레이저 제모로 여름 털고민 '말끔'

피부 손상 부작용·통증 없이 털 제거
선텐 피하고 상처·염증 완치후 시술
6~8주 간격 5회 정도 시술 받아야

노출이 많아지는 여름철, 보기 싫은 털을 제거하려는 사람들이 늘고 있다.

수영복이나 반바지, 치마 등 노출이 많은 옷을 입으려는 여성들은 물론 최근에는 남자들도 미용을 위해 제모를 하는 경우가 많다.

보통은 여성들이 제모에 관심이 많지만 최근엔 남자들도 제모를 한다.

털을 없애고자하는 부위도 다양하다. 예를 들면 좁은 이마를 좀더 시원하게 넓히거나, 오랫동안 면도를 해서 남자들처럼 두꺼워진 종아리, 허벅지, 팔, 겨드랑이, 비키니라인 제모 등이 있으며, 남성들이 턱수염이나 콧수염을 줄이고자 병원을 찾는 경우도 늘고 있다.

◇제모 방법=일시적 제모와 영구적 제모로 나눌 수 있다. 일시적인 제모는 면도기나 족집게로 뽑거나 제모 크림이나 왁스를 사용하는 방법이다. 이는 스스로 간단하게 할 수 있고 경제적이지만 주기적으로 반복해야 하는 번거로움과 제모 시 통증이나 피부손상을 가져오는 단점이 있다.

영구 제모란 털을 만드는 모낭 세포만을 선택적으로 파괴해 피부손상은 거의 없이 영구적으로 털을 제거하는 시술을 말한다.

여기에는 전기 침을 이용한 방법과 레이저 제모가 있다. 전기 침을 이용한 제모는 가는 침으로 열을 통해 피부 속에 있는 모낭을 파괴하는 방법이다. 하지만 전기에 의한 피부손상을 완전히 막긴 어렵고, 통증이 심한데다 시술 시간이 오래 걸리는 등의 단점이 있다.

최근에는 대부분 레이저 제모를 하는데, 이는 제모용의 특수 레이저를 이용해 한 번에 여러 개의 털을 동시에 제거할 수 있어 원하지 않는 털을 가장 빠르고, 비교적 통증이나 부작용이 없이 효과적으로 제거하는 아주 유용한 방법이다. 털이 있는 피부에 레이저를 쪼이면 모낭 안의 멜라닌 색소에 흡수된 빛 에너지가 열 에너지로 전환되고 그 열이 피하의 털을 파괴하게 된다.

물론 1회의 레이저 시술로 모든 털이 다 없어지는 것은 아니다. 제모 부위를 빈틈없이 레이저로 치료했을 경우에도 모발의 고유한 주기에 따라 성장이 활발한 시기(생장기)에 있는 모근이 주로 제거되기 때문이다. 다른 주기(퇴행기 및 휴지기)에 있는 모발은 부분적인 손상을 받게 된다. 일정한 기간이 지나면 남은 모발이 다시 생장기로 들어가며 이때 레이저 제모 치료를 반복하면 상당수의 모근을 추가로 제거할 수 있다.

◇레이저 제모 주의사항=제모 전 지나친 선텐은 금물이다. 레이저는 검은 색소를 대상으로 작용하는데 피부가 검게 되면 피부에 손상을 줄 수 있기 때문이다.

둘째, 팔다리의 경우 시술 일주일 전에 병원에서 면도를 하면 레이저 제모를 하기에 편리하다. 셋째, 털을 뽑는 것은 절대 금물이다. 털을 뽑아버리면 휴지기의 털처럼 그 부위에는 레이저의 효과가 미칠 수 없기 때문에 제모가 되지 않는다. 넷째, 피부에 상처나 염증이 있으면 레이저 제모 시술 전 먼저 치료받아야 한다.

시술 후에는 바로 샤워나 화장이 가능하지만 간혹 시술 후에 모낭염이 생길 수도 있으므로 샤워는 하루 뒤로 미루는 것이 좋고 외출할 때는 자외선 차단제를 발라줘야 한다. 시술 후 색소침착이 되거나 피부가 검은 사람은 레이저 치료 기간 동안 미백연고를 바르면 도움이 되고, 피부가 건조해지는 것을 막기 위해 보습제를 발라주는 것이 좋다. 시술 후 약 일주일 정도가 지나면 털이 다시 자라는 것을 볼 수 있다. 그러나 이 털들은 빠지고 다시 나지 않게 된다. 다음 치료 때까지 털을 뽑거나 왁싱을 하지 않아야 되며, 면도는 해도 괜찮다.

영구 제모가 되기까지는 제모 부위 및 개인에 따라 6주에서 8주 간격으로 5회 정도의 시술이 필요하므로 사전에 시술 시기 선택에 유의해야 한다. 〈도움말=신삼식 상무 맑은피부과 원장〉

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

신삼식 상무 맑은피부과 원장이 레이저 제모를 위해 20대 여성의 팔에 난 털과 모낭을 특수 렌즈로 살펴보고 있다.

조선대병원 재활치료팀 물리치료사들이 근육 발달이 더딘 유아에게 운동 치료를 하고 있다.

1대1 맞춤형 운동치료

조선대병원 재활팀 새 치료프로그램

인간 수명의 증가와 함께 각종 사고 등으로 인한 장애를 가진 사람들이 늘고 있다.

특히 미숙아 생존율이 증가하고, 고령인구 비율이 급증하면서 재활 치료에 대한 관심이 높아지고 있다.

이 같은 추세에 맞춰 조선대병원 재활치료팀이 최근 환자 개인의 상태와 수준에 맞는 1 : 1 맞춤형 치료프로그램을 운용하고 있어 눈길을 끌고 있다.

조선대병원 재활치료팀은 관절·근육골격계 질환(측만증, 경·요통등)과 신경계 질환(뇌졸중, 척수손상 환자, 뇌성마비, 발달지연아동)으로 인해 일상생활이 어려운 모든 환자들을 대상으로 물리치료사·작업치료사·언어치료사·운동처방사가 팀을 이뤄 과학적인 평가를 내린 뒤, 개인의 상태와 수준에 맞은 1 : 1 치료프로그램으로 운동치료를 하고 있다.

신관건물 1층에 자리한 재활치료팀은 열·전기치료실, 신경계 성인 운동치료실, 신경계 소아 치료실, 언어치료실, 작업치료실, 인지치료실, 일상생활동작치료실 등을 갖춘 재활치료실과 건강체력센터 등을 통해 외래 및 입원환자들이 질환별 맞춤 재활치료를 받을 수 있는 환경을 갖추고 있다.

최근에는 광주·전남에서 가장 많은 11개의 슬링기자재를 설치했으며, 특히 노르웨이에서 개발된 테라피마스터 슬링시스템을 바탕으로 근골격계 및 뇌졸중 환자와 각종 기능장애환자, 뇌성마비의 치료, 모든 연령의 체력훈련과 스포츠훈련에 적용해 보다 효율적으로 환자를 치료하고 있다.

재활의학진료실에서는 초음파충격기(ESWT), 보행분석(Gait view), 하지 교정처방등을 시행하고 있다. 물리치료실과 작업치료실에서도 치료 및 일상생활에서 필요한 기본적인 능력을 향상시키기 위한 최신 프로그램을 운용하고 있다.

언어치료실에서는 조음장애 및 언어장애 환자를 대상으로 음성 분석 및 치료 프로그램을 통해 환자의 음성을 녹음·분석하는 과학적인 치료를 시행하고 있다.

강정훈 재활의학과 교수는 "신체적 장애를 치료함은 물론 일상 생활에서의 불편함을 없애고, 건강을 위한 체력 보완까지 가능한 종합적 시스템을 갖췄다"면서 "체계적이고 과학적인 프로그램을 개인별로 적용해 최대한의 효과를 내고 있다"고 말했다. /채희종기자 chae@

광주북구정신건강센터 두암보건지소에 새 둥지

전남대병원(원장 김영진)이 지난 2006년부터 위탁운영하고 있는 광주북구정신건강센터가 최근 새로 건립된 두암보건지소(두암2동) 3층에 새 둥지를 틀었다.

정신건강센터는 그동안 북구 오치동의 민간 건물을 임대해 사용해왔으나 북구청에서 사업비 약 28억원을 투입해 지상 3층에 대지면적 1천399㎡ 규모로 신축한 보건지소 건물의 3층으로 이전했다. 이번 이전과 함께 지역주민들에게 더 친근한 이미지로 다가가기 위해 센터의 명칭을 기존의 '정신보건센터'에서 '정신건강센터'로 변경했다.

북구정신건강센터의 정신건강 서비스는 무료로 제공되고 있다. 센터(062-267-5510)로 연락하거나 홈페이지(www.gjw.or.kr/hemind)에 접속하면 된다.

한편 광주북구정신건강센터는 전남대병원의 전문 인력의 도움을 받아 정신건강증진, 정신과 질병 조기발견, 치매예방사업 등의 공공의료 사업을 펼쳐 지역사회로부터 좋은 평가를 받고 있다. /채희종기자 chae@

청소년 흡연·음주 예방 UCC 공모

건강관리협 9월 21일까지

우리나라 청소년의 흡연율이 세계 최고수준일 뿐만 아니라 최근엔 초등학생 및 중학생, 여학생의 흡연율 마저 증가하고 있다.

이에 따라 한국건강관리협회는 청소년 흡연, 음주를 예방하기 위한 UCC공모전을 실시한다.

접수기간은 오는 8월 1일부터 9월 21일까지이며, 전국의 중·고등학생이면 누구나 참가가 가능하다.

주제는 흡연·음주예방, 금연·금주의 중요성을 알릴 수 있는 것이면 된다. 참가는 개인이나 팀 등 모두 가능하며, 팀일 경우 인원은 3인 이내여야 한다. 작품은 1팀당 3편 이내여야 하며 분량은 3분이내(50MB이하)이되 휴대폰으로 촬영한 영상은 접수할 수 없다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

광주전남적십자사 솔잎봉사회 지체장애인 바다체험 행사

대한적십자사 광주전남지사 솔잎봉사회(회장 부덕님)는 28일 회원과 지체장애인 등 300명이 참가한 가운데 전북 고창 상하 구시포 해수욕장에서 '여름바다체험'을 실시한다.

이번 행사는 지체장애인이 바다체험을 통해 신체적응, 사기증진, 사회성 함양, 재활의욕 등 밝고 맑은 삶을 살아갈 수 있도록 도움을 주고자 마련됐다.

이날 주요프로그램은 평소 장애인들이 신체적 조건으로 남의 도움 없이는 접하기 어려운 바닷가 모래사장에서의 미니올림픽, 수상스포츠인 '바다 보트타기'등으로 봉사원과 장애인이 화합하는 내용으로 꾸려졌다.

솔잎봉사회 부덕님 회장은 "작년에 이어 올해에도 장애우들과 함께 여름 바다 체험을 하게 되어 기쁘다"며 "마음 편안히 마음껏 즐기면서 아름다운 추억을 만들어 갈 수 있으면 하는 바람이다"고 밝혔다

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr