



오장육부를 위협하는 주름, 기미, 여드름

여성들의 큰 피부 고민은 주름, 기미, 여드름이다. 최근 화장술이 발달해 눈에 띄지 않게 감추기도 하지만 오히려 화장이 부작용을 일으켜 더 심각한 문제를 일으키기도 한다. 간혹 주름살 제거 수술 등으로 좀 더 젊고 예쁘게 보이려는 미적 욕구를 만족시키는 이들도 볼 수 있다. 하지만 이런 표피적인 방법으로는 근본적인 해결이 불가능하다. 주름, 기미, 여드름은 단순히 피부의 문제에만 그치는 것이 아니라 피부를 주관하는 인체 내의 오장육부와 직접적으로 관련되어 일어나기 때문이다.

주름, 기미, 여드름으로 고생하는 사람들을 보면 대개 심장 또는 폐가 좋지 않거나 담음의 증상을 갖는 등 다른 증상까지 호소한다. 이는 겉으로 드러나는 피부 문제를 해결하기 위해선 좀 더 근본적인 원인 치료가 필요하다는 것을 의미한다. 바꿔 말하면 적절한 치료를 통해 피부 문제를 일으키는 근본 원인을 제거해야 비로소 제대로 된 효과를 볼 수 있다. 이렇게 하면 피부 문제뿐만 아니라 전신의 건강까지도 되찾을 수 있다. 주름, 기미, 여드름은 그것이 신체의 어느 부위에 많이

생기느냐에 따라 원인을 달리 볼 수 있다. 피부 문제가 생긴 부위를 통해 알아보도록 하자. 원인을 알면 어떤 것이든 치료 가능한 법이다.

1. 주름

나이가 들면 주름이 왜 생기는 걸까? 나이가 들어도 주름이 생기지 않는 사람이 있는 반면 나이가 젊은데도 주름이 많이 생기는 사람이 있다. 그 이유는 무엇일까? 주름은 몸 속의 진액이 부족할

때 겉으로 나타나는 현상이다. 쉽게 말해 고무풍선에서 바람이 빠져 쭈글쭈글해지는 것과 같다. 진액은 우리 몸 속을 돌면서 피부를 윤택하게 해 주고 관절을 부드럽게 움직이도록 하며 땀과 침을 잘 돌게 한다. 그런데 이것이 부족하면 뼈를 마음대로 구부렸다 폈다 하기 힘들고 다리가 시큰거리면서 얼굴이 마르고 주름이 생기는 것이다. 나이가 들어 진액이 줄어드는 것은 자연스런 현상으로 장기의 기능이 저하되기 때문에 일어난다. 노인들의 경우 입이 자주 마른다든지 눈이 뻑



속 일만 하니 몸의 상태가 나빠질 수밖에 없다. 광대뼈가 튀어나온 사람, 얼굴이 각지고 네모난 사람, 뼈가 굵은 사람 등이 노년대상에 잘 걸리는 유형이므로 무시하지 않도록 조심해야 한다.

〈**이마**〉 유난히 이마 부위에 주름이 많은 것은 폐에 문제가 있는 경우가 많다. 폐가 안 좋은 사람은 전반적으로 호흡기 계통이 약하므로 감기에 걸렸다 하면 기침이 심하고 조금만 악화되어도 천식으로 발전하기 쉽다. 이마에 주름이 많은 사람은 대체로 영감이 뛰어나며 금방 우울해지기도 하고 울기도 잘 한다.

〈**눈가**〉 웃을 때 눈가에 주름이 많이 잡히는 사람은 심장이 약한 경우가 대부분이다. 이런 사람은 평소에 예의 바르고 약속을 잘 지키는 성격이라 주위 사람들로부터 정확하다는 소리를 자주 듣는다. 매사 정확하지 않으면 못 견디므로 신경이 예민해질 수밖에 없다. 또 체질상 잘 웃는 편이며 입 안이 헐 때가 많다. 간혹 음경통으로 고생하기도 한다.

〈**코등**〉 웃음을 지을 때 코등에 주름이 생기는 사람이 있다. 코등에 주름이 생기는 것은 간이 약해서이다. 체질상 간이 약하면 어지럼증이나 두통 증상을 자주 호소하는데 이는 간이 혈을 저장해 두는 곳이기 때문이다. 혈에 의한 병은 오전보다 오후에 통증이 더 심해진다. 그래서 코등에 주름이 있는 사람은 오후가 되면 더욱 피곤해하면서 허리와 다리의 통증을 느끼기도 한다.

〈**입 주위**〉 입은 모든 음식물을 받아먹는 곳으로 소화 기관인 비위와 연결된다. 입 주위에 주름이 많은 것은 비위가 약한 탓이다. 비위가 약해지면 소화가 제대로 안 되면서 속이 더부룩하고 식욕을 별로 느끼지 못한다. 그리고 비위는 사지를 주관하므로 비위가 약하면 항상 쉽게 피곤하고 눕기를 좋아한다.

〈법령이 깊게 파인 경우〉

법령이란 콧방울 바로 옆에서부터 입 아래쪽으로 길게 나 있는 선을 말한다. 이곳이 깊게 파인 사람은 허리와 다리가 약하다. 간과 신장이 좋지 않으므로 소변 보는 게 항상 시원치 않으며 변비의 경향도 있다. 팔다리에 힘이 없어 노곤할 때가 많고 다리 근육에 경련이 잘 일어나기도 한다. 또 눈이 침침하면서 무서움도 많이 타며 불안, 초조

해한다.

2. 기미

한창 푸르려야 할 시기에 있는 나무가 잎이 누렇게 뜬다면 이는 분명 뿌리와 줄기에 이상이 생긴 것이다. 기미도 마찬가지다. 얼굴에 혈색이 돌지 않고 여기저기 거뭇거뭇하게 기미가 낀다면 틀림없이 원인이 있는 것이므로 그 원인을 찾아내 치료해야 한다.

광대뼈 부위 기미가 생기는 원인으로는 산후 허로증, 위장장애, 비만 등이 있다. 산후 허로증은 유산을 너무 많이 했거나 출산 후 몸조리를 제대로 못 했을 때 그리고 자궁 제거 수술을 받았을 때 나타난다. 산후 허로증이 오면 만성 피로, 어지럼증, 열이 훅 났다 식는 한열 증상과 함께 광대뼈 부위에 기미가 많이 낀다. 이는 열이 올랐다가 내렸다 하면서 몸 안의 기와 혈이 손상되기 때문에 생긴다.

위장장애로 기미가 낀 때는 얼굴이 누렇게 뜨면서 속이 더부룩하고 헛배가 부른다. 또 신물이 넘어서 때도 자주 있다. 대체로 위장장애는 아침식사를 많이 하고 저녁을 적게 먹거나 술을 지나치게 많이 먹을 때, 신경이 너무 예민할 때 오는 병이므로 약보다는 우선 섭생을 잘 해야 한다.

요즘엔 소아비만이 많은데 이런 비만아들을 보면 광대뼈 부위에 기미나 주근깨가 많이 끼어 있다. 비만의 원인은 잘못된 식습관에 있다. 생 것이나 찬 것을 오랫동안 즐겨 먹는 것, 아침을 자주 거르는 것, 식사 후에 바로 드러눕는 것, 인스턴트 식품을 남용하는 것 등이 모두 비만의 원인이다. 따라서 식습관을 바로 잡으면 기미도 없어지고 아울러 다이어트 효과도 거둘 수 있다.

〈**얼굴 전체**〉 얼굴에 전체적으로 기미가 있다는 것은 뿌리에 이상이 있다는 것이다. 우선 소화장애나 신경과민으로 고생하는 사람들에게서 많이 볼 수 있다. 소화장애를 자주 일으킨다는 것은 비위가 약하다는 말인데 이런 사람들의 생김새를 보면 얼굴이 넓적하면서 안으로 꺼진 듯 들어가 있는 경우가 많다. 비위가 약한 사람은 음식을 매우 조심해서 먹어야 한다. 저녁을 적게 먹도록 하고 식사 후에는 반드시 200~300보 정도를 걸어 소화 작용을 도와야 한다.

신경과민으로 기미가 낀 때는 만성피로, 무력감, 잦은 소변, 생리불순, 가슴 두근거림 증상이 같이 나타난다. 신경과민 증상은 남성보다는 여성에게

백해지는 것 등이 바로 그렇다. 하지만 젊은 나이에도 주름이 유난히 많다면 장기의 이상을 한번쯤 점검해볼 필요가 있다.

〈**얼굴 전체**〉 얼굴 전체에 주름이 많이 잡혀 있다면 허로에 의한 것으로 볼 수 있다. 허로란 체력을 너무 소모하여 기진맥진해졌다는 뜻이다. 기운이 다 빠져버렸으니 진액을 만들어낼 수가 없는 건 당연하다. 이렇게 허로에 의해 주름이 많이 생겼다는 것은 그만큼 고생을 많이 했다는 표시이다.

또한 일을 지나칠 정도로 많이 해도 주름이 생긴다. 과로에 의해 노년대상에 걸린 것이다. 음식을 통해 충분히 영양분을 공급받고 그에 알맞게 일을 해야 몸의 기능이 순조로운데 그렇지 않고 계

더 많은데 얼굴에 살이 없으면서 각진 여성이나 코가 오뎅하고 날카롭게 생긴 여성들에게서 주로 나타난다. 특히, 혼자 사는 여성의 경우에 기미가 끼는 걸 흔히 보게 된다. 동시에 만성 감기나 피로감, 두통, 요통 등으로 고생하고 땀이 많이 나면서 하혈 할 때도 있다.

〈눈 밑과 눈 주위〉 한의학에서는 눈 밑과 눈 주위에 시커멓게 기미가 끼는 것을 담음 현상이라고 한다. 담음이란 비장에서 진액을 온몸으로 퍼뜨리는 기능이 원활히 이루어지지 않았을 때 생기는 증상이다. 속이 메스꺼리면서 어지럽고 가슴이 두근거린다. 또 뱃속에서 꾸르륵 소리가 나기도 하며 소변이 잦고 막상 소변을 보고서도 시원치가 않다. 배꼽과 명치 중간을 눌러보면 압통이 느껴진다. 담음증은 날 것이나 찬 것을 오랫동안 너무 많이 먹으면 생기는데 체중이 급격히 늘거나 줄어드는 것도 모두 담음에 의해서 나타나는 현상이다. 따라서 이 경우에는 음식 조절이 가장 중요하다. 날 것, 찬 것은 절대 금물이며 야채를 갈아 만든 주스 같은 것도 되도록 피하는 게 좋다.

〈양 뺨〉 얼굴의 측면은 바람, 온도, 습도 등 외부 여건에 잘 적응하지 못 할 때 병이 나는 부위다. 얼굴의 측면은 발로 치면 둔덕에 해당하므로 둔덕이 약하면 외부 환경을 이기지 못해 씨앗이 뿌리를 내리지 못하듯 사람도 병이 드는 것이다. 풍한습에 의해 인체가 상하면 양 뺨에 기미가 생기고 어깨와 팔도 아프게 된다.

〈콧등〉 위장장애가 있거나 허로증이 오면 콧등에 기미가 질 수 있다. 위장상태로 인해 기미가 끼는 경우는 20~30대 연령층에서 많이 나타나고, 허로증으로 인한 경우는 50대 이상의 중장년층에서 많이 볼 수 있다.

3. 여드름

여드름이 청춘의 상징이라고는 하지만, 사실 여드름만큼 사람의 애를 태우는 것도 없다. 그 많은 여드름을 다 짜낼 수도 없거나 오히려 짜내면 더 상태가 악화된다. 더욱이 기미나 잡티와는 달리 치료 후에도 흉터가 남고 피부 노화를 촉진시키므로 되도록 빨리 치료하는 것이다 좋다.

〈이마〉 남자의 경우 이마는 심장, 턱은 신장에 해



당한다. 반대로 여자의 경우 이마는 신장, 턱은 심장에 해당한다. 이렇게 여자와 남자를 반대로 보는 것이 한의학의 특징 중 하나다. 따라서 여자의 이마에 여드름이 많이 났다고 하면 이는 신장의 기능이 좋지 않아서이다. 한의학에서는 신장의 기능이 좋지 않다는 것을 신수기가 부족하다고 표현한다. 신수기 부족으로 이마에 여드름이 많이 난 여성은 대체로 피부가 거칠고 피부색은 검은 편이며 요통과 어지럼증 증상이 같이 나타난다. 이때는 신수기를 돋워주는 육미지황탕 등을 쓰면 여드름은 물론이고 신장의 기능까지 좋아진다.

〈턱 주변〉 사람마다 턱의 생김새는 모두 다르지만 그 중에서도 유난히 턱이 나온 사람이 있다. 이른바 주걱턱이라고 하는데 이렇게 턱이 나온 사람을 한의학에서는 식물의 뿌리가 밖으로 드러난 것과 똑같이 보기 때문에 근본이 부족한 것으로 여긴다. 근본이 부족하면 비위의 순환장애를 일으키므로 대개의 경우 위장이 나쁠 수밖에 없다.

이와 반대로 턱이 거의 없는 사람은 허리와 다리, 자궁 및 기타 부속 기관이 허약하다. 물탱크가 작

으면 물을 많이 저장하지 못하는 것과 똑같은 이치이다. 여성의 턱은 화, 즉 불에 해당한다. 여기서 화 또는 불이란 신경이 예민하여 사소한 일에도 속을 끓이거나 화를 낼 때 몸에 생기는 열 같은 것이다. 몸에 열이 쌓이면 위쪽으로 뜨면서 밖으로 분출되기도 하는데 턱 주변에 나는 여드름이 바로 그것이다. 이때는 마음을 가라앉히는 약을 처방하는 것도 중요하지만 무엇보다 스스로 자신의 마음을 다스리는 지혜가 더 필요하다.

〈얼굴과 가슴〉 그리 흔치는 않지만 간혹 얼굴과 가슴 부위에 여드름이 같이 나는 경우를 볼 수 있다. 가슴에 여드름이 나는 것은 담열로 인해 생기는데 담음증의 하나라고 볼 수 있다. 즉, 날 것이나 찬 것에 예민한 사람은 이런 음식을 많이 먹으면 기혈이 제대로 순환되지 않으면서 화가 쌓이는데 그로 인해 가슴에 여드름 따위가 돌아나는 것이다. 담열이 원인이라면 구내염과 가슴 통증, 땀띠 뻣뻣함 등의 증상이 함께 나타난다.🔥

글_ 김두환 원장(성신한의원) 사진_ GettyimagesBank