

봄은 건조한 날씨와 강한 자외선, 꽃가루, 황사 등으로 피부 트러블이 생기기 쉬운 계절이다. 봄철에는 기나긴 겨울 동안 자외선에 대한 방어력이 떨어져 있고, 자외선 지수가 갑자기 높아지는데 이로 인하여 주근깨, 기미와 같은 색소침착 질환이 유발 혹은 악화될 수 있다. 급격한 자외선 조사에 의해 광노화도 발생되기 쉬운데, 피부가 건조해지고 두꺼워지며, 탄력을 잃어 잔주름뿐만 아니라 굵고 깊은 주름이 생기게 된다. 또한 날씨가 건조해지면서 각질이 많이 끼고, 가려움증을 동반한 피부 건조증이 발생할 수 있다.

여기에 황사까지 더해지면 피부 질환은 더욱 악화될 수 있는데, 우리나라에 불어오는 황사에는 미세먼지가 예도 입자가 미세한 다이옥신과 같은 발암물질, 수은, 납, 알루미늄, 카드뮴, 비소와 같은 오염물질이 다량 포함되어 있어 오랫동안 피부가 노출될 경우 심각한 악영향을 미치게 된다.

황사에 의한 피부질환 중 가장 흔한 것은 산성 미세입자가 피부 모공으로 들어가 일으키는 점층성 피부염이다. 장기간의 외출로 다량의 황사

에 노출되게 되면 황사에 포함되어 있는 먼지나 대기오염물질, 중금속 등에 의해 자극성 접촉 피부염이 발생할 수 있으며, 이로 인해 환자는 가려움증과 따가움, 피부발진을 호소하게 된다. 특히 황사에 포함된 중금속이나 각종 오염물에 대해 알레르기가 있는 환자에게는 알레르기성 접촉 피부염도 생길 수 있다. 흔히 알레르기 질환은 특정 물질에만 반응하는 것으로 알려져 있지만 황사에 포함된 중금속의 농도가 심한 경우에는 많은 수의 물질에 반응하여 피부염이 발생할 수 있다.

황사먼지 속에는 피부에 해로운 산성 성분과 중금속이 다량 포함되어 있고 일반 먼지보다 입자가 작아 피부 모공을 막기 쉬우며, 특히 황사 속 중금속이 모공을 막으면 일명 '황사여드름'이 발생할 수 있다. 이는 피지선이 막힌 이마, 코, 턱에 특히 잘 생기며, 여드름에 인위적인 자극을 가하는 경우 건드림 경우 2차 염증이 생길 수 있다.

또한 황사 먼지는 탈모를 유발할 수도 있다. 황사 먼지는 매우 미세하기 때문에 두피의 모공 사이에 끼여 두피를 자극하고 모낭 세포의 활동을 떨어뜨려 모발 건강을 악화시키게 된다.



**건강 교실**  
**황사철 건강하게 피부와 모발 관리하는 방법(1)**  
**노영석**

며, 모발이 가늘어지거나 쉽게 부러지고 작은 자극에도 쉽게 빠지게 된다. 특히 봄에 내리는 비는 황사가 녹아있는 산성비이므로 두피에 손상을 주고, 산성비에 함유된 중금속으로 인하여 모낭세포가 파괴될 수 있으므로 머리가 비에 젖지 않도록 주의해야 한다.

외출 시에는 노출이 적고 방풍과 방진 효과가 좋은 의복, 혹은 긴 소매 옷을 입고, 마스크를 착용하여 황사와의 접촉을 최소화해야 한다. 황사가 많아

지는 봄에는 자외선 조사량이 급격히 많아진다. 자외선으로부터 피부를 보호하는 자외선 차단제의 사용은 반드시 필요하며, UVA와 UVB를 모두 차단하고, 피부 자극이 적은 물리적 차단제를 이용하는 것이 좋다. 자외선 차단제 외에도 수분 크림을 발라 모래 바람이 피부에 직접 닿는 것을 방지해야 하며 피부에 황사가 붙어있는 상태에서 손으로 긁거나 문지르는 것은 피하는 것이 좋다.

외출 중에는 수분 공급과 피부 진정효과가 있는 휴대용 워터 스프레이나 스킨로 피부에 얹어 있는 모래 먼지를 닦아 주는 것이 도움이 될 수 있다.

밖에 외출 시에 황사와 자외선으로부터 모발을 보호하기 위해서 챙이 넓은 모자를 착용하도록 한다. 이때 꼭 끼는 모자는 두피가 눌러 혈액순환이 방해할 수 있으므로 주의해야 한다. 또한 외출하기 전에는 모발에 자외선 차단 기능이 있는 모발보호제를 발라 자외선이 직접 닿는 것을 피

하는 것이 좋다.

미세먼지는 코와 입을 통해 호흡기 질환을 일으키고, 눈에 결막염을 일으키며, 피부에는 피부염을 일으키는 등 신체가 직접 노출되는 부위에 여러 가지 질환을 유발할 수 있으므로 황사에 노출되지 않도록 하는 것이 무엇보다 중요하다. 따라서 황사가 심할 때는 외출하지 않는 것이 가장 좋으나, 불가피하게 외출을 해야 할 때는 노출된 피부를 보호할 수 있도록 모자, 마스크, 스킨케어 등을 착용하고, 손수건 등을 챙기는 것이 필요하다.

황사로 인해 피부가 빨갛게 달아오르거나 얼룩덜룩해지는 현상이 있다면 이는 피부에 염증이 있다는 신호로 생각할 수 있다. 이런 경우 손으로 세게 비비거나 긁지 말고, 시원한 생리식염수로 부드럽게 1일 3-4회 씻어내려, 염증이 시작된 피부를 진정시킬 수 있다. 그러나 증상이 심한 경우에는 국소 도포제 및 약물의 전신 투여가 필요할 수 있으므로 초기에 전문의와의 상담을 통해 정확한 진단 및 적절한 치료를 받는 것이 피부의 건강에 이롭다.

/한양대학교병원 피부과교수

**· 주일 아침에 읽어보는 시 ·**

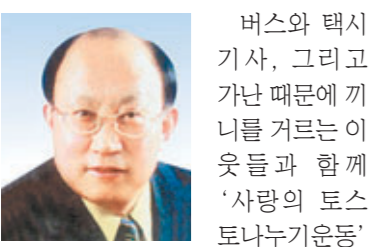
**좁은 길, 생명 길 말고는**

— 최준수

누구나 가는 길	약한 자 위해
넓은 길	온몸으로 저항 해
가기 편한 길은	아파하는 길 말고는
모지에서 끝난다	
	한 점 부끄럼 없는
적당히 외면하고	삶 위해
적당히 타협하고	있세에 부는 바람에도
적당히 눈감는 그 길도	괴로워하는 그 아픈 길 말고는
모지에서 끝난다	
	시대의 아픔과 불의
한 줌 가진 것 움켜잡기 위해	빼돌려진 길 곧게 하려는
좀더 높아지려는 몸부림으로	정의의 길
약한자 짓밟아	평화의 길
헛된 힘 휘두르는 그 길은	좁은 길, 생명 길 말고는...
반드시 무덤에서 끝난다	
보잘것 없어 보이는자	-〈평화산책〉 5집 중에서

## 작은 사랑 실천 통해 전도자원 개발

### 성남 영광교회, '사랑의 토스트나누기운동' 전개



을 벌이는 교회가 있어 주목을 받고 있다. 경기도 성남시 중원구 하대원동에 위치한 영광교회(담임=정학재 목사·사건)는 하루도 쉬지 않고 움직이는 버스 및 택시 기사들의 노고에 조금이라도 보답하기 위해 '토스트나누기운동'을 시작했다.

영광교회는 '사랑의 선교회'를 창립, 2005년 5월부터 토스트와 커피에 사랑을 싣기 시작했다. 처음에는 택시 및 버스 기사들을 중심으로 벌였다. 하지만 나라의 경제사정이 어려워지면서 힘들게 살아가는 노숙자 및 실업자, 그리고 끼니를 거르는 이웃들이 많아지면서 확대 실시하고 있다.

이 교회 담임 정학재목사는 시민들을 위해서 밤과 낮을 가리지 않고, 수고하는 버스 및 택시 기사들에게 도움을 줄 수 있는 무엇인가를 찾다가, 한 교회의 토스트나누기 행사를 보고,

이 일을 시작하기로 결심해 실행에 옮겼다. 그것이 4년을 지나 5년으로 접어들고 있다.

매주 수요일마다 실시하는 '사랑의 토스트나누기운동'은 16명의 봉사자가 참여하고 있다. 또한 이를 위해 미니자동차도 구입했다. 이 운동에 참여하는 봉사자들은 바쁜 시간을

### 4년동안 매주 수요일 택시 및 버스기사들에게 토스트와 커피를 대접

### '사랑의 선교회'를 조직, 결식아동과 독거노인, 노숙자 등 확대 실시

조개어 참여하는 것에 대해 보람을 느끼고 있다. 처음부터 토스트나누기 운동에 참여한 봉사자들은 손발이 찢어 맞는다고 한복소리를 내고 있다. 사랑의 자동차를 구입하면서 토스트나누기운동은 그 범위가 넓어졌으며, 교인들이 즐거운 마음으로 적극 참여, 성서의 중심사상인 이웃사랑을 실천하고 있다.

초창기부터 이 운동에 참여한 이을 주집사는 "물질적으로 돕는 것은, 누구나 할 수 있다. 하지만 시간을 내어 누군가를 위해서 직접 봉사한다는 것

은 그리 쉽지 않다. 항상 기쁜 마음으로 참여하고 있다"면서, "매주 수요일이 되면 기다려주는 기사님들을 보면서, 자신이 얼마만큼 소중한 사람이 되었는가를 깨닫게 된다. 이것이 바로 기독교의 중심사상인 이웃사랑을 실천하는 것이다. 더욱이 '토스트나누기운동'을 전개하면서 마음의 평화를 얻었다. 그리고 행복도 얻었다"고 강조했다.

이집사의 말과 같이 이 운동은 영



◇ 사랑의 토스트나누기운동을 보다 조직적으로 벌이기 위해 영광교회가 마련한 사랑의 자동차.

는 마음을 갖는다. 일을 하다 보면 때를 거를 때가 많이 있다. 이렇게나 때를 쟁길 수 있다는 것이 감사하다.

이것은 종교가 가지고 있는 사랑의 힘을 그대로 보여주는 것이다"면서, "어제인가 교회에 가고 싶은 생각이 든다. 핑계인지는 모르지만 교회에 출석한다는 것이 그리 쉽지 않은 것이다. 하루하루를 힘들게 살아야 하는 어려움이 있다"고 자신의 심경을 토론했다.

'토스트나누기운동'을 통해 허기를 채우기 위해 거리의 봉사원들도 참여하고 있다. 우편집배원을 비롯한 거리정소원, 노숙자, 동네 어르신들이 바로 그들이다. 이 운동을 통해 정목사는 건강한 교회, 따뜻한 교회, 행

복한 교회공동체를 만들어 나가겠다는 각오이며, '토스트나누기운동'이 성남시 전역으로 확대될 수 있도록 기도하고 있다. 여기에 목적을 두고 사랑의 자동차도 구입했다. 이 교회의 사랑실천운동은 여기에서 끝나지 않고, 성남시의 영세민들을 위한 '사랑의 썬나누기운동'을 비롯한 지역 학교 불우학생 장학금 지원 등의 사업을 펼치고 있다.

정목사는 "입으로만 사랑을 말하는 것은 위선이다. 작은 사랑과 도움은 건강한 사회를 만드는 결과를 가져다 준다. 토스트나누기운동을 통하여 기독교의 정신인 사랑을 지역주민들에게 심어주고, 봉사자들의 행복 한 모습을 만날 수 있다는 것이 행복하다"면서, 봉사자들과 택시 및 버스 기사들이 토스트 한쪽과 커피 한잔 속에서 피어오르는 웃음이 우리사회를 변화시키고 있다"고 역설했다.

## 오직 무릎으로 사역케하는

# 목회자 훈련원 훈련생 모집

## Ministry Training Center



**이진만 박사**

- (사)로고스 원어 연구원 원장
- 그리스어에테 국립대학교 언어학 박사
- 성경 번역학자
- 죽산 박형룡박사 弟弟子



**조수환 목사**

- 세인트럴교회 담임
- 총신대학교 신학대학원 졸업
- 국제신학대학원 대학교 신학석사(ThM)
- 미국 Louisiana Baptist University 철학박사(Ph.D.)
- 이진만 박사 弟弟子
- 20대에 신구약 성경 100독
- 30여년간 매일 7시간 기도
- 본교회 부흥과 관계없는전도자 의식 10년
- 무일푼 개척에서 1200석 성전 건축

이 시대 진정한 그리스도의 일꾼으로 살기 원하는 모든 목회자들을 위해 목회자 훈련원을 개설하고 훈련생을 아래와 같이 모집합니다.

1. 모집 대상 / 남·여 목회자 (목사, 전도사)
2. 모집 인원 / 30명
3. 전형 방법 / 서류 및 면접
4. 제출 서류 / 이력서, 지원동지서
5. 훈련 기간 / 6개월 (7월~12월)
6. 훈련 방법 / 수도원과 같이 숙식을 통한 공동체 생활  
매일생활훈련(기도5시간, 전도2시간, 성경 150페이지 통독)
7. 훈련비 / 장학금과 자부담
8. 훈련 과목 / 성경, 기도, 전도, 경건, 상식, 역사신학
9. 제출처 / 세인트럴교회(대구시 달성군 화원읍 천내리 445-3)
10. 제출기한 / 2009년 6월 15일(월)

※ 신학을 졸업한 분들은 반드시 거쳐야될 과정입니다. 개척교회 준비하는 모든분들에게 꼭 필요한 과정입니다.

※ 본 훈련 과정을 마치면 성경 10독, 매일 5시간 기도와 전도가 생활화 됩니다.

**훈련원** 김천시 구성면 미산리 (사)로고스 원어 연구원  
대구시 달성군 화원읍 천내리 445-3 (세인트럴교회 내)  
전화 : (053)634-9991, 070-8222-0682, FAX) 053) 634-0303



로고스 원어 연구원 전경