



봄철 악화 기미·주근깨

자외선차단제는 필수… 꼼꼼히 세안해야

본격적인 나들이 철이다. 너도나도 야외로 향하고 있다. 그러나 따스한 봄볕에 노출될수록 덩달아 힘들어하는 것이 있는데 바로 피부다. 겨울 동안 햇볕을 많이 쪼이지 못한 피부는 햇볕 속의 자외선에 민감하게 반응해 짧은 시간의 노출에도 한 여름철만큼이나 큰 영향을 받게 된다. 봄철 악화되는 기미, 주근깨 등에 대해 알아보자.

◇자외선이 '주범'=기미와 주근깨의 원인이다
자외선이라는 것은 널리 알려진 사실이다. 태양으로부터 반사되는 자외선을 쇠면 우리 피부에서는 멀라닌이라는 갈색의 색소를 대량으로 생산한다. 멀라닌 색소는 원래 자외선으로부터 피부를 지키는 역할을 하지만 역할이 다 끝나면 자연스럽게 떨어져 나가게 된다. 하지만 신진대사가 제대로 이루어지지 않으면 색소의 일부가 피부에 머물러 기미로 남게 된다. 그러므로 기미를 예방하기 위해선 자외선을 차단하는 것이 중요하다.

자신의 피부와 맞지 않는 화장품을 사용해 화장독이나 접촉성 피부염이 생기게 되면 피부염이 치유되는 과정에서 자외선을 죄게 되고 기미가 발생할 수 있다. 또한 자외선에 민감하게 만드는 약제를 복용하고 있을 때에 자외선을 오래 죄게 되는 경우에도 같은 결과가 발생할 수 있다.

여성호르몬과 피임약도 기미 잡티의 원인이 된다. 생리전의 황체기와 임신 중에는 여성 호르몬이 평상시보다 증가되어 기미가 생길 수 있다.



김도현 미지에 피부과 원장이 30대 회사원의 기미 부위에 레이저 토닝 시술을 하고 있다.

여성호르몬·피임약도 원인… 꾸준한 치료관리 중요

야채·과일 자주 섭취… 레이저·필링 병행 효과 좋아

것은 일단 포기해야 하며 치료 과정에서 더 진해졌다가 다시 연해지기도 한다. 치료 과정은 상황에 맞춘 단계적 치료계획을 세워 꾸준히 하는 것이 효과적이며, 치료방법 한 가지를 단독으로 사용하기보다는 여러 가지 방법을 상황에 따라 적절히 이용하는 것이 좋다.

기미에는 레이저 치료도 상당히 조심스럽게 접근해야 한다. 'C6레이저 토닝'은 기미 치료에 상당한 효과를 보이고 있다. C6 레이저 토닝 시술은 기준보다 높은 출력과 질 높은 레이저 빔이 표피층에 있는 멀라닌을 안전하게 파괴해줘 기미와 피부 틴을 막아주는 치료다. 시술 시간은 5~10분 정도 소요되며 통증은 거의 없다. 시술 후 일상생활에 지장도 없다. 얇은 기미의 경우 3~4회 시술로 의미 있는 효과를 볼 수 있으나 표피형 기미와 흔적형 기미는 보통 1~2주 간격으로 10회 정도 시술하며 쉽게 재발하는 성질이 있으므로 자주 치료를 받는 것이 좋다.

레이저 치료와 함께 비타민C를 침투시켜 주는 메디컬 스킨케어(비어탈 이온트, 이온자이)를 꾸준하게 받는 것이 치료에 도움이 된다. 레이저 치료 전, 가벼운 필링을 병행하면 시술 효과가 빨리 나타날 수 있으며 재발률을 줄일 수 있다.

기미를 치료하는 데는 무엇보다도 자외선을 차단하는 것이 우선이고 색소 침착을 제거하는 약제를 꾸준히 사용하고 약을 복용하기도 한다. 치료는 한두 번에 끝나지 않는다. 기미 치료는 은근한 끈기가 필요하다. 하루아침에 좋아지는

치료 시간이 오래 걸리므로 예방이 최선이다. 기미와 주근깨 예방을 위해서는 자외선 차단제(일광차단제)의 사용이 필수적이다. 자외선 차단제를 사용할 때의 주의점은 햇빛 차단 지수(SPF)와 UVA 차단 지수를 확인한 후 용도에 맞도록 사용해야 한다는 것이다.

야외에 나가기 15~30분 전에 SPF 15 이상의 자외선 차단제를 바르고, 빠진 부위가 없도록 꼼꼼히 바르되 눈에는 자극적일 수 있으므로 눈에 들어가는 것은 피하는 것이 좋다. 생후 6개월 이전의 영아에게는 자외선 차단제를 사용하지 않는 것이 좋으며, 생후 6개월이 지난 경우에는 외출 시마다 자외선 차단제를 발리주도록 한다.

기미는 여러 가지 복잡한 요인과 단순하지 않은 성질을 가지고 있기 때문에 기미를 예방하기 위해서는 마음을 편안히 하고 신경을 덜 쓰며 충분한 숙면을 취하는 것이 필수다. 비누 세안을 열심히 해 피부를 청결히 하고 염증을 일으킬 수 있는 기름기를 제거해 줘야 한다.

신선한 약제와 과일을 자주 섭취하는 것도 좋다. 피부에 맞는 화장품을 선택해 사용하고 태양광선에 노출되는 경우에도 꾸준히 자외선 차단제를 바르고 미백치료제를 바르는 것이 좋다.

레이저 치료와 함께 비타민C를 침투시켜 주는

메디컬 스킨케어(비어탈 이온트, 이온자이)를 꾸준하게 받는 것이 치료에 도움이 된다. 레이저 치료 전, 가벼운 필링을 병행하면 시술 효과가 빨리 나타날 수 있으며 재발률을 줄일 수 있다.

◇예방이 최선=한번 생긴 기미와 주근깨는

미지에 피부과 김도현 원장

/정리=채희중기자 chae@kwangju.co.kr

건강한 노년·행복한 노년 책임집니다

전남대 화순노인전문병원 개원… 전문진료시스템에 문화프로그램까지

전남대 화순노인전문병원(원장 황태주)이 17일 김윤수 전남대 총장, 홍이식 이식 화순군수 등 내외빈과 지역민, 임직원 등 500여명이 참석한 가운데 개원식을 갖고 본격적인 진료를 시작했다. (사진)

전진국 노인전문병원 운영 시스템을 도입한 화순노인전문병원은 노인성 질환에 대한 종합적인 전문의로서 서비스를 제공하고, 전남대병원·화순전남대병원(원장 국훈)이 협력·지원해 맞춤형 진료를 펼치는 전국 최고 수준의 노인전문병원이다. 무엇보다 화순전남대병원이 한 단지 내에 있어 원활한 환자 관리가 가능한 것이 장점이다.

화순노인전문병원은 부지 1만5887㎡·건축면적 8936㎡ 규모에 192병상을 갖추고, 73명의 의료진이 근무하고 있다. 진료시간은 평일 오전 9시~오후 6시(토·공휴일 휴진)이다.

화순노인전문병원은 전문인력에

의한 체계적인 관리 시스템을 운영하고 있다. 노인성질환 전문의사·간호사·작업치료사·언어치료사 등 전문



인력이 팀을 이뤄 종합적인 진료와 재활 치료를 담당하고 있다. 또한 노화에 적응할 수 있는 전문가들의 체계적인 심리교육과 공동 간병인 도움 속에 24시간 안정된 암울 치료와 인지재활치료, 작업치료, 음악·미술치료 등을 받을 수 있다.

화순노인전문병원은 노인질환 치료 외에도 환자들의 정서적 안정을 위해 다양한 문화·레크리에이션 프로그램도 운영하고 있다. 차분하게 책을 읽을 수 있는 도서실을 마련했으며 컴퓨터·바둑·장기·탁구 시설도 갖추고 있다.

황태주 원장은 "노인질환·재활·암 치료·완화의료 클리닉을 중심으로 테라피 화순 브랜드와 전남대병원의 명성에 걸맞은 체계적이고 지속적인 의료서비스를 제공하겠다"고 밝혔다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

봄철, 산나물과 비슷한 '독초' 조심하세요

여로·동의·자리공… 식중독사고 4~5월 집중

식품의약품안전청은 봄철 야산이나 등산로 주변에서 자생하는 아생식물류를 산나물로 오인해 섭취하지 않도록 주의할 것을 당부했다.

식약청은 17일 독초를 나물로 오인하거나 원주리 등 식용나물을 잘못 조리해 먹음으로써 식중독 사고가 발생할 우려가 있다며 경고했다.

특히 봄철에 아생식물류에 의한 식중독 사고는 주로 4~5월에 발생하고 있으며, 전문가가 아닌 일반

인들은 독초와 산나물의 구별이 쉽지 않으므로 산에서 직접 산나물을 채취하여 섭취하지 말아야 한다.

식용 가능한 산나물 중에서는 원주리, 두릅, 다래순, 고사리 등의 경우 고유의 독성분을 미량 함유하고 있어 반드시 끓는 물에 데쳐

독성분을 제거한 후 섭취해야 한다. 원주리는 자랄수록 콜히친(Colchicine)이라는 물질이 많아져 독성이 강해지므로 어린순만 채취해 충분히 데쳐서 먹어야 한다.

독초를 섭취한 후, 설사나 복통·구토·어지러움·경련·호흡곤란 등

의 증세가 나타나면 즉시 손가락을 목에 넣어 먹은 내용물을 토하게 한 후 가까운 병원에서 치료를 받아야 한다. 토한 후에는 뜨거운 물을 마시게 하고, 병원으로 이동할 때에는 먹고 남은 독초를 함께 가져가는 것이 좋다.

식약청은 "산나물에 대한 충분한 지식이 없는 경우 아생식물류를 함부로 채취하지 말 것과 식용 가능한 산나물도 주의하여 섭취하는 등 산나물의 올바른 섭취방법을 확인·준수해야 한다"고 밝혔다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr



부동산 경매, 유동화 자산매각 전문회사

주식회사 에셋코리아

광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (자산 주유소에서 법원 쪽으로 20m)

최고수익률 / 세금계산서발급(양도세감면) / 신속한영도 / 정확한권리분석 / 최상의대출

금주의 추천 물건 대표이사 010-7570-7525

총장동 [이포위] 대270㎡ 건18171㎡ 김경기 310억 최저가 173억

목포상동 [유수호주점] 대980㎡ 건1057㎡ 김경기 18억8천 최저가 11억1천

화순도 [방원직할] 대3234㎡ 건4280㎡ 김경기 42억3천 최저가 23억7천

동명동 [고시원] 대106㎡ 건2555㎡ 김경기 22억5천 최저가 69억3천 최저가 31억

신안동 [스포츠터미널] 대3026㎡ 건5984㎡ 김경기 28억3천 최저가 124억7천 최저가 44억7천

중흥동 [방원직할] 대205㎡ 건12510㎡ 김경기 124억7천 최저가 44억7천

행복한 공인중개사
(새만금·변산반도 펜션 전문)

* 광교 원룸, 펜션, 디시대주택 부지 2층주거지역, 담 234㎡ 매12억

현도로집, 계획도로 개통시 지가 상승

풀 투자 유망 험재 부지 공급 부족

여름 한철만 영업해도 년수수 보장

* 삼록수목장 펜션 부지

계획관리지역, 담 1554㎡ 매10억

상록수목장 입구 2천평에 접한 토지

로서 후기 지가 상승 비단 조망권 험장

* 광교 경인아파트 펜션 부지

계획관리지역, 전 1654㎡ 매7억

오토경기장에 위치한 토지 펜션 운

영시 고소득 보장, 비단 조망권 최상

* 삼록수목장 펜션 건물

대 942㎡, 건 264㎡ 매9억

신축 건물, 건물 1000㎡

■ 병선동 1층복합 상가 323평 평당 1,200만원(38평)

보증금 20억 월임대료 1,200만원

■ 병선동 1층복합 상가 121평 평당 1,730만원(21평)

보증금 2억 월임대료 1,200만원

■ 철단 1시기복합상가 205평

평당70만원(14억7천만원)

임대보증금 1억

월임대료 1,000만원

■ 원동동 1층복합상가 164평

건물액 30평(31평)

임대보증금 5억 월 1,500만원

■ 토지 (매매)

■ 삼무지구 469㎡(142평)-매거

평당 1,200만원

(유동기능, 식당영업증)

■ 삼무지구 833㎡(25평)-평당

1,200만원(상무지구)

(변경기) 시가리코너

■ 삼무지구 1,980㎡(600평)-평당 1,200만원(상무지구)

(유동기능)

■ 삼무지구 3,400㎡(약1,000평)

평당 750만원(시청앞)

(회사사옥, 오피스텔 등 적합)

■ 동립지구(준지가지) 윤암~하남

간대로변 4,470㎡(약1,352평) -

평당330만원(예식장 적합)

■ 서구 1동 1000㎡(100평)

■ 광교 1동 1,200㎡(40평)

■ 광교 1동 1,200㎡(40평)

■ 광교 1동 1,200㎡(40평)

■