

건강의료



가을 피부의 적, 기미와 안면홍조

미지에 피부과 김도현 원장

# 피부자극 사우나·스크럽 피하세요

아침, 저녁으로 쌀쌀한 가을이 시작되면서 여성들의 고민도 커 간다. 여름철 자외선을 그렇게 조심했지만 기미는 막을 수 없었다. 게다가 출근길 추운 날씨면 어김없이 얼굴이 빨개져 이만저만 창피한 게 아니다.

불과 몇 년전만 하더라도 기미의 주원 치료는 비타민 치료나 가벼운 화학적 박피 즉 필링이라고 하는 피부관리가 대부분이었다. 이로 인해 치료 결과가 만족스럽지 않는 경우가 많아 기미는 치료할 수 없는 질환이라는 인식이 많았는데, 최근에는 안전하면서도 효과적인 레이저들이 나오면서 기미 치료 결과가 획기적으로 개선됐다.



미지에 피부과 김도현 원장이 여름철에 기미가 심해진 30대 여성 환자에게 엑셀브이 레이저치료를 시술중이다.

## 비타민·자외선차단제 필수... 과로 피하고 잠은 충분히 레이저 토닝·엑셀브이 레이저로 세심하고 꾸준히 관리

◇기미의 기본 치료는 토닝=현재 가장 보편적으로 인정받는 기본적인 레이저 치료는 토닝이라는 방법이다. 즉 기미 치료하면서 레이저토닝이 포함되지 않는 치료는 거의 없다.

레이저 토닝은 기미 치료 초기에는 대개 일주일에 한번 치료한다. 10회 이상 치료하고 일반적으로 3회 치료 가 지나면 전체적인 피부가 맑아지기 시작, 5회가 지나면서 기미가 호전되고 있는 것을 알 수 있다.

장점은 마취가 필요하지 않을 정도로 통증이 거의 없고 일상 생활에 불편함이 없이 치료할 수 있다는 것이고, 단점은 치료 횟수가 반복돼야 한다는 것이다.

만일 강하게 치료가 되면 빨리 없앨 수는 있지만 재발이나 오히려 진해질 수도 있기 때문에 가볍게 여러 번 반복해서 치료하는 것이 바람직하다.

◇기미 환자와 얼굴 붉음증=피부과 의사들은 기미 환자를 진료하면서 기미 환자 중 얼굴이 쉽게 붉어지는 환자가 많다는데 주목했다. 기미 환자가 혈관 확장이 흔하고 이런 환자의 경우 기미를 자극하지 않으면서 붉음증, 즉 혈관확장을 치료해 주면 전체적인 피부톤도 개선되지만 기미도 좋아지기 때문이다. 이처럼 붉음증을 개선함으로써 기미 제거 효과를 높이는 레이저가 엑셀브이 레이저이다.

토닝의 단점이 효과가 느리다는 것인데 토닝 처럼 한두 달이 지나서 효과를 보는 것이 아니라 좀 더 빨리 효과를 낼 수 있는 치료법이다. 엑셀브이 레이저는 시술 방법에 따라 일주일에 한번 또는 2주에 한번, 또는 한 달에 한 번씩 다양하게 시술 간격을 조절할 수 있다.

시술시간은 대개 10분 이내다. 또 전체적인 피부 톤이 개선되고 피부가 밝아지고 맑아진다. 얼굴이 붉은 사람인 경우 홍조나 혈관 확장이 동시에 강하게 해서 잡티까지 제거할 수 있다. 불과 얼마 전까지만 해도 기미에 안전하게 사용할 수 있는 레이저가 토닝레이저 밖에 없었는데 최근 엑셀브이 레이저가 도입되면서 효과도 더 빨라지고 시술방법의 선택 폭도 넓어졌다.

◇세심한 관리가 필요한 기미=기본적으로 기미는 치료기간이 길고 또 불과 1~2주 사이에 악화하기도 하는 질환이다. 긴 치료 기간 중에 환자가 휴가를 가거나 야외 활동 등 자외선 노출이 심해지고, 잘못된 피부관리를 해서 피부가 자극되면 기미가 심해지기 때문에 병원에서 바로 바르는 약이나 복용하는 약 등 즉각적인 치료를 해야 한다. 또 기미 치료 반응이 여의치 않은 경우 기미 레이저를 중단, 다른 종류의 레이저로 바꾸기도 하고 먹는 기미약을 곁들이기도

한다. 주근개는 처음 치료 계획에 따라 처음에는 레이저하고 다음에는 재생하고, 시간 간격을 정해 놓고 꼭 치료하면 되지만 기미의 경우는 처음 치료 계획을 세우지만 치료 반응이나 환자 피부 상태에 따라 치료 간격이나 치료법이 융통성있게 바뀌게 된다. 기미는 장기간에 걸쳐 광장해 세심하게 관리해야 하는 질환이다. 레이저 시술 환자는 주의 사항이 있다. 시술 후 진정 재생 제품을 바르고 자외선 차단제는 필수적이다. 적절한 자외선 차단 지수의 제품을 발라야 하고, 우리가 생각하는 것보다

많은 양의 자외선 차단제를 발라야 한다. 500원짜리 동전 크기 정도의 양은 바르셔야하고 야외로 나가기 30분 전에는 발라야 한다. 스크럽 사우나 등 피부에 자극을 주는 습관을 기미를 악화시킨다. 미백 화장품도 피부를 자극하지 않는 범위 내에서 사용해야 한다. 기미에 도움을 주려고 바르는 제품들이 오히려 기미를 자극해서 오히려 악화시키는 경우가 종종 있다. 비타민이 많이 들어있는 아재나 과일을 잘 먹고, 스트레스를 피하며 잠을 충분히 자는 생활습관이 필요하다. /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

# 더 쾌적해진 공간에서 원스톱 검진

세계로병원, 스카이라운지에 건강검진센터 운영

광주·전남지역 최초로 고층 빌딩 스카이라운지에 건강검진 센터가 들어서 시민들은 물론 지역 의료계의 관심이 쏠리고 있다.

광주시 광산구 수완지구 세계로병원(대표원장 정재훈)의 최상위층인 9~10층에 최근 문을 연 '세계로 건강검진센터'(사진)는 높이 40m의 시원하고 쾌적한 전망과 1000m(300평)의 넓은 공간으로 원스톱 검진 서비스를 제공하고 있다.

세계로 건강검진센터에 들어선 검진자와 보호자들은 일단 수완지구 전체를 한 눈에 조망할 수 있는 탁 트인 실내공간에 압도당한다.

종합 검진을 하는 대학병원이나 일반 종합병원들과의 차별화를 위해, 검진 공간의 인테리어를 호화롭게 처리했을 뿐만 아니라 휴식 공간도 마치 호텔의 응접실을 방불케 해 고급스러운 이미지를 강조했다. 더욱이 검진자는 기본이고 함께 온 보호자들의 편의시설에 한층 신경을 쓴 점도 돋보인다.

세계로 센터는 필수검진은 물론 MRI·CT·초음파·내시경·적외선 체열진단기·동맥경화진단기·스트레스진단기·생체 나이 측정 시스템 등 최고 수준의 첨단 장비를 통해 정확하고 정밀한 검진을 실시하고 있다.



무엇보다 세계로 센터의 검진은 연령별, 상황 맞춤형, 특정 부위 정밀형 검진 등 특화된 프로그램에서 일반 검진기관과 차별화된다.

연령별 검진은 ▲2030 검진-필수검진+유방초음파로 구성 ▲3040 검진-생체나이 측정·폐암검사·소화기검사·동맥경화 검사(여성은 부인과 검사 추가) ▲5070검진-생체나이·폐암검사·소화기검사·심장검사·뇌MRI&MRA(여성은 부인과 검사 추가) 등으로 구성해 있다.

CEO형 검진은 연령별 5070검사에 북부결단CT·경동맥 초음파·치과 스캐닝이 추가되는 형태며, 웨딩정밀검진은 예비신부의 경우 A·B·C형 검

검사+풍진검사+유방 초음파로 구성돼 있다.

이와 함께 뇌 정밀 검진을 비롯해 소화기, 심장, 폐, 암, 여성 정밀 검진 등 특화 정밀 검진도 2시간이면 대부분 가능하다. 특히 직장인의 경우는 스트레스 진단과 5대 주요 장기 노화도를 알아보는 생체나이 측정을 결합한다. 세계로 센터의 검진은 월요일~금요일(오전 9시~오후 6시)까지이며, 토요일은 오후 1시까지 가능하다.

세계로 건강검진센터 관계자는 "고객의 나이, 건강, 가족력, 건강상태 등에 따른 맞춤형 프로그램을 다양하게 구성해 고객의 요구를 충분히 충족시켜 드리고 있다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

# 수험생들 눈이 건강해야 집중력 향상

6시간 이상 숙면... 책 볼때 35~40cm 거리 유지

2013 대학수학능력시험이 20일 여 앞으로 다가온 지금, 이 시기 수험생의 눈에 가장 필요한 것은 무엇일까. 바로 '휴식'이다.

수험생에게는 학업에 의한 근시가 가장 많이 나타나고 단기간 집중하는 탓에 눈 깜빡임 횟수가 줄어 안구건조증을 호소하는 경우도 있다. 이에 따라 무엇보다 수험생들의 건강과 컨디션 조절에 관심이 가져야 한다. 특히 수능을 앞두고 하루 중 가장 많은 시간을 책상에서 보내야 하는 수험생들에게 있어 눈 관리는 필수적이다.

눈의 피로는 결국 수험생들의 집중력을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 두통을 유발시켜 피로감을 더하게 된다. 그렇기 때문에 보통 40~50분간 공부했다면 5분 정도는 쉬

어주는 것이 좋다. 책을 볼 때는 직 접 조명을 피하고, 방과 책상의 조명을 동시에 사용해 눈에 무리가 가지 않도록 하는 것이 좋다.

쉬 때는 눈을 천천히 깜박여주거나 시선을 먼 곳을 보면서 눈의 피로를 풀어주거나 눈물샘을 자극해 안구가 건조해지지 않도록 한다. 또 눈동자로 큰 원을 그려 안구 운동을하거나 두 손바닥을 맞대고 10초 정도 비벼서 열을 낸 후 손바닥을 부드럽게 눈 위에 올리는 동작을 하루 2~5회 이상 반복하면 긴장돼 있던 눈의 근육이 풀리게 된다.

수험생들의 또 다른 관심 분야는 라식이다. 수능을 본 후 미용에 따른 관심과 렌즈와 안경의 불편함을 덜어버리기 위해서다. 실제

로 수험생들의 라식 문의가 많아지는 시기지만 성장이 아직 진행 중인 경우도 있을 수 있으며 상황에 편승한 선택보다는 정확한 검사와 원칙을 따르는 수술 결정이 중요하다.

밝은안과21병원 김덕배 원장은 "수험생들은 하루 6시간 이상 숙면을 취해야 눈의 피로가 풀리고 집중력이 높아진다"며 "장시간 눈을 사용할 경우 무리가 될 수 있기 때문에 책을 볼 때는 35~40cm의 거리를 유지해주는 것이 좋다"고 조언했다.

(도움말=밝은안과21병원 김덕배 원장)



### 다와부동산 재테크컨설팅

(취다와옥션건설팀부, 매수신청대리업체(법원인가) 입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담))

#### 근린시설/근린주택

- ▷ 동구 소재동 준주거지역 5층상가주택 대지561㎡ 건물1440㎡ 감정가12억4천 최저가8억7천
- ▷ 서구 치평동 역세권 5층상가주택 대지230㎡ 건물 716㎡ 감정가7억5천 최저가5억2천

#### 단독주택

- ▷ 북구 용봉동 용봉1인근 2층단독주택 대지 160㎡ 건물193㎡ 감정가1억1천3백 최저가7천9백
- ▷ 남구 방림동 2층주거지역 단독주택 대지251㎡ 건물152㎡ 감정가1억9백 최저가7천6백
- ▷ 남구 칠성동 주거지역 단독주택(전원주택적합) 대지505㎡ 건물140㎡ 감정가1억3백 최저가18천2백
- ▷ 장성 황룡면 관리지역 단독주택 대지823㎡ 건물235㎡ 감정가1억1천 최저가7천8백

#### 공장

- ▷ 북구 용전동 대지2315㎡ 건물1543㎡ 감정가 22억7천4백 최저가18억2천
- ▷ 장성 동화면 대지6300㎡ 건물1365㎡ 감정가 14억2천 최저가16억3천5백

#### 토지매매

- ▷ 동구 내남동 주거지역 도심근교(전원주택부지) 주거환경 최상 대지750㎡
- ▷ 무안 해제면 계획관리지역 마을내 전망 좋은 전3643㎡ 전3643㎡ 전3643㎡

문의 010-4911-4989 (팩스 062-226-3607)

### 탐공인증개사

(서구광천동650-205 대림e-편한세상아파트 후문)

#### 광주전역 원룸 매매 전문

사·광산·남·북·동구지역 금매물건 다양확보

- 1) 화정동, 화정역세권, 4층 대지261㎡ 건물436㎡, 위치최고, 남향, 원룸7개, 투룸5개, 쓰리룸2개, 최고급안진, 건축3년매5억9천만원(보증금6000만원/월세500만원, 안진별도)
- 2) 화정동, 화정역세권, 4층, 대지250㎡, 건물435㎡, 남향, 원룸14개, 쓰리룸2개, 위치최고, 남향, 건축1년, 매6억5천만원(보증금3억/월세300만원, 용자1억1천)
- 3) 쌍촌동, 상가주택, 1층상가, 원룸18개, 위치최고, 대지260㎡, 건물520㎡, 대로변, 매5억7천만원(보증금4000만원/월세500만원, 용자1억5천만원)
- 4) 금오동, 먹자골목, 4층, 원룸, 남향, 원룸6개, 투룸6개, 안진, 남향, 대지270㎡, 건물370㎡, 매5억7천만원(보12000만원/월세400만원, 용자1억3천만원)
- 5) 농성동, 신축, 4층, 원룸, 대지325㎡, 건물490㎡, 원룸6개, 투룸8개, 최고급편백인테리어안진, 남향, 매7억9천만원(보증금5000만원/월세500만원, 용자12억4천만원)
- 6) 중흥동, 전대정문, 신축, 4층, 원룸, 1층상가, 대지245㎡, 건물490㎡, 원룸4개, 투룸8개, 최고급안진, 매7억8천만원(보증금6000만원/월세500만원, 용자1억2천만원)
- 7) 용봉동, 4층, 원룸, 대지268㎡, 건물401㎡, 원룸13개, 투룸6개, 건축2년, 풀옵션, 매8억1천만원(보5000만원/월세700만원, 용자1억5천만원, 건축2년)
- 8) 중흥동, 신축, 4층, 대지210㎡, 건물410㎡, 원룸12, 투룸3개, 남향, 풀옵션, 매6억5천만원(보증금3000만원/월세550만원)
- 9) 신안동, 4층, 원룸, 대지260㎡, 건물390㎡, 남향, 원룸12개, 투룸6개, 남향, 건축1년, 매6억8천만원(보3억/월450만원, 용2억)
- 10) 신가동, 4층, 원룸, 남향, 위치최고, 대지202㎡, 건물385㎡, 원룸4개, 투룸4개, 쓰리룸1개, 최고급안진, 매4억6천만원(보5000만원/월세260만원, 안진별도)

★매도/매수하실분 상담환영★  
★비밀절대보장, 신속한업무처리★  
★수익률10%이상물건진행★

★구인: 원룸/상가임대/성실한분모심★  
062)368-0789, 010-3671-7145

### 금당 공인증개사

#### 건물매도

- 오차4거리 대로변 7층건물 대지 819㎡(269평) 건물715평 학원용 건물로 적합 16억
- 대인동 원룸 건물 대지42평 4층 건물 95평 안진은 별도 원룸 11개 대출1억2천 매도 2억3천 만원
- 순천시 장천동 4거리 코너 6층 건물 대지88 건평 464 감정가 9억3천만원 매도5억2천만원
- 계림동 재개발지역 2층 주택 대지30 건평 32평 7천만원
- 중창동 슈퍼, 대지 27 건평 30 공사가 1억9200 매도 1억7천
- 시내 LPG전송대지 1014 대출 11억5천 매도19억
- 유동 상업지역 요양병원 적합 대지 928㎡ (280평) 건물 7층 건물6487㎡(1952평) 매도34억
- 동구 제일 오기스빌 28평형 14층 매도 4600만원
- 북구 우산동 대지330평 건물412평 대출6억 보증금 8천에 월세는 900만원선 매도10억 2천

#### 나대지

- 북동 상업지역 300평 원룸-오기스빌적합 7억8천
- 사할-기도원-농장동 대용도 보성군 읍내면 논밭 2만평 임야 등 25만 5천평 평당8000원(20억4천만원)
- 중흥동 상업지역 166평 3거리 코너 공시지가 4억7천 매도 5억3천
- 계림동 상업지역 155평 공시지가 6억3300 매도 5억
- 공장부지 환경군 해보면 국도점 1725평 2억8천
- 송정리 영광동 4거리 대로변 상업지 267평 병원, 오기스빌등 적합 투자까지 좋음 10억5천

#### 유동4거리 대로변 건물임대

- 2층과 3층 각각35평씩 병원, 의원, 대형사무실, 학원등에 적합 각층을 분리해서도 임대가능 임대조건은 협의바람

222-4994, 010-2632-5659, 금남로5가 광주고용센터 옆

### 신한공인증개사

#### 수완지구 상가 분양 임대(특별할인)

- 롯데마트 앞 국민은행, 신한은행 1층~7층 까지
- 분양 임대중 (9월 30일 까지 20% 특별할인)
- 병원, 한의원, 학원 특식점, 헬스, 모던 업종가능

#### 쌍촌동 역세권 개발(운천역 1분 코너)

- 1층~6층 상가분양 임대 ▷ 편의점 약국, 커피, 근생시설
- 7층~15층 도시형 생활주택, 오피스텔 분양, 임대

#### 신축 원룸매매(5억~20억까지)

#### 조대, 전대, 쌍촌동, 수완지구

- 수완동 수완지구 룰 23개 월수익 900 매가8억(보5천, 용3억)
- 쌍촌동 운천역 3부 룰 197매/주매, 옥탑방 월수익 750 매가8억(보5천, 용3억)
- 조대후문 1부 룰167매/주매/가능월수익 650 매가7억2(보5천, 용2억5)
- 전대후문 1부 룰14개 월수익 500 매가6억(보5천, 용1억5)

#### 교향전문, 수익성 상가

#### 3억~100억까지 다양물건 확보

- 상가건물 1층 4번 6억2천(보8천, 월 380)
- 상가건물 6층 45억
- 상가건물 2층 18억(상당 건물)
- 주차빌딩 건물 1층 11억(보1억, 월600, 용6억) 대형식당가능
- 독서실 임대 룰 100억 월수익 600(보5천, 월250)

010-6670-9800 / 062-952-5524

### 최기철 공인증개사 사무소

#### 광고물건(상가빌딩매매)

- 서구 상무지구 상가빌딩 대지 180평 건물 873평
- 서구 상무지구 상가빌딩 대지 501평 건물 1415평
- 서구 상무지구 상가빌딩 대지 150평 건물 884평
- 서구 화정동 로마나이트부근 모텔 대지 99평 건물 344평 룰 00실
- 남구 진월동 상가빌딩 대지 620평 건물 2181평
- 북구 신안동 전대정문 상가빌딩 대지 156평 건물 600평
- 북구 두암동 동진대후문 원룸 대지717평 건물 98평 방15실
- 광산구 우산동 상가빌딩, 웨딩홀 대지 1741평 건물 9400평
- 광산구 신창동 보건대 부근 대지 630평 건물 460평
- 나주시 남매동 상가빌딩 대지 1199평 건물 210평

#### 광고물건(토지매매)

- 상무지구 차평동 대지 1000평
- 서구 서창동 대지 948평
- 북구 두암동 대지 500평
- 광산구 송산원주지구 대지11010평
- 광산구 수완동 대지 10,737평
- 나주 금천면 원곡리 대지 3,200평
- 나주 왕곡면 옥곡리 대지1,900평

#### 최상의 전원주택 적합 부지 매매

- 무안군 해제면 참마리 지도방향 바다가부근 대지2,340평
- 장성군 남면 행정리 대지 500평
- 광안읍 덕려리 대지 2,800평

956-6660-010-2139-6255

### 대인동삼일부동산

#### 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실뿐

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주내 전지역 상가중 점포가 철성되어 월세가 더 저렴하여 월세보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.

시장님께서 중요한 결정을 내릴 때에는 상가전문 소 개업인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

(FAX)223-1772, 011-602-2332 (광주은행 신촌2동 대인동 신상가건물)