여름철 여드름 예방법

스트레스 피하고 잠·휴식 충분히

인터넷 유행어로 떠돌던 '얼짱'이라는 단어가 어느새 보통명사가 된 지 오래다. 얼짱이 갖춰야 할 요소는 많겠지만 역시 기본은 깨끗한 피부라고 할 수 있다.

여름에는 강렬한 자외선과 높아진 기온으로 여드름으로 고생하는 사람들이 많다. 여드름의 원인이 되는 피지의 분비가 왕성해지고 땀과 노폐물이 모공을 막아 염증을 유발하기 때문이다. 그럼 여름철 심해지는 여드름 관리에 대해 알아보자.

세안 하루 2~3회…뜨거운 물 안좋아

구름 낀 날도 자외선 차단제 발라야

◇여드름 피부의 세안=우선 꼼꼼한 세안이 가장 중요하다. 땀을 흘리면 즉시 수건이나 기름종이로 닦아내거나 물로 씻어 청결하게 한다. 또한 피부 노폐물이나 썬크림 및 메이크업 잔여물이 남아있는 모공 깊숙이까지 더러움을 말끔히 제거해야 한다. 그렇다고 해서 지나치게 자주 씻으면 피부의 유·수분 밸런스가 깨질 수 있다. 여드름이 잦은 지성 피부는 유분은 많으나 수분이 부족한 경우가 많다.

잦은 세안은 피부를 더욱 건조하게 만들고 이는 거칠고 칙칙함의 원인이 된다. 세안은 하루 2~3회가 적당하고 뜨거운 물이나 자극이 강한 세안제는 피하는 것이 좋다.

아침에는 지성이 심한 부위를 가볍게 클렌징 폼 또는 미용 비누를 이용해 씻으며, 저녁에는 일차 메이크업 클렌징 후 세안 전 뜨거운 증기나 스팀타월을 이용해 모공을 열어준 후 세안한다.

클렌징 폼은 약산성의 여드름용 또는 지성용 제품이 적합하다.

폼을 사용할 때는 손에서 충분한 거품을 낸 다음 가볍게 피부에 마사지하듯이 문질러 사용한다. 또 해면이나 부드러운 페이스 브러시 사용도 도움이 되며, 비누기가 남지 않도록 충분히 여러 번 헹구어준다. 헹굴 때는 가능한 손바닥과 얼굴에 마찰이 심하지 않도록 해야 하며, 마지막에 차가운 물로 얼굴을 누르듯이 패딩한 후 타월로 살짝 물기만 눌러 닦아낸다.

피지를 없애는 것도 중요하나, 절대 피부를 건조하게 만들어서는 안된다.

여드름 피부의 스킨(화장수)은 일반 지성의 경우 피지조절 기능이 강화된 스킨을 사용할 때는 피부 부위별 피지 분비량과 수분량을 감안해 사용하도록 한다.

건조하면서 여드름이 있는 경우 자극이 없으면서도 끈적거림이 적은 스킨으로 충분히 보습을 하고 피지트러블 부위를 기능성 화장수나 스팟 제품으로 정리한다. 스킨을 바를 때는 화장 솜을 사용해 피부가 촉촉한 느낌이 들 정도로 가볍게 두드리듯이 발라준다.

◇자외선 차단=자외선은 여드름으로 염증이 생겼던 자리에 색소침착을 일으키기 때문에 철저하게 차단을 해주는 것이 좋다. 우리가 흔히 썬크림으로 부르는 자외선 차단제의 효과는 보통 2시간 내외다. 따라서 중간 중간에 덧발라주어야 하고 외출 전에 충분히 발라주는 것이 좋다. 오일프리 젤 타입의 제품을 사용하고 차단지수는 15~30 정도가 적당하다.

차단지수가 높으면 차단 효과는 크지만 피부 트러블을 일으킬 가능성도 높다. 또한 흐린 날에는 소홀히 바르는 경우가 있다. 하지만 자외선 차단제는 구름 낀 날에도 발라야한다. 자외선은 하루 종일, 사계절 내내, 구름 낀 날에도 존재한다. 자외선의 효과적인 차단을 위해서 양산, 모자, 선글라스 등을 같이 사용해 직접적인 자외선 노출을 피해야 한다.

◇부족한 수면 여드름 악화의 원인=여름철에는 낮이 길고 열대야 현상이 지속되기 때문에 자칫 밤에 수면을 제대로 취하지 못하는 경우가 많은데 이는 여드름을 악화시킨다.

수면이 부족하면 면역체계가 약해지면서 각종 질병에 노출되기 쉽다. 특히 수면 부족으로 가장 눈에 띄게 드러나는 곳은 피부이다. 잠을 자는 동안에는 낮 동안 손상된 부분을 재생하기 때문에 충분한 수면은 중요하다. 잠을 잘 자는 것은 좋은 피부를 유지하기 위한 필수 조건이다.

◇평상시 생활습관도 중요=스트레스나 과로를 되도록 피하고 하루 세 끼를 규칙적으로 먹고 기름진 음식은 멀리해야 한다. 또한 미역이나 다시마, 톳 같은 요오드가 많이 들어있는 음식은 여드름을 악화시킬 수 있기 때문에 가급적 섭취를 줄이고 신선한 과일과 채소를 많이 섭취하면 여드름 예방에 효과를 볼 수 있다.

마지막으로 이미 발생한 여드름의 경우 신경이 쓰이더라도 얼굴에 손을 대지 말고 피부과전문의와 상의하는 것이 좋다. 손을 대면 염증이 심해져서 자극이 심하게 남고, 심하면 패인 흉터를 만든다. 염증이 생기면 가능한 빨리 치료해야 여드름 후유증을 방지할 수 있다.

적절한 세안과 자외선차단, 충분한 수면 및 고른 영양섭취 등 평소 건강한 생활습관을 유지한다면 여름철 심해지는 여드름에서 해방 될 수 있고 이것이 깨끗한 피부, 얼짱의 기본이다. 〈도움말=미지예 피부과 조대영 원장〉

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조대영 미지예피부과 원장이 여드름에 시달리는 20대 여성의 얼굴을 레이저로 치료하고 있다.

3대 실명질환 '황반변성'의 원인과 치료법

서구화된 식습관으로 환자 늘어

'루센티스' 주사 손상 시력 회복

최근 한국망막학회의 조사결과에 따르면 주로 60세 이상 노년층이 걸리는 안과 질환인 '황반변성'이 4, 50대 중장년층까지 위협하는 것으로 나타났다. 녹내장, 당뇨병 성망막증과 함께 3대 실명원인으로 꼽히지만 일반인들에게는 이름조차 생소한 '황반변성'에 대해 알아본다.

◇황반변성 이란?=황반변성은 망막 가운데에 위치한 '황반'에 비정상적으로 신생혈관이 생겨 시력이 저하되는 질환으로 서양에서는 이미 노인 실명 원인 1위를 차지하고 있다.

똑바른 물체가 구부러지고 휘어 보이는 것이 황반변성의 가장 특징적인 증상인데 이 때문에 컵에 물을 따를 때에도 물줄기가 휘어져 보여 물을 흘리는 경우가 생긴다. 말기로 접어들면 시야의 중심부에 암점이 생겨 상대방의 얼굴을 식별하지 못하고, 버스의 번호판을 구별할 수 없게 된다.

◇황반변성의 원인과 진단=원인은 아직 정확히 규명되지 않은 상태다. 가장 큰 원인은 노화에 의한 것으로 추정되고 있다. 그 외 흡연, 고지방, 고열량 식습관, 스트레스, 비만, 심혈관계 질환, 가족력, 인종 등 여러 요소들이 황반변성에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

또 자외선의 과도한 노출도 원인 중 하나로 거론되고 있다. 특히, 최근 들어 황반변성 환자가 급증하고 있는 것은 서구화된 식습관인 고지방, 고열량 식습관 등이 원인으로 꼽히고 있다.

황반변성을 정확히 진단하기 위해서는 눈의 CT로 불리는 'OCT 검사'와 혈관에 형광물질을 투여하는 '형광안저촬영'을 해야 한다.

◇환반병성의 치료=레이저나 광역학 치료는 황반변성으로 인한 시력 상실의 속도를 늦추거나 이미 손상된 시력을 유지하는데 그치는 것으로 알려져 있다. 하지만 주사제 '루센티스'는 다른 치료법과는 달리 손상된 환자의 시력을 회복시켜준다. 2009년 8월에는 '루센티스'에 대한 보험 급여도 이루어졌다. 하지만 현재 루센티스는 5회까지만 보험 적용이 돼 해당 치료를 지속해야 하는 환자들에게는 여전히 큰 부담으로 작용하고 있다.

황반변성환우회 조인찬 회장은 "환우회 회원들 중에서도 루센티스 치료로 시력이 호전된 환자들이 있다"며 "더 많은 환우들이 치료의 혜택을 보기 위해서는 보험 확대가 이루어져야 할 것"이라고 덧붙였다.

특히 황반변성은 위험성을 인식하고 정기적인 안과 검진을 받는 것이 가장 중요하며, 제때 치료하지 않으면 수주 혹은 수개월 내에 실명할 정도로 진행 속도가 빠른 질환이다. 〈도움말=이연안과 김영덕 원장〉

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

약

식후 표기땐 식사 30분 후 물과 함께 복용해야 효과

내몸을 지키기 위해 약을 복용하는 경우 복약지시를 지키는것이 제대로 된 약효를 기대할 수 있다. 한국건강관리협회광주전남지부(원장 윤정웅)의 도움말로 올바른 약 복용법에 대해 알아본다.

식사를 마치자마자 그 자리에서 바로 약을 복용하는 모습을 종종 볼 수 있다. '식사직후'로 표기돼 있지 않고, 식후라고 표기되어 있다면 식사가 끝난 후 30분 뒤에 복용하는 것이 바람직하다.

어떤 이는 식후 30분을 챙기려다가 약 복용 시간을 자꾸 잊는다며 식후에 바로 먹곤 하는데 이는 제대로 된 약효를 기대할 수 없다. 식사를 마친 직후에 바로 약을 복용하면, 소화되고 있는 음식물과 약이 뒤섞여 함께 소장으로 이동한다. 위에서 흡수하도록 제조되는 약이 위에서 흡수 되지 못하고 소장으로 밀려가버리는 것이다.

반면 약을 '식전'에 복용해야 한다면 식사를 하기 30분전에 복용하는 것이 좋다.

식전에 복용해야 하는 약은 구토 억제제나 식욕 촉진제 등이 있다.

또한 약은 물과 함께 복용해야 그 효과가 높다. 일부 약물은 주스 등과 함께 복용하면 흡수율이 높아지기는 하지만 의도했던 약의 흡수율과 실제 흡수율의 차이가 발생하므로 가급적이면 물과 함께 복용하는 것이 좋다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

이연안과 사진 공모전

병원 개원 20돌 기념

이연안과병원이 '개원20주년'과 '망막센터 오픈'을 기념해 사진 공모전을 갖는다.

사진 공모전의 주제는 '행복'이다. 소재에 제한은 없고 인물, 식물, 사물 등 포괄적인 의미에서의 행복을 담은 사진이면 공모가 가능하다.

공모 당선 작품은 2010년 이연안과병원 달력으로 제작돼 배포되거나 홍보이미지로 활용된다.

대상 수상자 1명에게는 100만원의 상금과 상패가 수여되고, 금상 수상자 2명은 50만원의 상금과 상패, 은상 수상자 3명은 상금 30만원과 상패, 입선 10명에게는 15만원 상당의 안과종합검진권이 수여된다.

접수기간은 오는 9월 10일까지며 우편 및 방문을 통해 접수 가능하다.

수상작 발표는 9월 말께며, 기타 자세한 사항은 홈페이지를 참조하면 된다.

/채희종기자 chae@

▲ 김영덕 원장이라는 환자인 이이에 안구돌출이 해결 이연안과에 비절개쌍꺼풀 시술을 하고 있다.

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

비수술적 성형, '히알루론산 시술'

나이가 들어가면서 피부는 점점 탄력을 잃어가고 주름이 늘어나게 된다. 이는 피부 노화현상이 진행되면서 피부의 탄력을 유지하는 콜라겐 섬유와 엘라스틴 섬유가 점점 줄어들기 때문이다.

이러한 상태 그대로 이어져 늙어가는 것을 원하지 않는 사람들이 주입에 주름에 주입하는 방법이다. 특히 요즘에 인기 있는 비성형적인 주입에 시술법 대중이게 인기를 가지고 있는 것에서 소개를 해드리고자 한다.

비성형적인 기대 내 상태로는 보통에는 이미 물질에서 물리에 수술법에 들어 과거 주사 한 것이다. 이 때문에 최근 피부성형술에서 비성형성술 방법 주사법으로 만들어 주사법 주입하는 비성형성술 기법을 보고 있는 것.

비성형에서는 인체 안에 들 중 레이저시술, 레이저 그리고 광역학 치료는 대중에 보고 있는 광역질 물질로서 특히 시력에 관련, 인공 수정 레이저 광조사는 시력이나 레이저 비성형에 의해서 비성형에서는 레이저 보고 부분만 물리 주사법 주사법 수 있는 내 시력이 일반에서

김 영 덕 성형외과의원

☎ (062) 227-3777 무등국제 빌