



여름철 여드름 관리

미지에피부과 김도현 원장

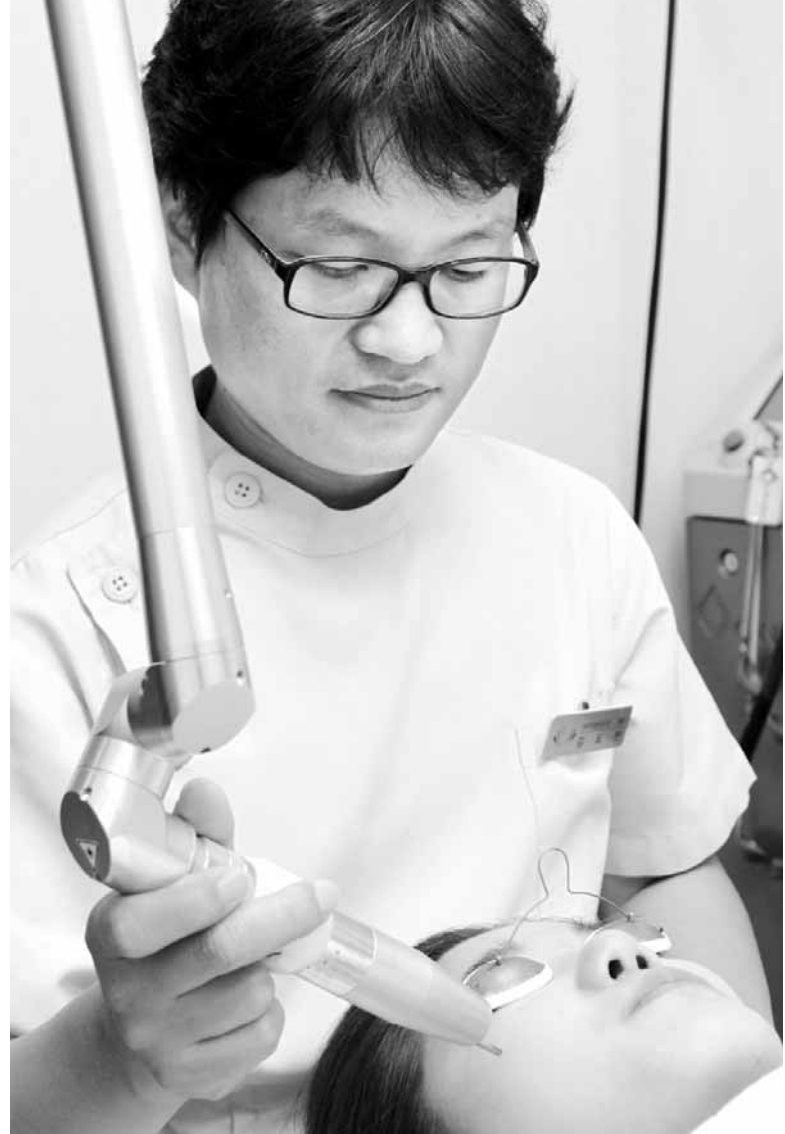
# 자외선 차단제만 잘 발라도 '피부미인'

피부미인에 대한 관심이 높고, 어느 때보다 피부에 대한 관심이 높은 시대다. 젊은이들에게 피부미인을 위한 첫 번째 관리는 여드름이다. 사실 피부가 젊은 사람에게만 좋지는 않다. 피부가 젊어지지 않는다는 건 대부분이 여드름 및 여드름 후유증에 대한 문제들이다. 젊은 사람들이 여드름을 적절히 관리하지 못하면 피부미인은 남들 이야기 가 된다.

여드름이 되면서 강렬한 자외선과 높아진 기온으로 여드름 때문에 고생하는 사람들이 많다. 여름철엔 우선 여드름의 원인이 되는 피지의 분비가 왕성해진다. 이와 함께 자외선에 의해 두꺼워진 각질층 및 땀·노폐물이 모공을 막아 피지 배출이 원활하지 않게 되고, 피지가 쌓이고 면포가 발생해 여드름 세균에 의한 염증이 유발되기 때문이다. 여름철에 민감한

여드름 피부는 민감하기 때문에 자극을 줄여야 한다. 자극이 강한 세안제는 피하는 것이 좋다. 약산성의 여드름 또는 지성용 클렌징 폼을 사용한다. 손에서 충분한 거품을 낸 다음 부드럽게 원을 그리듯 세안을 한다. 이때 해면이나 부드러운 페이스 브러시 사용도 도움이 된다. 비누기가 남지 않도록 충분히 여러 번 헹구준다. 헹굴 때는 가능한 손바닥과 얼굴에 마찰이 심하지 않도록 한다.

피부자극이 가지 않도록 부드럽게 세안을 했다면 이를 잘 씻어내고 찬물로 얼굴을 누르듯이 패딩한 후 타월로 살짝 물기만 눌러 닦아낸다. 찬물로 마지막 세안을 하면 모공이 찬물에 의해 조여지면서 외부 노폐물의 침입을 막을 수 있다. 피부에 남은 물기를 수건으로 문질러 닦게 되면 피부부를 자극해 피부 트러블 및 주름을



미지에 피부과 김도현 원장이 20대 중반 여성에게 여드름으로 인해 넓어진 모공에 레이저 시술을 하고 있다.

여름철이 되면서 강렬한 자외선과 높아진 기온으로 여드름 때문에 고생하는 사람들이 많다. 여름철엔 우선 여드름의 원인이 되는 피지의 분비가 왕성해진다. 이와 함께 자외선에 의해 두꺼워진 각질층 및 땀·노폐물이 모공을 막아 피지 배출이 원활하지 않게 되고, 피지가 쌓이고 면포가 발생해 여드름 세균에 의한 염증이 유발되기 때문이다. 여름철에 민감한

## 뜨거운 물 세안 피지 분비 증가로 여드름 악화

## 충분한 수면 취해야 낮 동안 손상된 피부 재생

여드름 관리에 대해 알아보자.

◇주의해야 할 여드름 세안=먼저 여드름 세안에 주의해야 한다. 잘못된 세안법은 여드름을 오히려 악화시킨다. 피부를 깨끗하고 매끈하게 유지하기 위해서는 올바른 세안이 필요하다. 땀을 흘리면 즉시 수건이나 기름종이로 닦아내거나 물로 씻어 청결하게 한다. 또한 피부 노폐물이나 섀크릿 및 메이크업 잔여물이 남아있는 모공 깊숙이까지 더러움을 말끔히 제거해야 한다. 그렇다고 해서 지나치게 자주 씻으면 피부의 유·수분 밸런스가 깨질 수 있다.

일일할 수 있다. 따라서 세안 후 얼굴에 물기는 수건으로 가볍게 톡톡 눌러서 닦아야 한다.

아침엔 지성이 심한 부위만 가볍게 클렌징 폼 또는 미용 비누를 이용하고, 저녁에는 일차 메이크업 클렌징 후 세안 전 뜨거운 증기나 스팀타월을 이용해 모공을 열어준 후 안면 전체를 세안제로 세안한다. 아침에 강한 세안을 하는 것은 오히려 피부를 자극할 수 있다.

◇자외선 차단이 관건=자외선은 여드름으로 염증이 생겼던 자리에 색소침착을 일으키기 때문에 철저하게 차단을 해주는 것이 좋다. 우리가 흔히 섀크림으로 부르는 자외선 차단제의 효과는 보통 2시간 내외다. 따라서 중간 중간에 덧발라주어야 하고, 외출 전에 충분히 발라주는 것이 좋다.

오일프리 쉐어 타입의 제품을 사용하고 차단지수는 15~30 정도가 적당하다. 차단지수가 높으면 차단 효과는 크지만 피부 트러블을 일으킬 가능성이 높다. 또한 흐린 날에는 소홀히 바르는 경우가 있다. 하지만 자외선 차단제는 구름 낀 날에도 발라야한다. 자외선은 하루 종일, 4계절 내내, 구름 낀 날에도 존재한다. 자외선의 효

과적인 차단을 위해서 양산, 모자, 선글라스 등을 같이 사용해 직접적인 자외선 노출을 피해야 한다.

◇충분한 수면 필수=여름철에는 낮이 길고 열대야현상이 지속되기 때문에 자칫 밤에 수면을 제대로 취하지 못하는 경우가 많은데, 이는 여드름 악화의 요인이다. 수면이 부족하면 면역체계가 약해지면서 각종 질환에 노출되기 쉽다. 특히 수면 부족으로 가장 눈에 띄게 드러나는 것은 흉터들이다. 잠을 자는 동안에는 낮 동안 손상된 부분을 재생하기 때문에 충분한 수면이 무엇보다 중요하다. 잠을 잘 자는 것은 좋은 피부를 유지하기 위한 필수 조건이다.

여드름을 치료하기 위해서는 평소 생활습관도 중요하다. 스트레스나 과로를 피하고 하루 세 끼를 규칙적으로 먹고 기름진 음식은 멀리

해야 한다. 또한 미역이나 다시마, 톡 같은 요오드가 많이 들어 있는 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 자국이 심하게 남고 심하면 패인 흉터를 만든다. 염증이 생겼던 가능한 빨리 치료해야 여드름 후유증을 방지할 수 있다.

적절한 세안과 자외선 차단, 충분한 수면, 고른 영양섭취 등 평소 건강한 생활습관이 피부미인의 기본이고, 이를 통해 여드름의 고민에서 탈출할 수 있다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## M 의료 라운지 Medical lounge

### 보라안과, APACRS서 '백내장 교정...' 포스터 발표

(아태백내장학회)

보라안과병원 노안·백내장센터는 난시가 심한 백내장 환자의 난시교정 인공수정체 삽입 결과에 대해, 오는 11일~14일 싱가포르에서 열리는 세계적인 안과학회 APACRS(아시아태평양백내장학회)에서 포스터를 발표할 예정이다.

특히 소아 백내장 환자의 난시교정 인공수정체 삽입 수술 결과는 이번 학회에서 세계 최초로 발표하게 된다.



〈양필중 원장〉

노령인구가 지속적으로 늘어남에 따라 현재 우리나라에서 가장 많이 시행되고 있는 수술이 백내장 수술이다. 과거에는 일반 단초점 인공수정체 밖에 없었지만, 현재는 난시와 노안을 동시에 교정하는

프리미엄 렌즈가 개발돼 많은 백내장 환자의 삶의 질을 올리게 되었다. 포스터 발표자인 보라안과병원 양필중 원장은 "현대 환경변화와 야외 활동 증가로 인한 자외선 노출 증가 등의 원인으로 요즘 30~40대 젊은 백내장 인구가 늘어나면서 난시나 노안을 함께 교정하는 특루렌즈의 사용이 늘고 있다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 전남대병원, 환자 최우선 배려 '스마트 이노베이션' 결의

전남대병원(병원장 송은규)이 환자를 최우선으로 배려하는 시스템과 마인드 구축을 위한 스마트 이노베이션의 합한 결의를 다졌다.

전남대병원은 지난 5~6일 이틀간 무주 덕유산 리조트에서 2013년 2차 관리자워크숍을 개최하고, 스마트 이노베이션 정착을 위한 실천 방안과 전략에 대해 열띤 토론을 펼쳤다.

참석급 이상 관리자 300여명이 참가한 이번 워크숍에서는 다양한 주제발표와 직원 친목도모의 시간을 가졌다.

지난해 1등 리모텔링 이후 중점



적으로 추진해 온 스마트이노베이션은 환자가 쉽고, 빠르고, 편리하게 진료 받을 수 있도록 최첨단 내시시스템, 지능형순환대기표, 대형멀티비전 등 하드웨어 구축과 친절한 안내, 자세히 설명하기, 진료대기시간 단축 등 소프트웨어

를 동시에 증진시키는 것이다. 이러한 노력 끝에 지난 1월 5년 연속 고객만족도 최우수등급의 영예를 안았으며, 병원 자체 조사 환자만족도는 지난해 보다 10% 정도 향상됐다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 삼성희망네트워킹, 난치성 질환 청소년 환우대상 인문학 강의

삼성희망네트워킹은 2012년에 이어 희귀난치성질환의 청소년을 대상으로 지난 6일부터 다음 달 31일까지 매주 토요일 오전 10시부터 오후 2시까지 5층 강의실에서 총 9회(인문학강좌 8회, 특강 1회)의

인문학 수업 실시한다. 이번 수업의 주제인 '우아한 인문학'은 '고상하고 기품 있으며 아름답다'(優雅) 그리고 '나를 만나다'(遇我)라는 뜻을 동시에 표현한 것이다.

이번 프로그램은 전남대병원 희귀·난치질환통합케어센터(센터장 류종선)가 주최하고, 삼성희망네트워킹(이사장 박남기)가 주관한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 조선대병원 이비인후과 조성일 교수

### 폭발음에 의한 난청 치료 가능성 규명

조선대병원 이비인후과 조성일 교수는 미국 스탠포드대학 John Oghalgi 교수팀과 공동으로 폭발음으로 인한 난청에 대한 연구를 진행, 폭발음과 같은 소음으로 인한 난청의 치료 가능성에 대한 연구 결과를 발표했다.

이는 기존에 알려진 와우내의 물리적 손상 뿐만 아니라 와우 내의 유모세포나 청신경세포의 소실 이 장기적인 청력소실에 더욱 영향을 미치는 것을 규명한 것으로, 이러한 손상이 폭발음과 같은 소음의 노출 후 바로 발생될 뿐만 아



니라 손상 세포에 대한 면역 및 염증 반응으로 그 손상을 악화시키는 것을 발견했다. 이러한 내이 손상 후 면역 반응과 염증 반응을 억제하는 약물을 폭발음과 같은 소음 노출 직후 투여한다면 청력 소실의 가능성을 줄일 수 있다고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

**선암동 전원 주택용지 분양**

자연과 함께 하는 **어등산 빌리지**

광산구 선암동 414-17번지 일원  
분양면적 7008㎡(117가구)  
분양가격 전용면적 평당 130만원  
각 필지 면적 약90평~280평(분할·합병가능)  
현 토목공사 80%진행중

단지설명 자연속 힐링 주거단지

1. 분양면적은 전체가 쓸 수 있는 전용면적입니다.
2. 각 필지별 상·하수도관 연결공사 완료
3. 각 필지별 건축허가 완료(각종세금 납부완료)
4. 각 필지별 6m도로 접

찾아오시는길

선운자구 영평 → 어등산골프장 호남대학교 어등산 빌리지

도심속 친환경 명품주거타운

선운공인중개사 010-5166-0013 010-2475-0933

행복한 부자를 위한 자산관리 전문회사

ASSET KOREA since 2005

**주식회사 에셋코리아**

**부실채권(NPL) 매각**

광산구 우산동 웨딩홀  
대지권 1345㎡ 건 물 2974㎡  
감정가격 78억4천만원  
채권매각 25억원

화순도곡 무인텔  
대 지 3198㎡ 건 물 1107㎡  
감정가격 41억9천만원  
채권매각 24억

부실채권매각은 매수회망자 현장실사후  
선착순 수의계약으로 진행합니다.

상담 010-7570-7525  
광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층]  
(법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m)

한우전문점 점장 모집

남평을 "술향기맑은터" 한우전문점에서 근무하실  
용모단정하신 점장을 모집합니다.

호텔경력자 또는 관리경력자 45세미만 남녀  
연봉 3,000만원이상, 4대보험, 퇴직금, 월4회 휴무  
이력서(사진), 자기소개서 직접 면접  
문의 010-7570-7525

부동산 성공 투자  
하늘땅 공인중개사 가 함께합니다

상가건물

- ▶첨단 중심상권 상가건물 18억, 21억, 30억 외 다수
- ▶월산동 일반상업지역 6층건물 매 14.7억
- ▶두암동 5층 상가 건물 8.5억
- ▶지산동 5층 사무실 건물 16.5억
- ▶동천동 공장·창고 임대 (대1300㎡, 건400㎡) 20천 원3백만

대지/전답

- ▶나주시 평산동 446-7 일대 배과수원 13,727㎡(4,150평) 매매가 협의
- ▶완도군 약산면 토지 3,160평(신축주택포함, 펜션등 다용도로 이용가능)
- ▶장성군 서삼면 추암리 토지 1,050평 1.8억(펜션 요양시설 적합)
- ▶장성군 삼계면 대지 외 4130㎡(1,250평) 1.7억
- ▶장흥군 장평면 전원주택(660㎡, 전13,165㎡ 포함) 3.5억
- ▶신창동 창고용지(생산지) 1980㎡(600평) 매매가 협의
- ▶수원지구 원봉부지 323㎡(98평)

기타

- ▶첨단 메인대로변 구분점포 150㎡ 매매8.5억
- ▶첨단 중심대로변 1층 상가 578㎡(175평) 임대 10억 월 1,200만
- ▶전남 나주시 문평면 국도1호변 주유소 7억
- ▶전남 소재 골프장 1,000억

부동산과 관련된 모든 문제 친절히 상담해드립니다.  
●광주 전남전 매도 매수 물건 접수 환영합니다.●

부동산 투자의 새로운 패러다임  
하늘땅 공인중개사 사무소  
062)973-0045 010-5536-0382

다외부동산 재테크컨설팅

(주)다외부동산개발부, 매수신청대리업체(법원인가)  
상가 주택임차에서 영도, 동기, 양도신까지(무료상담)

상가 주택

- ▶동구 중앙로5가 중심상업 7층상가사무실 대지579㎡ 건평2929㎡ 감정가43억 최저가24억
- ▶광산구 운남동 2층주거 3층상가주택 대지221㎡ 건평440㎡ 감정가75억 최저가35억5천만
- ▶광산구 신가동 3층상가주택 대지429㎡ 건평561㎡ 감정가76억9천만 최저가44억8천만

단독주택

- ▶서구 화정동 2층주거2층주택 대지159㎡ 건평184㎡ 감정가1억3천만 최저가9천만
- ▶서구 화정동 2층단독주택 대지154㎡ 건평196㎡ 감정가1억6천만 최저가1억2천만
- ▶광산구 송정동 2층주거단독주택 대지252㎡ 건평131㎡ 감정가1억3천만 최저가9천만

공장 및 창고

- ▶광산구 지족동 준공업지역2층공장 토지1914㎡ 건물1379㎡ 감정가15억 최저가8억3천만
- ▶광산구 용동 일반공업 2층공장 토지3305㎡ 건물2711㎡ 감정가30억 최저가21억
- ▶담양군 창평면 단층창고, 사무실 토지3279㎡ 건물1560㎡ 감정가4억7천만 최저가3억2천만

토지 매매

- ▶동구 내남동 1층주거 전원주택부지 주거환경최상 대지750㎡ 상당후 가격조정
- ▶무안군 해례면 덕산리 관리지역 전,임야 3642㎡ 매매3,500만

문의 010-4911-4989 (팩스 062-226-3607)

저렴한 고급별장

정남진 장흥, 득량만 해변가 환상적인 드라이브코스 해수욕장과 선착장 그리고, 최고의 위치 시설이 어울린 절경의 별장지 토지

4,900㎡(1,485평) 건물 245㎡(75평)

캐나다산 수입목 목조건물(100%)에 수입 창호제 최고급자재 및 내부 공기 자동배출방식의 순위는 집. 자세한 문의는 사무실로 내방바랍니다

매매가 : 협의

최고의 도심속 전원주택지  
지산동 2차순환도로 인근 도심속의 전원주택지  
전 3,700㎡(1,120평) 매가 3억9천만원

자세한 문의는 사무실로 내방바랍니다.  
전원주택단지, 공장, 창고부지 등 나주시 송충동 동산대 인근 2차순도로 접지연 녹지 전 16,200㎡ 매가 9억 8천만원 접근성편 리,투지적합

저렴한 전시판매장  
주월동 상가 통짜구 입구 대로변 코너 대지 512㎡ 건물560㎡ 매매가1억9천(가구, 전차, 자동차, 아웃도어 등)전시판매장 최적

행운공인중개사사무소 (구, 대충공인) 011-642-7777