중 하나라고 할 수 있다.

4. 치료

탁해진 피를 맑게 해주면서 혈중의 독소를

풀어주는 청혈해독(淸血解毒)요법이 치료의 기본원칙이다.

체질과 증상에 맞는 한약 처방과 침, 뜸, 부항요법 등으로 치료하면서 이미 진행되고 있는 피부 문제는 한방팩, 약침, 전문한방화장품 등 한방피부미용법에 따른 관리를 해주고 각 증상에 맞는 식이요법과 운동요법을 보조 치료로 활용하는 것이 좋다.

현재 한방피부미용클리닉에서 시행하고 있는 치료법:

- 1) 피부를 주관하는 폐장과 신장의 기능을 개선하는 미용침요법 - 주름살 개선, 늘어진 피부 탄력강화
- 2) 한약처방 - 내장 기관의 부조화를 개선하여 피부질환을 치료
- 3) 약침 - 특수조제된 한약을 증류추출하여 만든 약침액을 경혈부위에 주입함으로써 경락 작용을 활성화시켜 피부의 제반문제를 치료.
- 4) 왕뜸요법 - 혈액순환과 면역력 향상, 허한(虛寒)한 기능을 온보(溫補)
- 5) 해독수 요법 - 혈중의 독소를 제거하고 배출해주는 양자의학 응용
- 6) 혈관 및 혈액의 노폐물 및 독소를 제거하고 혈액순환을 개선시키는 혈관레이저요법
- 7) 장내의 독소로 작용하는 숙변을 제거하는 대장세척요법,
- 8) 한방팩 - 15종의 한약재를 분말로 만들어 한약의 처방 개념과 약성에 따라 피부타입별, 증상별로 적용
- 9) 미용경락 - 전신의 울체된 기를 풀어주어 기혈 순환이 원활해지도록 경락 지압
- 10) 한방팩핑 - 체표의 노폐물 배설을 도와주는 한약 추출물에 바다진흙을 섞어서 랩핑용 봉대에 적용하여 몸에 감아서 해독 작용을 도와줌. 부종, 비만, 얼굴 축소
- 11) 한방화장품 - 피부 타입에 따른 전문한방화장품 처방(이은미한방에센스 시리즈, 해말근 한방화장품)

12) 기타 - 기존 피부미용에서 적용하는 마사지기법과 피부치료 기기 적용

5. 피부 타입별 원인과 대책

1) 건성피부 Dry skin

정의)

수분과 피지분비가 부족하여 거칠어진 피부를 말한다.

분류)

수분 결핍, 유분 결핍, 유·수분 결핍, 노화피부로 분류할 수 있다.

원인)

혈허(血虛)로 피부말단까지 혈액공급이 충분하지 못하거나,

상열(上熱)로 입이 마르고, 피부가 건조해지거나,

어혈(瘀血)이 있거나,

갱년기 장애 증후군이 있거나,

과로로 진액(津液)이 말랐을 때,

다이어트를 심하게 했을 때,

세안시 탈지력이 강한 비누를 사용하거나,

냉·난방으로 공기가 건조할 때,

과도한 일광욕,

강한 바람,

유전적,

신경과민,

화장품에 의한 염증 후,

뜨거운 물로 잦은 목욕,

알코올 성분이 많이 함유된 화장품 사용했을 때,

관리법)

- 한약처방, 침, 약침 등으로 현재의 증상을 완화시킨다.

- 식사 전 한컵, 식사 후 한컵, 하루 2L 이상의 수분을 섭취한다.

- 신선한 야채나 해조류를 충분히 섭취하여 피를 맑게 해준다.

- 조깅과 스트레칭 등 가벼운 운동을 꾸준히

히 하여 혈액순환을 개선시킨다.

2) 중성피부

정의)

지성과 건성 피부의 중간으로 유·수분 밸런스가 잡힌 건강하며, 이상적인 피부타입. 수분량과 피지량이 적절하여 피부가 번들거리지도 않고 수분 부족으로 인한 피부당김 증상이 없다.

모공이 지성피부에 비해 작고 고르게 나타나 피부결이 매끄러워 보인다. 피부표면은 비교적 촉촉하고 부드러우며, 화장이 잘 먹고 비교적 오래 지속되는 편.

계절변화나 신체 리듬(생리주기, 스트레스 정도)에 따라 약간의 피부변화가 올 수 있다.

이상적인 피부의 유·수분 밸런스를 일정하게 유지하는 노력이 필요하다.

3) 지성피부

정의)

피지분비가 많은 피부로 젊은 층에 많다.

피부가 번들거리며 모공이 넓다.

과다한 피지분비때문에 번들거리고 지저분해지기 쉽다.

피부색이 칙칙하고 어둡다.

여드름이나 뽀루지가 잘 생길 수 있다.

화장이 잘 지워지며 시간이 지나면 거무칙칙해 보인다.

외부에 대한 저항력이 강하다.

건성피부보다 잔주름이 잘 나타나지 않으나 깊고 굵게 잡히는 경향이 있다.

원인)

양(陽)체질에서 많이 볼 수 있다.

혈열(血熱), 어혈(瘀血), 대장열(大腸熱), 비습(肥濕), 폐열(肺熱), 습독(濕毒), 충임맥부족, 위장적열(胃腸積熱) 등이 원인이 된다.

피지분비량이 많다.

호르몬, 유전적, 환경적인 원인

향신료, 기름진 음식의 과잉 섭취

비타민 B₂, 비타민 B6 의 결핍

4) 복합성피부

정의)

피지 분비량의 불균형으로 2가지 이상의 피부 성질이 나타나는 피부이다. 봄별의 강한 자외선에 민감한 반응을 나타내기 쉬운 피부 타입이며 코나 이마 등의 부분적인 피지대책이 중요하다. 또한 환절기에 민감성피부로 넘어간 경우, 각종 알레르기나 트러블의 문제가 발생한다.

원인)

장부(臟腑)의 허실(虛實)을 잘 가려야 한다.

여드름 피부의 관리를 잘못했을 때,

과도한 Peeling 후,

화장품 부작용 등

5) 민감성 피부

정의)

피부가 탄력이 없고, 피부조직이 얇아서 외부자극에 민감하다.

염증을 일으키기 쉽고, 화장품 사용시 쉽게 부작용을 일으킨다.

부분적으로 붉은 빛을 띠고 얇아지면서 가렵거나 자극에 민감해지는 경우가 많으며, 관리의 목적은 피부 안정이다.

관리법)

- 기계 사용은 피부에 자극을 가하므로 원칙적으로 안된다.

- 진정 효과를 주는 한방팩을 주 1회 적용한다.

- 마사지는 되도록 가볍게 한다.

- 보습을 위주로 한다.

6) 색소 침착 (기미, 주근깨, 검버섯, 잡티)

자외선을 지나치게 많이 쬐거나 스트레스 등으로 인한 심화상염(心火上炎)이 색소 침착을 야기한다. 멜라닌은 피부표면에서 자외선을 흡수해 피부를 보호하는 역할을 한다. 세포 재생주기에 따라 피부로부터 떨어져 나가는데, 멜라닌이 피부에 침착되어 제거되지 못한 채 남

아 기미, 주근깨, 검버섯 등 각종 잡티의 원인이 되기도 하며 이는 투명하고 하얀 피부와의 결별을 재촉한다. 대개의 경우 상열증(上熱症)으로 인하여 피부가 건조해지는 경우를 많이 볼 수 있다.

7) 여드름

정의)

여드름의 생성원인은 다양하다. 피지가 과잉 생성되는 경우, 모공 입구의 각질층이 두꺼워져 모공이 좁아지거나 막히는 경우, 모공 내에 피지가 쌓이고 모낭내에 살고 있던 세균이 번식하여 염증으로 발전 여드름이 되는 경우가 있다. 또한 피로나 스트레스 등도 주된 원인 중 하나이다. 치료방법 중 가장 손쉽고 중요한 방법은 철저한 세안이다.

단계)

여드름 피부 1도 - 면포성 여드름 (Black head, White head)

더 이상 악화 되지 않음. 피부미용 단계

여드름 피부 2도 - 염증성 단계 (개별적인 구진, 농포 + 면포)

여드름 치료 단계

여드름 피부 3도 - 박테리아를 통해 구진, 농포

치료후 흉터 생길 수 있다.

여드름 피부 4도 - 여드름 피부 중 가장 심한 단계.

구진, 농포가 서로 엉켜 있어 결절과 낭종이 생긴다.

원인)

지성피부와 원인이 비슷하다.

건성피부의 여드름은 음허내열(陰虛內熱), 혈조(血燥)로 인한다.

소화장애, 어혈, 스트레스, 상열증(上熱症)이 주된 원인.

6. 자가 요법으로 권할 수 있는 한방팩

1) 여드름 및 지성피부 ... 진정, 해독작용

- ① 계란 1개 흰자를 거품낸 것+우리 밀가루 2스푼을 섞어 얼굴에 고루 발라준 뒤 20분 후 물로 씻어낸다.
- ② 감초분말 2스푼+우리밀 밀가루1스푼을 생수 10cc에 섞어 얼굴에 고루 발라 준 후 20분 뒤 물로 씻어낸다.

2) 기미 및 색소침착 ... 찬 성질의 약성을 이용하여 진정, 미백작용

- ① 녹두 분말 2스푼 + 계란흰자1개 거품 낸 것을 섞어 얼굴에 고루 발라준 뒤 20분 후 물로 씻어낸다.
- ② 녹차 분말 2스푼 + 계란흰자1개 거품 낸 것을 섞어 얼굴에 고루 발라준 뒤 20분 후 물로 씻어낸다.

3) 건성피부 및 노화피부 ... 수렴, 보습 작용

- ① 참쌀분말 2스푼 + 애엽액(썩)을 달인 용액 10cc를 섞어 얼굴에 고루 발라준 뒤 20분 후 물로 씻어낸다.
- ② 울무분말 2스푼+ 꿀 1스푼 + 요구르트 2스푼을 섞어 얼굴에 고루 발라준 뒤 20분 후 물로 씻어낸다.