



여름철 두피·모발 관리법

건강한 머릿결, 자외선 피하고 콩 섭취 늘리세요

“자란까지만 해도 직장동료들이 머릿결 짱이라고 그랬는데, 올 여름 들어 더위 때문인지 아니면 스트레스가 많아져서인지 머리에 힘도 없고 머릿결이 말아 붙어 있네! 이제부터라도 아름다운 머릿결을 만들기 위해 힘써야겠어요.”

짧고 예쁜 헤어스타일을 연출하기 위해서는 기본적으로 튼튼하고 아름다운 머릿결을 만드는 것이 우선이다. 무겁고 습한 7월을 맞아 집에서든 전지현이나 한예슬처럼 아름다운 머릿결을 만들 수 있는 생활 속 습관을 알아보고

◇가장 큰 적은 역시 자외선=자외선이 강하게 내리쬐는 여름철 모발과 두피는 손상되기 쉬우며 노화가 촉진된다. 장시간 자외선에 노출될 경우 모발이 약해져 탄력을 잃게 되는 것은 물론 건조가 심해져 푸석푸석해지며, 모발 표피가 벗겨져 윤기를 잃고, 탈색까지 될 수 있다. 이런 문제를 예방할 수 있는 가장 효과적인 방법은 자외선으로부터 모발과 두피를 보호하는 것이다.



무더운 날씨로 모낭염이 심해져 탈모 증세를 보이는 회사원이 염증을 진정시키는 광선 치료를 받고 있다.

튀긴음식·정제식품, 남성호르몬 분비 높여 탈모 촉진
귀가하면 바로 머리 감아 청결 유지... 하루 한번 적당

많은데, 두피와 모발의 건강을 위해서라면 아침보다는 저녁에 머리를 감는 것이 좋다. 낮 동안 더러워진 두피 속을 저녁에 깔끔하게 노폐물을 제거해주면 건강한 두피를 간직할 수 있다.

◇빗질은 머리가 마른 뒤 해야 모발 손상 적어=바다에 들어갈 때나 수영 전에는 샴푸를 머리 하지 않는 것이 좋다. 두피에는 생리적으로 외부 자극과 자외선의 흡수를 막는 천연 오일이 존재하며, 수영장의 소독 화학물질과 바닷물의 소금 등의 직접적인 자극을 막아준다. 모발이 젖어 있을 때는 손상되기 쉽다. 머리를 감은 후 엉킨 모발은 손으로 풀어 주고, 모발이 마르기 전에는 빗질을 하면 안 된다.

대개 사람들이 젖어 있을 때 모발을 다듬어야 원하는 스타일이 나온다고 생각하지만, 모발은 마지막 물 분자가 증발하는 순간 스타일이 연출되므로 머리가 자연적으로 마르도록 한 후 스타일링하는 것이 모발 손상을 예방할 수 있다.

여름철 탈모예방을 위해서는 미네랄과 비타민이 풍부한 음식을 충분히 섭취하는 것이

이 좋다. 과도한 당분과 지방 섭취는 고혈압과 당뇨병과 같은 대사증후군을 유발할 뿐 아니라 모발에도 악영향을 주어 탈모의 원인이 될 수 있다. 특히 기름에 튀긴 음식은 혈액 속의 콜레스테롤을 증가시켜, 두피의 혈액순환에 장애를 일으키고 모근의 활동을 어렵게 한다. 정제과정을 거치는 백설탕, 표백밀가루, 소금, 조미료, 백미 등도 문제가 될 수 있다. 과도하게 정제된 식품은 우리 몸의 당분을 올리고 인슐린의 분비를 촉진한다. 인슐린은 남성호르몬의 분비를 높여서 탈모를 촉진할 수 있다. 또한 높은 염분 섭취도 모발에 악영향을 주는데, 체내 염분이 높아지면 혈액이 올라가고 신장에 장애를 일으켜 결국 두피로의 혈액순환에 장애를 줄 수 있다.

◇심한 다이어터나 스트레스도 탈모의 원인=외출의 계절이 되다 보니 다이어트로 고민하는 경우가 많다. 하지만 심한 다이어트는 탈모를 조장할 수 있다. 모발과 두피는 세포분열이 가장 빠르게 일어나는 곳이다. 그러므로 다이어트로 음식 섭취를 줄이면 모발로 가는 영양분이 줄어들게 된다. 시스

테인이라는 아미노산을 함유한 케라틴 단백질은 모발의 구성에서 가장 중요한 요소이다. 무리한 음식 섭취나 단식은 모발에 필수적인 단백질을 부족하게 할 뿐 아니라 심각한 영양 불균형을 초래해 두피와 모발에 나쁜 영향을 끼친다. 그리고 다이어트 과정에서 생긴 스트레스나 압박감은 자율신경계의 균형을 깨뜨려 모발에 악영향을 줄 수 있다.

건강하고 윤기있는 튼튼한 모발을 위해서는 풍부한 단백질 공급이 필수적이다. 콩에 풍부한 단백질을 모발에 필요한 영양분을 효과적으로 공급해 탈모를 막고 모발이 새롭게 자라는 데 도움이 된다. 비타민 역시 모발의 건강을 지켜주는 성분 중 하나로 피부를 건강하게 유지해 두피의 비듬과 탈모를 방지한다. 특히 비타민 A와 D가 들어있는 음식이 효과적이데, 케라틴 형성에 도움을 주고 두피의 피지선을 건강하게 유지한다.

더운 날씨와 높은 습도로 몸과 마음이 쉽게 지친다. 두피와 모발도 예외는 아니며, 평상시보다 두피 질환이나 탈모의 발생 가능성이 높다. 균형 잡힌 식사와 청결한 두피, 모발관리를 자칫 심한 탈모 이어질 수 있는 작은 문제들을 미연에 예방하는 것이 좋다. 평상시와 다른 탈모 증상이 2~3일 이상 지속되거나 악화될 때는 전문병원을 찾아 초기에 상담하는 자세가 필요하다.

〈대모 헤어플란트 미지메피부과 원장 정진욱〉
/정리=채희경기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원, 의료기술·신약개발 연구 박차

최근 한달새 국내외 대학·연구원 등 4곳 협약

전남대병원(병원장 송은규·사진)이 최근 한 달새 국내외 명문 대학·연구원·기술원 등 4곳과 연구협약을 체결해 새로운 의료기술과 신약 개발 연구에 박차를 가하고 있다.

전남대병원은 지난 5일 영국 브리스톨대학과 뇌과학 협력연구센터를 개설한 데 이어, 12일 미국 베크만레이저연구원과 생명공학 광의 연구협력 MOU를 체결했다. 또 국내기관의 경우 지난달 광주과학기술원(GIST)과 연구협력센터 개소식에 이어 제약회사와 신약개발 및 의료기기개발 공동연구 MOU를 체결했다.

이에 따라 전남대병원은 국립대학병원 본연의 업무인 의료연구에 적극적인 활동을 보임과 동시에 향후 획기적인 의료기술 개발 등 놀라운 연구 성과를 거둘 것으로 기대된다. 아울러 세계 유명 연구원 등과 활발한 인적·물적 교류를 통해 전남대병원의 의료수준도 국제수준으로 더욱 업그레이드돼 전국 최고 수준의 연구중심병원임을 입증할 것으로 예상된다.

영국 브리스톨대학은 뇌질환의 다양한 조기 진단 및 치료기술 개발의 필요성을 예견하고 일찍부터 뇌과학 분야에 대대적인 투자를 아끼지 않고 있는 세계적인 신경학 연구센터이다. 뇌과학은 미래 신성장동력의

하나로 현재 의학과 생물학계에서 가장 빠르게 성장하고 있는 분야 중 하나이다. 전남대병원 의생명연구원과 매주 1회 영상회의를 개최하고 있다.

미국 베크만레이저연구원은 지난 1982년 생물학 및 의학분야에서 새로운 광기술을 개발하기 위해 설립됐으며, 현재까지 다양한 광학 특기기술을 개발하고 상업화하는 등 놀라운 성과를 거두고 있는 융합연구센터이다.

병원 내 협력연구센터를 개설한 GIST와는 혈관종양·슬관절·심근경색증·두뇌졸절로봇 등 4개 분야에서 기초과학과 임상학과의 접목을 시도해 혁신적인 의료기술 개발에 도전하고 있다.

송은규 원장은 “국내외 유명 대학 및 연구원 등과 연구협력을 체결함으로써 생명과학·뇌질환 분야에서 우수한 연구성과가 나올 것으로 기대된다”면서 “앞으로도 새로운 의료기술 개발과 의학발전을 위한 연구협력을 꾸준히 추진해 나갈 계획이다”고 밝혔다. /채희경기자 chae@kwangju.co.kr



수족구병 유행 지속... 특별한 치료법 없어 예방이 최선
“물 끓여 먹고 개인 위생 철저히”

캄보디아에서 영유아 52명이 수족구병으로 숨진 데 이어 최근 국내에서도 감염 어린이가 숨져 부모들의 탄식을 서늘하게 하고 있다.

수족구병은 주로 1~3세의 영유아에게 잘 나타나는 감염증으로 손과 발, 입 속에 물집이나 수포성 발진이 생기는 질병이다. 증상이 경미해 자연 치유되는 경우가 많지만 국내에서도 매년 1~2명 정도가 수족구병으로 숨지고 있어 유아를 둔 부모들의 주의가 필요한 질환이다. 특히 집단생활을 하는 어린이집 및 유치원 등에서 대규모 감염 위험이 높아 여름철 개인위생에 주의가 요구된다.

수족구병은 주로 콕사키 바이러스 A 16 또는 엔테로 바이러스 71에 의해 발병하는 질환이다. 여름과 가을철에 주로 유행하는데, 이는 원인 바이러스가 상대적으로 높은 곳에서 감염성을 오래 유지하기 때문이다. 수족구병 환자는 주로 1~3세 영유아가 전체의 70% 이상을 차지하지만 아이를 돌보는 어른에게도 감염된다.

수족구병에 걸리면 가벼운 미열 등 초기 감기증상을 보인다. 혀·잇몸·뺨의 안쪽 점막과 손, 발 등에 빨갛게 선이 돌린 쌀알 크기의 수포성 발진이 생긴다. 손이나 발에 생긴 물집은 가렵거나 아프지는 않다. 하지만 입안에 생긴 물집은 터져 궤양이 되며 통증이 심해 음식을 먹기 힘들어진다.

현재로서는 수족구병에 대한 예방접종이나 바이러스 치료제가 없다. 해열진통제나 피부정결제 외에 질환의 경과를 짧게 해주는 특별한 치료법도 없어 예방이 최선이다.

수족구병이 유행할 때는 무엇보다 개인위생에 신경을 써야 한다. 물은 끓여 먹고 외출 후 손을 자주 깨끗이 씻고, 사람들이 많이 모이는 곳을 피하는 것이 좋다. 놀이방이나 유아원에서 환자가 발생하면 집단적으로 확산될 가능성이 크므로 초기 며칠간은 격리시켜야 한다. /채희경기자 chae@kwangju.co.kr

부동산 거래, 유동화 자산매각 전문회사 ASSET KOREA since 2005 주식회사 에셋코리아 062-236-3400. 광주광역시 동구 지산동 714-73 (2층) (법원 앞에서 70m 변화시화관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m) 최고수익률 /세금계산서발급(양도세감면) /신속한명도 /정확한권리분석 /최상의대출. 금주의 추천 물건 대표이사 010-7570-7525. 부동산 자산매각 대표이사 010-7570-7525. 근린시설/원룸 정현로이사 010-5879-0005 속삭이사/상가 김곡역이사 010-6854-6888 공장/토지 김종원이사 010-8227-7759. 도시형 생활주택 부지 매매 ▶운천저수지 건너편 명지아파트 옆 737평 ▶A필지 도시형생활주택(29평형) 20세대 건축허가필 ▶B필지 오피스텔(도시형생활주택타입)48세대 건축허가가능 ▶매매가 14억5천만원 010-7570-7525. 아파트/빌라 박미리빌딩 010-9900-3002 주택/재개발 김수희 중개사 010-8567-4600 근린주택 순해연이사 010-9611-2817. 당사 보유 부동산 매각 · 광주대일(지하)호프,분식60평원룸형빌라(산수동,백운동)5칸, 게임동 E마트1층1칸 대출+보증금공제후 실수수가 1천만원 (H.010-6654-6888

현대공인중개사 공인중개사 자격 취득후 24년째 중개업을 하고 있습니다. 다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감을 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다. 급히 구하는 물건(매매나 임대) <건물구입> ■ 일반상가 건물: 3억에서 50억 ■ 모텔 및 목욕탕 ■ 고시원 ■ 다구주매입물, 투룸, 스키루프 <토지구입> ■ 지역: 광산구 도천동 한빛동 장수동 ■ 면적: 200평~300평, 용도지역:자연지, 용도: 주차장 ■ 최고높도 300평 정도 대형차량전달가능지역 광주시내 전역 <모텔 매매> ■ 서구 객실 20개 매출 492천 매대가 895천 만원 <상무지구 토지매매> ■ 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원 ■ 매도가 45억 보증금 6억 월9300만원 <상무지구 토지매매> ■ 중심상업지역 178평, 360평 매대가 협의 후 결정 ■ 자연녹지 353평 30m 도로선, 농지전용 완료, 매대가 협의후 결정 <토지 매도> ■ 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원 ■ 공장 창고도로도 적합 ■ 비어있는 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원 <시외 매도물건> ■ 문류청고부지: 장성군 황룡면, 장성C에서 2.5km 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가 필 T. 062) 371-1900, 010-2006-0115 상무 유리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

가은 부동산 신창동 빌딩매매 -대 지: 630평 -연건평: 460평 -보증금 3억5천만원/월1600만원 -매매가: 상담후 결정 상무지구 건물매매 -대 지: 200평 -연면적: 150평 -보증금: 1억5천만원 -월차임: 1500만원 (부가세별도) -매매금액: 29억원 주유소 매매 (동구) -대 지: 300평 -최고 매출 -매매가 상담후 결정 침단산단 공장매매 -대 지: 1000평 -공 장: 300평 -매매가 상담후 결정 투자자 모십니다 1억~5억 투자자 모심 상무지구 랜덤피아 사거리 010-8289-8549

대인동상일부동산 모텔 목욕탕 및 각종 상가건물 을 빨리 팔고 싶으시거나 임대 를 내놓고 싶으시면 저희 부동산 으로 오십시오. 저희 부동산은 오래도록 광 주시내권 및 시외손님으로 몰 물 사실분과 원오실 분 손님 을 많이 확보하고 있습니다. 사장님께서 소유하고 계 신 건물을 팔거나 임대를 내 놓고 싶으시면 저희 부동산 에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다. 다만, 사장님께서 저희 부동 산에 내놓으신 소중한 건물 은 철저히 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다. (FAX)223-1772, 011-602-2532 (문의용 신분증필, 대인동 소방서건내)

첨 단 신창동 신가동 상가 건물 파실분환영! (8억~12억계약가능) <매수자 대기중!> 광주원룸매매 원룸 파실분 환영! (매수자 다수 대기중) <사실분도 문의환영> (수익률 높은 원룸 임대 있습니다) 광주 전남 토지매매 파실분 → 빠른 계약가능! 사실분 → 원하는 땅 구해드립니다! 우림공인중개사 일곡지구 중심상가 밀집지역내 위치 010-3622-6076 062)576-8484

상무랜드공인중개사 상가(매매) ■ 봉선동 1층복합 상가 323평 평당 1,200만원(38억) 보증금 20억 월임대료 1,200만원 ■ 봉선동 1층복합 상가 121평 평당 1,730만원(21억) 보증금 2억 월임대료 1,200만원 ■ 첨단 1층복합상가 205평 평당 707만원(14억5천만) 임대보증금 1억 월임대료 1,000만원 ■ 두암동 7층건물 164평 건물면적 600평(31억) 임대보증금 95억 월임 500만원 토 지(매매) ■ 상무지구 469㎡(142평)-매가 평당 1,200만원 (유형가능,석당영업증) ■ 상무지구 833㎡(252평)-평당 1,200만원(상무지구) (변형가 시가리코너) ■ 상무지구 1,980㎡(600평)-평당 1,200만원(상무지구) (유형가능) ■ 상무지구 3,400㎡(약1,000평) 평당 750만원(시정앞) (회사사무,오피스텔등 적합) ■ 동림지구 준주거지 운안-하남 간대보변 4,470㎡(약1,352평) -평당 330만 (예산직접) 맞춤주문 받습니다. 원하시는 물건 찾아 드립니다. 정리하실 물건 팔아드리겠습니다. ★이웃매니 전화 주십시오★ (FAX)383-5221 011-609-5221 (상무지구 이바동 김자택 1층)