



겨울철 피부관리법

미지에 피부과 김도현

“미세먼지 차단하라” 클렌징·보습 꼼꼼히

올해 겨울은 피부관리가 쉽지 않다. 외부의 차디찬 바람과 따뜻한 실내 생활 등으로 피부는 건조해지고 여기에 중국에서 밀려오는 미세먼지까지, 점점 피부에 신경써야 할 요소들이 많아지고 있다.

피부를 위협하는 여러 외부 환경에서 피부를 적절하게 보호해야 할 때이다. 적절하게 피부관리가 이뤄진다면 우리 피부도 마음도 보다 건강해질 것이다.

◇미세먼지 차단과 제거=미세먼지에는 피부에 좋지 않은 중금속 등 여러 성분이 포함되어 있다. 앞으로 한 두 달 정도는 미세먼지에 의한 피해가 지속될 것이라고 한다.

유지하기 위해 각질을 더 두껍게 만들고 이 경우 여드름도 더 심해진다. 특히 우리나라 사람들의 70%가 건성 피부를 가지고 있기 때문에 그 어느 때보다도 충분한 수분 공급에 신경을 써야 하는 계절인 것이다.

얼굴을 씻거나 샤워할 때 뜨거운 물보다는 피부온도보다 약간 낮은 미지근한 물을 사용해야 한다. 특히 피부 건조증이 있는 사람은 비누사용에 신중을 기하고 또 너무 잦은 목욕을 피하는 것이 중요한데, 잦은 목욕은 오히려 피부를 건조시켜 피부를 상하게 한다. 일반적으로 샤워 후에는 물기를 가볍게 닦아야 한다. 많은 이들이 샤워 후 물기를 완전히 제거하기 위해 공을 들이곤 한다. 하지만 피부에는 샤워 후 물기를 타월로 가볍게 톱톡 터치하는 수준에 그쳐야 더 좋다. 때 수건 등으로 피부의 때를 벗겨 피부의 물기를 놓치는 행동은 금물이다. 간단한 샤워정도도 피부건강에는 오히려 약이 될 수 있고 보습제 등을 발라서 피부 각질층의 수분증발을 막는 게 효과적이다.

보습제는 각질층에 수분을 결합시키거나 수분을 각질층에 유지시켜주는 제형 또는 이런 성분을 포함하는 제품을 통칭하는 것이다. 간혹 같은 제품이 로션과 크림으로 나오는 경우가 있다. 이는 보습제를 만들기 위한 기본바탕인 베이스를 무엇일지 쓰느냐에 따라 달라진다. 크림이 좀 더 점도가 강한 게 보통이다. 따라서 사용용해 보고 자신에게 맞는 것을 선택해서 쓰는 것이 바람직하다.

보습제를 효과적으로 바르기 위해서는 3분의 골든타임을 지키는 게 좋다. 대개 세안이나 샤워 후 3분 이내에 발라야만 피부 보습 인자의 손실을 막을 수 있다.

샤워 후에 바르는 보습제로는 세라마이드 성분이 포함된 제품을 권한다. 피부 외부층의 50%를 차지하는 필수요소인 세라마이드는 피부에



미지에 피부과 김도현 원장이 30대 초반의 여성에게 피부 탄력개선과 모공 치료를 위한 레이저 시술을 하고 있다.

미지근한 물 샤워 후 세라마이드 함유 보습제 좋아

잦은 목욕 피하고 충분한 휴식으로 피부탄력 유지

미세먼지에 대한 피해를 줄이기 위해 가장 좋은 것은 역시 외출을 삼가는 것이다. 외출을 했다면 외출 후 반드시 피부 청결에 신경을 써 미세먼지에 의한 피부염이나 기타 피부 트러블을 방지해야 한다. 피부 청결에는 비누를 주로 사용하며 여성의 경우 화장품의 일종인 클렌징 크림을 쓰기도 한다. 일반적으로 비누를 포함한 피부 청결제는 알칼리성을 띠게 되는데 알칼리성 성질의 물질은 표피의 투과성을 증대시킨다. 이때문에 피부에 자극을 많이 주게 되는 것이 사실이다. 그러나 최근 피부와 유사한 약산성 비누가 나와서 피부에 자극을 덜 줄 수 있다.

일반비누를 사용하면 이들이 오랫동안 피부에 남아 있으면서 피부 자체의 보호기능을 파괴할 수 있기 때문에 피부질환들이 쉽게 발생할 수 있다. 이에 따라 비누가 남지 않도록 깨끗이 닦아내는 습관이 중요하다.

◇피부 건조 예방=또 하나 유의해야 하는 것이 피부가 건조해지는 것이다. 피부가 건조해지면 가려움증으로 피부를 긁다가 심각한 피부질환이 생기기도 하고, 피부에 과도한 각질을 만들어내며, 피부는 수분을

거기 위해 공을 들이곤 한다. 하지만 피부에는 샤워 후 물기를 타월로 가볍게 톱톡 터치하는 수준에 그쳐야 더 좋다. 때 수건 등으로 피부의 때를 벗겨 피부의 물기를 놓치는 행동은 금물이다. 간단한 샤워정도도 피부건강에는 오히려 약이 될 수 있고 보습제 등을 발라서 피부 각질층의 수분증발을 막는 게 효과적이다. 보습제는 각질층에 수분을 결합시키거나 수분을 각질층에 유지시켜주는 제형 또는 이런 성분을 포함하는 제품을 통칭하는 것이다. 간혹 같은 제품이 로션과 크림으로 나오는 경우가 있다. 이는 보습제를 만들기 위한 기본바탕인 베이스를 무엇일지 쓰느냐에 따라 달라진다. 크림이 좀 더 점도가 강한 게 보통이다. 따라서 사용용해 보고 자신에게 맞는 것을 선택해서 쓰는 것이 바람직하다. 보습제를 효과적으로 바르기 위해서는 3분의 골든타임을 지키는 게 좋다. 대개 세안이나 샤워 후 3분 이내에 발라야만 피부 보습 인자의 손실을 막을 수 있다. 샤워 후에 바르는 보습제로는 세라마이드 성분이 포함된 제품을 권한다. 피부 외부층의 50%를 차지하는 필수요소인 세라마이드는 피부에

순하게 작용하고 피부 장벽을 강화하는 역할을 한다. 이는 피부 수분막을 보강하는 효과를 준다. 세라마이드는 피부 속 수분 증발을 억제한다. 피부 수분을 함유한 동시에 외부 유해 미생물에 대한 항균 장벽으로 작용해 각종 염증 조절 및 상처 회복에도 중요한 기능을 수행한다. 세라마이드가 감소하면 피부가 건조해지고, 주름이 눈에 띄게 증가한다. 또 피부 탄력이 저하되는 등 피부 노화를 유발한다. 자극에도 민감해지며 가려움증과 습진 등을 일으키곤 한다.

◇피로 관리=마지막으로 낮 시간 동안의 활동시간 증가에 따른 피로

누적이 있는데, 이는 노화의 원인이 될 수 있고 영양결핍을 초래해 피부 탄력과 윤기를 잃을 수 있다. 따라서 충분한 휴식과 영양공급이 필요한데 평소 물을 많이 마시고 자극성 있는 음식이나 술, 담배를 피해야 한다. 당근과 버터, 달걀 노른자, 녹황색 채소, 치즈, 생선 등 비타민이 풍부한 음식을 많이 섭취하는 생활 습관을 갖도록 하고 정신적인 안정을 유지하며 스트레스가 쌓이지 않도록 하는 것이 중요하다. 피부는 조금만 관심을 갖고 주의를 기울이면 누구나 건강하고 노화를 방지할 수 있는 탄력있는 상태로 만들 수 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

류마티스·퇴행성관절염 전문센터 '빛고을전남대병원' 5일 개원

전문센터 중 전국 최대... 지역의료 수준 향상

전남대학교병원의 류마티스 및 퇴행성관절염 전문질환센터인 '빛고을전남대병원'이 오는 5일 개원한다.

광주시 남구 노대동 노인건강타운에 건립된 빛고을전남대병원은 총 사업비 657억원을 들여 건축면적 4,746㎡(연면적 32,814㎡)에 지상 5층·지하 3층으로 216병상을 수용할 수 있는 규모다.

진료과는 정형외과·재활의학과·마취통증의학과·류마티스내과·노년내과·소화기내과·순환기내과·신장내과·호흡기내과·내분비내과·영상의학과·진단검사의학과·병리과 등 총 13개과가 개설되며, 직원은 의료진 포함 120여명에 달한다. 빛고을전남대병원은 전문질환센터 중에서는 전국에서 가장 큰 병원급 규모이다.

지난 2008년 보건복지부의 권역별 전문질환센터로 선정된 이후 5년여 만에 본격적인 진료를 펼치는 빛고을전남대병원은 우수 의료진과 최첨단 장비를 갖춰 지역민의 건강증진과 의료수준 향상에 한 몫 할 것으로 기대되고 있다.

특히 농도이며 고령인구가 많은 호남지역에서 퇴행성관절염 등 각종 관절염을 앓고 있는 어르신들의 질환치료를 활력을 불어넣는 노인건강 파수꾼 역할도 톡톡히 해낼 것으로 예상된다.

빛고을전남대병원의 특징은 전

우수한 의료진·최첨단 장비

216 병상·직원 120명 규모

국 최대규모 전문질환센터 외에도 전국 최고수준의 의료진과 첨단장비, 자연친화적 건물, 뛰어난 주변경관, 접근성 용이한 지리적 위치 등을 꼽을 수 있다.

▲우수한 의료진과 최첨단 장비=각 과별로 국내에서 인정하는 높은 연구 성과와 다수의 수상 경력을 지닌 우수한 교수들이 진료에 나선다.

장비 또한 최첨단수준이다. MRI·CT·디지털 일반촬영기를 비롯해 재활치료를 쓰이는 수치료실 등 주요 장비와 시설은 사전 점검을 모두 마치고 환자를 맞이할 준비를 갖추고 있다.

특히 수치료실에는 뇌졸중 등 중추신경계 환자들이 물속에서 러닝머신으로 재활치료를 받는 트레이드 밀과 관절염 환자의 수술 부위 치료를 위한 월물 장비가 광주·전남지역에선 유일하게 갖춰져 있다.

또한 로보닥(ROBODOC)을 이용한 인공관절 수술과 네비게이션을 적용한 수술 등은 이미 국내 최고수준으로 인정받고 있다.

▲자연친화적 건물=건물 전후 외벽을 유리창으로 꾸며 자연채광이 가능토록 했으며, 이로써 실

내 환경도 쾌적하고 밝아 환자들이 심리적 안정을 되찾을 수 있는 치유의 공간으로 조성됐다. 특히 건물 중심부까지 햇빛이 비치도록 설계돼 건물 밖으로 나가지 않아도 실내 일광욕이 가능하다.

이러한 구조 때문에 병동 중앙에 하늘이 보이고 자연 빛이 드는 실내정원도 만들어 환자들이 마치 숲 속에 온 느낌으로 편하게 휴식을 취할 수 있도록 했다.

▲전해의 주변 경관=병원은 분적산 자락에 둘러싸여 있어 도시의 각종 소음과 공해로부터 차단되는 주변 자연조건을 갖추고 있다. 인근에 저수지도 있고, 광주시가 조성 계획인 대규모 수목원 단지도 있어 환자치료를 위한 최적의 주변 환경을 갖추고 있다.

이 밖에도 시립요양병원과 빛고을 노인건강타운 그리고 고흥친화종합재활관 등 노인들을 위한 다양한 복지시설들이 주변에 자리잡고 있다.

▲접근성 용이=병원이 위치한 노대동 노인건강타운은 교통이 혼잡하지 않고 화순·담양·나주 등 인근 시군에서도 쉽게 접근할 수 있는 교통요충지이다. 특히 전남지역 어느 곳에서든지 차량으로 1~2시간 내 도착할 수 있는 접근성이 아주 좋은 곳이다. 광주시 내에서는 버스노선도 많아 쉽게 대중교통시설을 이용할 수 있다.

“노약자·관절질환자에 새로운 삶 제공할 것”

윤택립 초대 원장



민들이 안심하고 편하게 진료받을 수 있는 환자중심병원이 되도록 노력하겠다”며 각오를 밝혔다.

“빛고을전남대병원은 류마티스 및 퇴행성관절염 전문질환센터로써 전문적이며 선진화된 최첨단 의료서비스를 제공해 노약자와 관절질환자에게 새로운 삶을 제공할 수 있는 전국 최고의 병원이 되도록 하겠습니다.”

윤택립 초대 원장은 “전국 최고수준의 의료진과 첨단장비를 갖추고 의료와 IT기술을 접목시킨 최첨단병원으로 도약해 지역

민 역할을 톡톡히 해 낼 것”이라고 말했다. 또한 그는 타지역 환자, 나아가 외국 환자까지도 찾아오는 세계적 전문질환병원이 되겠다는 포부도 덧붙였다.

그는 특히 빛고을전남대병원이 전국 전문질환센터 중 최대 규모, 국내 최고의 의료진과 첨단장비, 자연친화적 건물, 뛰어난 주변경관, 교통접근성 용이 등 다섯 가지의 큰 장점을 가진 지역 최고의 특화된 병원임을 강조했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

2014년 새해에는 더욱 더 건강하시고 좋은 일만 가득 하시길 바라며 더불어 "경매"로 부자 되시길 바랍니다!

- (주) 오천경매 최 선규 드림
(주) 대신경매 김 봉수 드림
(주) 우리옥션 이 재우 드림

경매 투자

- ▶ 경매 특수비법 배우면서 투자 하실 분
▶ 특수물건만 취급
▶ 단독, 공동투자 가능
▶ 주1회, 3개월 완성
▶ 교육비, 1200만원 단, 상담후 본사 결정

(주) 오 천 경 매 H.P 010-3605-5000