

건강의료

피부 트러블 레이저 치료법

레이저토닝 기미·검버섯 흔적없이 싸~악
울트라펄스 여드름 흉터·잡티까지 말~끔

겨울방학 때면 피부과를 찾는 사람이 늘어난다. 뜨거웠던 여름철 자외선 때문에 지친 피부노화를 치료하기 위해서 햇볕노출이 적은 겨울철을 이용한다.

피부노화에 대한 치료를 종합적으로 개선할 수 있는 치료법은 없을까? 최근에 한 가지 레이저로 피부의 색소, 탄력, 주름, 모공 등의 피부 트러블을 한꺼번에 개선시키는 레이저들이 개발되고 있다. 피부 트러블에 따른 적절한 치료를 소개한다.

◇잡티, 주근깨, 피부톤, 혈관 등의 개선=젠틀맥스는 755nm 파장의 레이저를 이용해 피부의 잡티, 주근깨, 피부톤, 혈관 등의 개선을 통해 피부를 맑고 깨끗하고 하얗게 만드는 3세대 레이저 시술법이다.

이전까지는 피부노화에 복합적인 치료효과에 IPL 치료 효과가 있었다. 그렇지만 IPL 치료로 잘 안 되는 열은 색소나 모공, 또 기미가 섞여있는 주근깨, 잡티나 피부가 검은 사람들에서는 치료 후에 오히려 악화되는 한계점이 있었다.

이처럼 기존의 IPL이나 다른 레이저들이 각 질환별로 파장을 선택해 치료했다면 3G 레이저 화이트닝은 IPL 시술과는 달리 색소 전문 파장대인 755nm 파장을 사용하므로 잡티, 주근깨, 기미 등의 치료에 효과적이다.

◇기미, 검버섯 치료=가장 어려운 피부 치료 중 하나다. 현재 피부과에서 치료하고 있는 IPL은



신삼식 원장이 3세대 레이저로 불리는 젠틀맥스로 여성 환자의 기미와 주근깨, 잡티 제거 시술을 하고 있다.

는 어렵다. 흔히 복합치료를 하게되는데 흉터의 종류에 따라 피하 흉터를 끊어주는 서브시절과 같은 수술을 레이저시술과 겸하는 경우가 많다. 깊은 여드름 흉터에는 울트라펄스를 이용하면 효과적이다.

◇치료 후 피부관리=레이저 치료 후에는 피부가 재생되는 기간이 유지되므로 1~2달간은 피부 보습에 신경을 써야한다. 가끔 시술후에 피부에 잔주름이 생겼다고 걱정하신 분이 있는데, 이는 피부보습이 안되어서 생긴 현상이다. 평소보다 보습제를 좀 더 많은 양을 자주 바르게되면 피부 탄력과 미백효과를 배가시킬 수 있다. 치료효과를 늘리기 위해서는 평소에도 보습제, 미백크림과 항노화성 크림 그리고 선크림을 바르야 효과적이다.

레이저가 발달하면서 피부노화 치료에 대한 효과들이 계속 발전하고 있다. 하지만 모든 치료가 그렇듯이 레이저이름이 같다고 똑 같은 치료효과를 보이는 것은 아니다. 효과적인 치료를 위해서는 우선 피부과 전문의와 상담 후 정확한 진단 하에 적절한 치료를 받아야 한다.

<도움말=상무 맑은피부과 원장 신삼식>
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

레이저 반복·복합 시술 피부 미백 효과 커
치료후 1~2달간은 피부 보습에 신경써야

시술 후에 오히려 질이 저거나 악화할 수도 있기 때문에 치료경험이 많은 전문의들이 해야 할 시술법이다.

이런 단점을 피하기 위해 최근에 레이저토닝 테크닉으로 치료를 하고 있다. 레이저토닝은 치료직 후에도 표시가 나지 않도록 약한 에너지로 반복 치료하는 방법을 말한다. 치료효과도 레이저별로 차이가 있다. 에너지를 너무 강하게 치료할수록 나중에 짙은 기미와 색소침착이 올라오므로 약하게 반복 치료하는 시술법이다. 최근에 소개된 기미치료를 위한 레블라이트 레이저토닝은 일주일 간격으로 10회 이상의 여러 차례 시술을 한다. 또 젠틀맥스 레이저는 일주 간격으로 5회 이상 치료하게 된다.

기미치료를 있어서 어려운 사람은 검은 피부톤을 가진 사람이다. 일반적인 토닝치료에도 악화되

거나 색소침착이 오랫동안 남기 때문이다. 그래서 눈 밑 기미나 어두운 피부의 기미치료에는 여러 가지 레이저로 복합 시술하게 된다.

◇얼굴 탄력 회복=얼굴 탄력을 개선하기 위한 레이저를 리프팅레이저라고 하는데 싸자지, 울세라, 아폴로, 트리폴라, 리프 레이저들이 효과적이다. 얼굴 리프팅이란 작고 가름한 얼굴을 원하는 신세대, 탄력을 잃은 피부가 고민인 직장인, 늘어가는 잔주름까지 다양한 피부노화의 고민을 한꺼번에 해결해 주는 레이저 시술법이다. 얼굴 리프팅레이저 시술의 특징은 치료 후에도 표시가 나지 않기 때문에 바로 직장생활을 할 수 있는 것이 장점이다.

노화가 이미 많이 진행된 상태나 여드름 흉터가 심한 경우에서 울트라펄스 엑티브FX와 딥FX 시술이 효과적이다. 여드름 흉터는 완벽히 치료하기

직장인 겨울철 '건강한 눈' 만들기

가슴기 1m 이상 떨어진 곳에 설치
야채 많이 먹고 물 충분히 마셔야

대부분의 직장인은 일터에서 의자에 앉아 하루 종일 모니터와 씨름을 벌인다.

한정되고 혼탁한 공간에서 혹사당하다 보니 몸 이곳저곳에서 이상신호를 보내는 건 어찌 보면 당연한 일.

그중에서도 직장인을 가장 괴롭히는 것 중의 하나가 바로 눈의 피로다. 오묘된 실내공기에서 각종 전자파에 이르거나 일터에서 혹사당하고 있는 뻘뻘하고 따가운 눈. 어떻게 해야 할까?

한국건강관리협회광주전남지부(본부장 조재현)가 제안한 건강한 '눈'만들기 방법에 대해 소개한다.

◇사무실 온도는 약간 서늘하게=겨울철 적정 온도는 섭씨 20~22℃ 정도. 덥고 답답하게 느껴질 정도의 난방은 눈물층을 불안정하게 만들고 습도까지 낮춰 눈 건강에 별 도움이 되지 않는다.

◇컴퓨터 모니터는 약간 내려다볼 수 있게=사무실 환경 중 눈에 가장 치명적인 것은 바로 건조한 공기다. 모니터를 살짝 아래로 내려다보게 설치하면 안구의 수분이 공기에 덜 노출되기 때문에 안구 건조증 예방에 도움이 된다. 모니터를 시선보다 아래쪽으로 설치함

과 동시에 가끔 눈을 쉬어주는 것도 중요하다. 50분간 컴퓨터를 사용하고, 10분간 휴식을 취하는 '5010'룰을 잘 지켜야 한다.

◇지나치게 밝은 사무실 조명은 금물=일반적으로 문서작업이 많은 사무실은 300~600룩스 정도의 조도가 적절하며, 정밀한 작업이 많을수록 조도를 더 높여야 한다.

우리나라 사무실은 전기 절약 등의 탓으로 어둡기 때문에 어두운 가장자리에는 국부조명을 설치해 사용하는 것도 효과적이다. 이때 단과장인 형광등 불빛은 눈의 피로를 가중시킬 수 있는 만큼 백열전구를 이용해 간접조명을 하는 게 낫다.

◇가슴기는 얼음에서 1m이상 떨어진 곳에=겨울철에 특히 많이 나타나는 안질환으로 안구건조증을 들 수 있다. 눈 표면의 눈물이 증발함으로써 눈이 뻘뻘해지고, 심하면 따갑고 시야가 흐려지는 증상을 보이기도 하는 안구건조증은 주변 환경의 습도 조절이 무엇보다 중요하다. 일반적으로 사무실 내 적정습도는 55% 정도다.

사무실에서 가슴기를 사용할 때는 얼음에서 1m이상 떨어진 곳에 설치하는 것이 좋다.

◇눈을 건강하게 하는 3가지 비결=우선 눈 건강을 위해서는 신선한 야채를 많이 섭취하는 것이 좋다. 시금치에 들어있는 황산화제인 루테인과 제아잔틴은 노화와 함께 눈의 망막에 나타나기 쉬운 황반변성을 예방한다. 루테인과 제아잔틴이 많이 포함된 야채로는 시금치 외에 케일, 순무 잎, 브로콜리, 호박, 옥수수, 겨우살이 등이 있다. 또한 비타민A가 풍부한 당근, 시신경으로의 혈류를 원활하게 해 주는 황산화제가 함유된 블루베리, 고지 베리 등도 눈을 건강하게 만드는 간식거리이다.

둘째, 물을 충분히 마시자. 눈 건강의 기본은 수분공급이다. 규칙적으로 천천히 충분한 양의 물을 마시면 눈의 건조함을 줄이고 매끄러움을 유지할 수 있다. 하루 8잔 정도는 물을 마시도록 하자.

셋째, 눈 떨림을 방지하는 눈 운동은 필수. 손바닥을 서로 비벼 따뜻하게 만든 다음 눈 위에 올려놓고 5초정도 살짝 눌러준다. 3회 정도 반복한다. 또한 눈동자를 원으로 굴린다. 위에서부터 천천히 눈을 돌려 10회는 시계방향, 10회는 반시계 방향으로 운동하면 된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

맑은광주안과 iFS라식 기법 도입
광주·전남 최초...시술 시간 크게 줄여

맑은광주안과가 iFS라식, iFS인트라라식, iFS아이리시 기법을 광주·전남 최초 도입했다.

시력교정을 위한 라식수술에서 가장 중요한 과정 중 하나는 바로 각막절편을 만드는 과정이다. 예전에는 주로 철제 칼을 이용해서 각막절편을 만들었지만, 최근에는 팜토세컨드레이저를 이용해 각막절편을 만드는 추세다.

iFS라식, iFS인트라라식, iFS아이리시는 기존의 라식(F60 팜토세컨드레이저 인트라라식, 다빈치, 비주라식 등)의 단점을 보

안해서 새로 출시한 기종이다. 이들의 가장 큰 장점은 기존의 다른 인트라라식에 비해 상대적으로 시술 시간이 짧고, 각막절편이 충격에도 안전하다는 것이다.

iFS라식은 팜토세컨드레이저의 장점을 극대화한 장비이기 때문에 각막절편을 만드는데 드는 시간을 최소화할 수 있으며, 가장자리의 경사각을 최대 150도까지 높일 수 있다. 이는 각막편을 단단히 맞물려 고정되는 효과를 높일 수 있는 장점이 있다.

/채희종기자 chae@

응급의료 유공자 표창
동이병원

동이병원(대표원장 정근호)이 '2009년 응급의료 유공자 표창'을 수상했다.

최근 서울 공군회관에서 열린 응급의료 유공자 표창 수상식에서 2009년 한 해 동안 응급현장에서 공로가 큰 응급구조사 및 의료인 등 응급의료 종사자, 지자체 공무원 및 국가응급의료사업에 성실히 참여한 기관 등에 표창을 하였다.

수상단체로 선정된 동이병원은 응급의료의 질 개선에 크게 기여한 점과 국가응급의료수준보장 구축 사업에 적극 참여, 타 병원의 귀감이 된 점을 인정받아 수상병원으로 선정되었다.

Real estate advertisements including: 대인동삼일부동산, 상무랜드공인중개사, 금산공인중개사, 한길부동산중개, 광문공인중개사, and 경매전문회사 호남경매컨설팅. Each ad lists contact information and property details.