

건강한 생활을 돕는 흙

♣ 수면 장애 극복을 돕는 황토

수면은 대사상의 노폐물을 제거하고 재충전하는데 필요한 시간이다. 지구 여러 곳에서 행한 연구 결과에 따르면 하루 7~8시간보다 적게 자거나, 그보다 많이 자는 사람은 각종 원인으로부터 사망 가능성이 높아짐을 보여 주고 있다. 현대인은 각종 스트레스, 불면증 등으로 수면 장애에 시달리고 있다. 수면이 부족한 경우에는 피로감, 졸음 등의 증상을 경험할 수 있다. 수면 장애 극복을 돕는 것이 황토다. 황토는 약간의 열을 받으면 원적외선이 방출되어 신체의 혈류를 개선하고 원활하게 해준다.

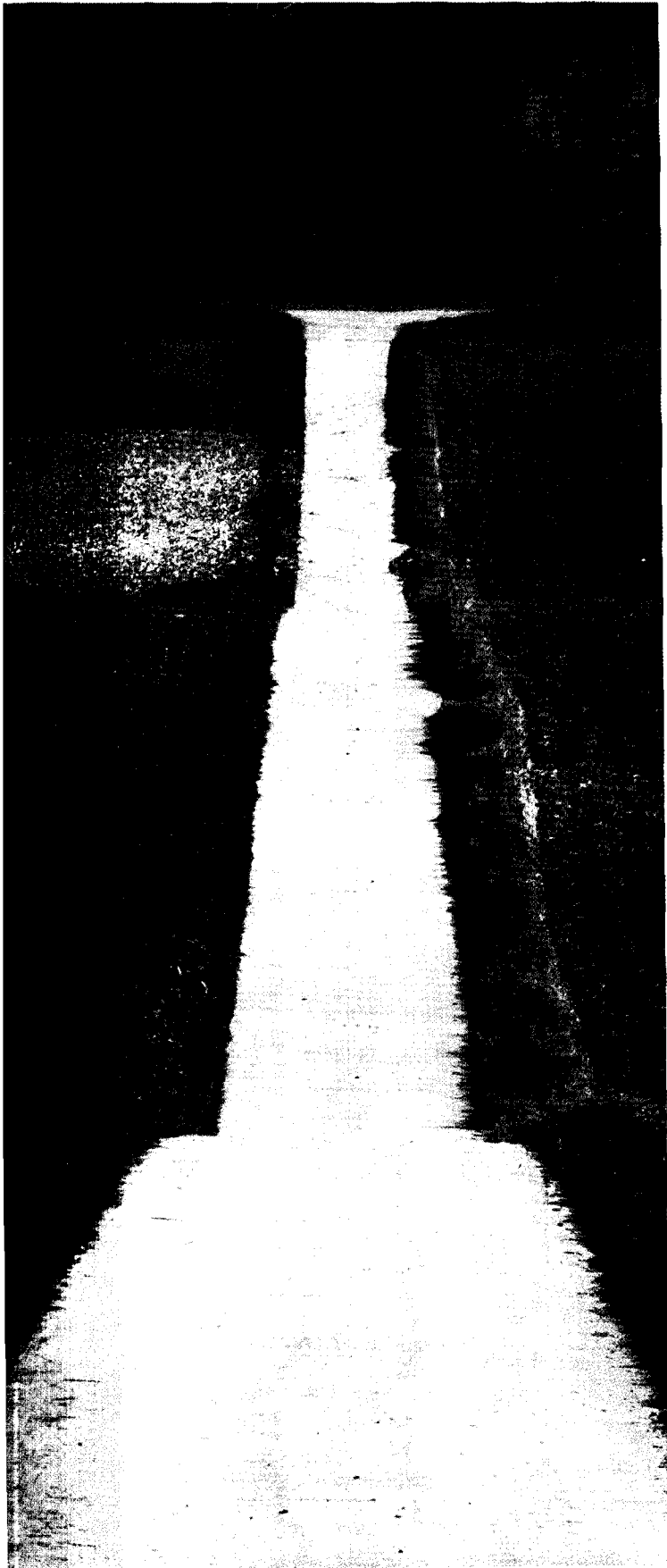
♣ 건성 피부도 촉촉하게 황토 세안

너무 덥거나 추운 환경은 피부를 건조하게 한다. 지나치게 자주 하는 목욕은 피부의 각질을 소실시켜 건성 또는 과민성 피부로 만들고 습진을 유발하기도 한다. 이러한 건성 피부는 가려움증, 만성 습진, 아토피 피부염으로 이어질 수 있다. 기능성 제품이 따로 없었던 과거에는 황토를 미용재료로 많이 썼다. 신진대사를 촉진하고 정화력과 분해력이 좋은 황토를 물에 섞어 세안하거나 황토가루를 걸쭉한 상태로 만들어 팩을 하면 촉촉한 피부를 유지할 수 있다.

♣ 신경통 증상 완화하는 황토 찜질

신경통은 지속적인 통증이 아니라 순간적으로 발생하며 말초신경계의 자극을 받아서 나타나는 통증으로 갑자기 나타날 수도, 반복적으로 나타날 수도 있다. 신경통은 디스크(추간판탈출증), 종양, 감염, 동맥경화증과 같은 좌골신경통과 코점막, 혀의 촉각, 구강 등을 지배하는 3차신경통이 있다. 신경통은 생활요법이 중요하다. 술, 커피, 담배와 같이 자극이 강한 음식은 피하는 것이 좋다. 한편, 황토 목욕이나 황토 찜질은 신경통을 완화해준다.





건강한 생활을 방해하는 흙

♣ 흙에서 감염될 수 있는 파상풍

파상풍은 상처 부위에서 증식한 파상풍균(*Clostridium tetani*)이 번식과 함께 생산해내는 신경 독소가 신경 세포에 작용하여 근육의 경련성 마비와 동통(몸이 쭈시고 아픔)을 동반한 근육수축을 일으키는 감염성 질환이다. 흙이나 동물의 분변에 있던 파상풍균의 포자(spore)가 상처 부위를 통해 들어와 감염되면 두통, 열, 통증, 근육경직, 경련이 나타난다. 10년에 한 번씩 맞는 파상풍 예방주사로 파상풍을 예방할 수 있다.

♣ 흙, 모래가 날릴 때 안구건조증 조심

안구건조증이 생기면 눈물 분비량이 줄고 눈이 말라서 상처가 나기 쉽다. 최근에서 스마트폰과 콘택트렌즈 보급으로 안구건조증을 호소하는 사람들이 점점 더 늘어나는 추세다. 안구건조증은 눈을 촉촉하게 하는 눈물샘 조직의 기능이 떨어졌기 때문에 나타난다. 안구건조증이 생겼다면 흙, 모래가 날리는 곳으로의 외출은 피하고 의사와의 상담을 통해, 인공눈물 안약을 점안토록 하자. 인공눈물은 눈물의 양을 늘려서 눈을 부드럽게 해줄 수 있다.

♣ 천식 유발 물질이 되는 흙먼지

흙먼지, 연기 같은 물질들이 기도를 자극하여 천식을 일으킬 수 있다. 기도에 염증이 생기면 붉게 변하며 부종이 생겨 기관지가 좁아진다. 증상으로는 숨쉬기가 어렵고 기침을 하거나 숨 쉴 때 쌉쌉거리는 소리가 난다. 천식 조절의 기본은 유발 물질을 피하는 것이다. 바람에 휘날리는 흙먼지, 담배 연기, 향수와 같은 자극 물질과 애완동물의 털, 화분(꽃가루), 먼지, 곰팡이 같은 알레르기 유발 물질은 피하는 것이 좋다. **MEDI_{CHECK}**