

건조한 가을, 촉촉한 피부 만들기

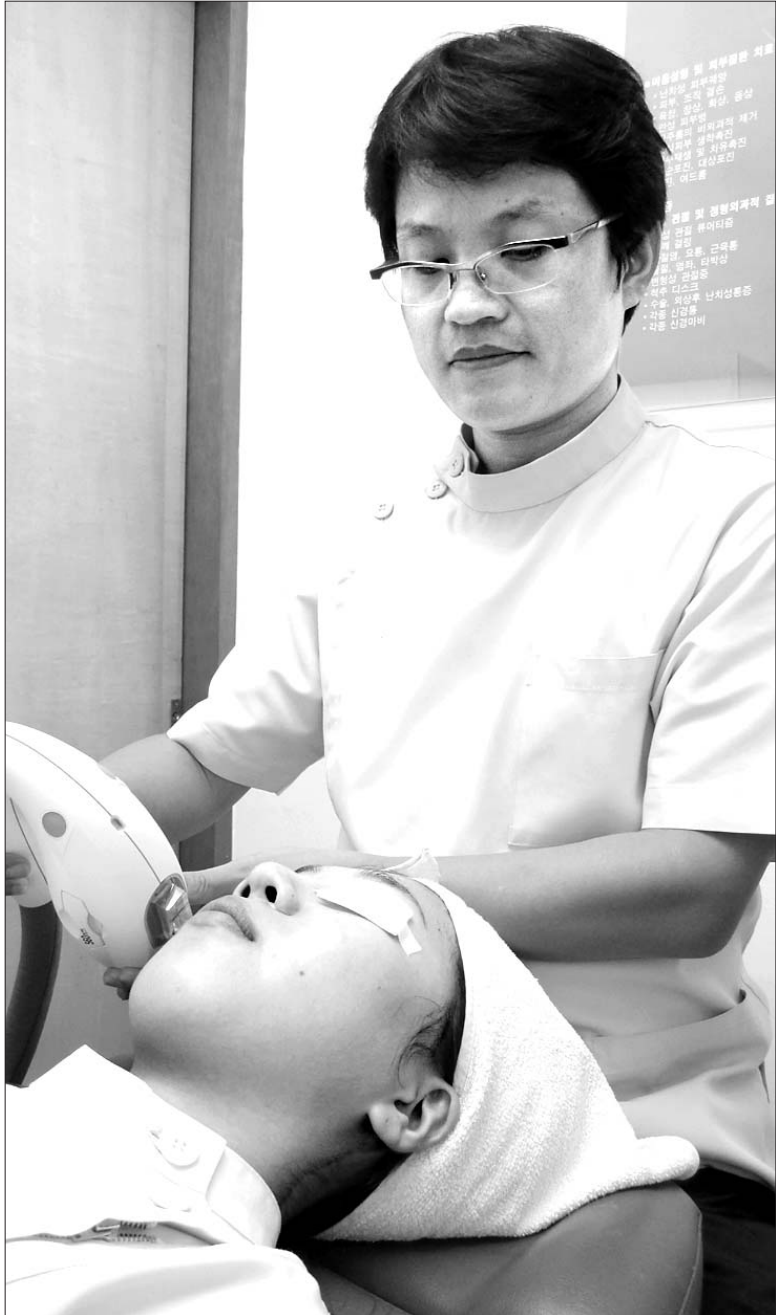
각질 제거하고 충분한 수분 섭취를

'찬바람 부는 가을엔 피부 좋은 사람 없다.' '선생님 건조해요! 당기고 각질이 심하게 생겨요. 주름이 더 심해져 보여요. 세안 후 더 심해져요. 얼굴이 붉히고 쓰러요.' 요즘 병원에 오는 피부 관리 환자들에게서 부쩍 많이 듣는 이야기다. 왜 이런 환자가 많아졌을까? 바로 날씨 때문이다. 호소하는 증상들은 환절기에 손상된 피부의 주된 증상들이다. 미지에 피부와 김도현 원장은 "가을철 피부관리에 가장 신경 써야 할 부분은 보습이며, 건조해진 피부를 방지할 경우 쉽게 푸석푸석해진다"면서 "가을에는 오이나 키위 등 비타민 C가 많이 든 채소나 과일을 자주 섭취하고, 하루 1.5L 이상의 물을 마셔주는 것이 좋다"고 조언했다.

찬물 세안 마무리... 모공 수축해줘야 자극적인 음식 피하고 휴식은 충분히

◇피부는 왜 건조해질까? = 환절기가 되면 대기가 건조해지기 때문에 피부가 건조해지기 쉽다. 더구나 바람이 부는 건조한 날씨에 야외활동을 오랫동안 하면 피부는 더욱 건조하고 예민해진다. 이렇게 되면 피부가 당기고 각질이 일어난다. 심하면 붉히고 쓰러진다. 이때 관리가 잘못돼서 피부에 자극적인 여드름용 세안제를 평소처럼 사용하면서 증상이 악화되고 세안 후 증상이 심해진다. 여기에 기능성 화장품 바르면서 따갑고 쓰러지며 피부염까지 생긴다. 또 기존의 피부질환, 즉 지루성 습진이나 알레르기성 피부염 등이 습진이 쉽게 악화한다. ◇여드름 많은 얼굴인데 왜 각질이 생길까? = 우리는 일반적으로 각질이 많이 일어나는 원인을 피부가 건조하기 때문이라고 알고 있는 경우가 많다. 하지만 각질이 많이 일어난다고 해서 피부가 전부 건조한 것은 아니라는 사실을 알아야 한다. 환절기에 목욕을 한 후에는 팔이나 다리의 피부가 당기는 느낌이 들면서 하얗게 각질이 일어나는 현상을 누구나 한 번쯤은 경험을 해 보았을 것이다. 이것이 바로 건조피부에서 생기는 각질이다. 중년이나 특히 노인들에게서 심하다. 이는 기름(피지)이 적게 분비되는 팔이나 다리, 얼굴의 턱 주변이나 목 부위 등에서 나타나며, 보습제를 많이 바르면 대개 없어진다. 문제는 이와는 반대로 얼굴에 여드름이 나거나 지성인 사람이 세수를 한 후에, 특히 T-Zone(이마와 코로

연결되는 선 및 부위)에서 각질이 일어나는 지성피부의 각질이다. 사람의 피부중에서도 피지분비가 가장 왕성한 얼굴의 중앙부위에 흔히 나타나며, 건성의 각질보다는 크고 끈적끈적한 느낌이 든다. 유분이 많은 보습제를 바르면 일단은 증상이 호전되기는 하지만 지속적으로 사용하면 오히려 각질이 더 많이 생긴다. 또 각질이 일어나는 지성 피부에는 기름기가 많은 화장품을 사용할 가능성이 많으므로 피부상태가 더욱 나빠질 가능성이 높다. 각질이 많이 일어날 때는 피부과 전문의의 도움을 받아 자신의 피부가 건조인지 지성인지를 판단하는 것이 제일 중요하다. ◇건조하고 당기고 각질이 생기는 피부 어떻게 관리해야하나 = 가장 중요한 것은 적절한 세안이다. 비누보다는 보습 성분이 함유돼 있는 전용 세안제로 미지근한 물에 꼼꼼히 얼굴을 씻어야 한다. 뜨거운 물은 피부 수분을 빼앗아 가므로 피하고 마무리할 때는 꼭 찬물을 이용해 모공을 수축해준다. 지성 피부인 경우 유분 함유량이 적은 젤이나 폼타입의 세안제를 사용해 화장을 지운다. 지성 피부라면 세안 후 크림이나 로션타입의 보습제보다는 젤 타입(oil-free)의 화장품만을 사용해 유분을 보충해주지 않는 것이 중요하다. 둘째는 적절한 각질 제거다. 두껍게 쌓인 각질은 화장품 흡수를 방해하고 각종 피부 트러블과 노화의 원인이 된다. 그러나 일부러 때수건으로 얼굴을 박박 밀거나 매일 매일 제



보습제를 바르고 세안을 잘 해도 가을이 되면 피부는 어김없이 거칠어지고 각질이 심해진다. 개인적인 노력에도 불구하고 각질이 심할 경우는 피부과 전문의를 찾는 것이 좋다.

거하는 것은 금물이다. 각질은 세포층의 수분 증발을 막고 외부 자극에서 피부를 보호하는 긍정적인 역할도 해주기 때문이다. 주 1회 정도 필링 젤이나 스크럽 제품을 이용해 자연스럽게 각질이 제거되도록 하는 것이 적당하다. 자가관리만으로는 각질이 없어지지 않을 때는 일주일에 1번씩 4~5회 정도 피부과에서 시술을 받으면 불필요한 각질을 제거하고 맑고 투명한 얼굴빛을 찾는데 도움이 된다. 셋째 충분한 물, 과일 섭취 및 휴식이다. 가을철 피부는 균형 잡힌 영양

섭취와 휴식으로 수분과 영양을 주어야 탄력과 생기가 유지된다. 평소 자극적인 음식, 술, 담배를 멀리하고 균형 잡힌 식생활을 해야 한다. 특히 비타민 C, E가 풍부한 음식물을 많이 섭취하는 것이 피부 건강에 좋다. 하루 8잔 이상의 물을 마시면 피부 건조를 예방하는 데 도움이 된다. 규칙적인 생활로 몸의 리듬을 유지하는 것도 중요하다. 가능한 11시 이전에 잠자리에 들고, 6~8시간 정도의 충분한 수면을 취하는 것이 좋다. <미지에 피부과 김도현 원장> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

시엘병원, 몽골 산부인과 의사들 교육 받는다

불임증 치료·복강경 수술...몽골 보건성과 협약

시엘병원이 오는 11월부터 몽골 산부인과 의사들의 교육을 맡는다. 18일 시엘병원에 따르면 몽골은 이제까지 산부인과 의사들의 교육을 싱가포르 국립의대에 맡겼으나 11월부터는 불임증 치료·복강경 수술 교육을 시엘병원에서 하기로 결정했다는 것이다. 시엘병원(병원장 최범채·왼쪽)이 최근 몽골 보건성과 불임증 치료 및 부인과 수술 등에 관한 협약을 맺었다. <사진> 이번 도서바자회는 병원을 찾는 환자나 보호자들에게 다양한 서적을 시중보다 저렴하게 판매하는 것은 물론 수익금의 일부를 저소득층 환자 및 난치병환자의 사회복지 기금을 마련

하기 위해 열린다. 조선대병원(병원장 김만우)은 22일까지 5일간 병원신관 1층에서 '조선대병원과 함께하는 사랑 나눔 도서바자회'를 연다. 이번 도서바자회는 병원을 찾는 환자나 보호자들에게 다양한 서적을 시중보다 저렴하게 판매하는 것은 물론 수익금의 일부를 저소득층 환자 및 난치병환자의 사회복지 기금을 마련



을 맡게 된 것은 큰 의미가 있고, 향후 국제 의료 관망에도 많은 도움이 될 것이다"고 말했다. 협약에 앞서 시엘병원 불임전문인들은 매일 몽골에서 CL불임을 리닉을 운영하면서 불임증치료와 부인과 수술을 담당하고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 '사랑 나눔 도서바자회'

수익금 환자 복지기금

조선대병원(병원장 김만우)은 22일까지 5일간 병원신관 1층에서 '조선대병원과 함께하는 사랑 나눔 도서바자회'를 연다. 이번 도서바자회는 병원을 찾는 환자나 보호자들에게 다양한 서적을 시중보다 저렴하게 판매하는 것은 물론 수익금의 일부를 저소득층 환자 및 난치병환자의 사회복지 기금을 마련

하기 위해 열린다. 조선대병원(병원장 김만우)은 22일까지 5일간 병원신관 1층에서 '조선대병원과 함께하는 사랑 나눔 도서바자회'를 연다. 이번 도서바자회는 병원을 찾는 환자나 보호자들에게 다양한 서적을 시중보다 저렴하게 판매하는 것은 물론 수익금의 일부를 저소득층 환자 및 난치병환자의 사회복지 기금을 마련

전남대병원 - 경영대학원

'아카데미' 수강생 모집

전남대병원과 대한병원협회 광주전남병원회가 전남대 경영전문대학원과 공동으로 '2010년 의료경영 아카데미' 수강생을 모집한다. 의료계 리더의 창의적 시각 배양, 환경변화에 대한 대처능력을 갖춘 의료경영 리더 양성, 의료계 리더의 경영역량 향상 등을 위해 전남대병원 진료과·실장, 임상교수, 대한병원협회 광주전남 병원회 소속 의사들을 대상으로 40명 내외로 서류전형 후

잠 부족하면 대장암 위험 높아진다

美 리박사 연구 결과

잠이 부족하면 대장암으로 이어질 수도 있는 대장폴립(용종)이 나타날 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다. 대장폴립은 양성종양인 선종이지만 약 10% 정도는 나중에 대장암으로 이행될 수 있다. 미국 케이스 웨스턴 리저브 대학 종양학센터의 리 리(Li Li) 박사는 수면시간이 하루 6시간 이하인 사람은 7시간 이상 수면을 취하는 사람에 비해 대장폴립이 나타날 위험이 높다고 밝혔다. 리 박사는 대장내시경 검사를 받기 위해 병원에 온 남녀 1240

명을 대상으로 검사에 앞서 수면 시간을 조사하고 나중 검사결과와 비교해 보았다. 그 결과 전체의 27%인 338명이 폴립이 발견되었고 그 중 하루 수면시간이 6시간 이하인 사람은 29%, 7시간 이상인 사람은 22%로 나타났다. 폴립이 발견된 사람과 발견되지 않은 사람 사이의 수면시간 차이는 평균 19분에 불과했지만 수면시간이 6시간 이하일수록 폴립 발생률은 높은 반면 7시간 이상 일수록 낮았다. 이 결과는 수면부족이 폴립의 위험요인 중 하나임을 보여주는 것이라고 리 박사는 지적했다. /연합뉴스

당신만을 위한 비즈니스 호텔. 한치 스페셜 - 해물지리탕, 추어탕, 육개장. 특선해물뷔페 - 35,000. 특가한이: 객실 - 전 객실 50% 할인, 웨딩홀 - 웨딩패키지 할인 숙박권 증정, 돌잔치 - 숙박권증정 및 패키지 할인. 침순연 · 각종 세미나 대 · 중 · 소연회장 원비. 이딩크관광호텔 예약문의 ☎(062) 227-8500 www.hiddinkhotel.com

대한의사협회 의료광고심의규칙 제 100611-중-18671호 광고



▲ 김영길 성형외과 원장이 이마에 잔주름이 생긴 여성에게 히알루론산 시술을 하고 있다.

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

비수술적 성형, '히알루론산 시술'

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 될수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다. 여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력이 떨어진다. 피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다. 히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부 내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에다 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을 개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것. 히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는데, 나이가 들면서

히알루론산이 줄어들어 피부톤이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행되는 것이다. 히알루론산 시술의 부작용으로는 주사점 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다. 히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전면에 걸쳐 주름 치료효과가 있다는 점이다. 시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술 시 15분 가량, 목 전체 시술 시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다. <김영길 성형외과 원장>

김영길 성형외과의원 ☎ 062) 227-3777 무등극장 앞