



여름철 심해지는 여드름 관리

미지에 피부과 김도현 원장

잘 씻고 잘 자고 잘 먹으면 저절로 피부미인

도자기피부, 생얼피부, 동안피부 등등 어느 때보다 피부에 대한 관심이 높고 모두가 깨끗한 피부를 원하는 시대다.

젊은이들에게 피부미인을 위한 첫번째 관리는 여드름이다. 사실 피부가 젊은 사람에게만 있는 것은 아니다. 대부분이 여드름 및 여드름 후유증에 대한 문제들이다. 젊은 사람들에게 여드름을 적절히 관리하지 못하면 피부미인은 남들 얘기가 된다.

여름철들어 강렬한 자외선과 높아진 기온 때문에 여드름으로 고생하는 사람들이 많다. 여드름의 원인이 되는 피지의 분비가 왕성해지고 자외선에 의해 두꺼워진 각질층과 땀과 노폐물이 모공을 막아 피지 배출이 원활하지 않게 되고 피지가 쌓이고 면포가 발생하고 여드름 세균에 의해 염증이 유발되기 때문이다. 그럼 여름철 심해지는 여드름 관리에 대해 알아보자.

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

오일프리 타입의 제품을 사용하고 차단지수는 15-30 정도가 적당하다. 차단지수가 높으면 차단 효과는 크지만 피부 트러블을 일으킬 가능성도 높다. 또한 흐린 날에는 소홀히 바르는 경우가 있다. 하지만 자외선 차단제는 구름 낀 날에

자외선 차단 선크림 2시간 지나면 다시 발라줘야

스트레스·과로 피하고 과일·채소 섭취 예방 효과

얼굴 맨손으로 만지면 염증 심해져 흉터 부작용도

도 발라야한다. 자외선은 하루 종일, 4계절 내내, 구름 낀 날에도 존재한다. 자외선의 효과적인 차단을 위해서 양산, 모자, 선글라스 등을 같이 사용해 직접적인 자외선 노출을 피해야 한다.

◇올바른 세안은 필수=여드름 세안엔 의외로 주의할 점들이 많다. 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 선크림 및 메이크업 잔여물이 남아있는 모공 깊숙이까지 더러움을 말끔히 제거해야 한다. 그렇다고 해서 지나치게 자주 씻으면 피부의 유·수분 밸런스가 깨질 수 있다.

여드름이 잦은 지성 피부는 수분은 많으나 수분이 부족한 경우가 많다. 잦은 세안은 피부를 더욱 건조하게 만들고 이는 거칠고 칙칙함의 원인이 된다. 심한 건조함은 여드름을 악화시킨다. 여분의 피지를 없애는 것도 중요하나, 절대 피부를 건조하게 만들어서는 안된다. 세안은 하루 2~3회가 적당하고 너무 뜨거운 물은 열에 의한 자극때문에 피지분비가 증가되고 피부를 건조하게 만들고 각질 등을 발생시켜 피부가 거칠어지며 여드름이 악화된다. 세안시에는 체온과 비슷한 온도의 물로 해주도록 한다.

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 헹구어준다. 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 피부를 자극해 피부트러블 및 주름을 일으킬 수 있다. 따라서 세안 후 얼굴의 물기는 수건으로 가볍게 톡톡 눌러



미지에피부과 김도현 원장이 여드름으로 인해 생긴 자국과 모공, 흉터 때문에 찾아온 30대 젊은 여성에게 피부 치료 레이저를 시술 중이다.

서 닦아야 한다.

◇생활습관도 관리 대상=여드름을 치료하기 위해서는 평상시 생활습관도 중요하다. 스트레스나 과로로 되도록 피하고 하루 세 끼를 규칙적으로 먹고 기름진 음식은 멀리해야 한다. 또한 미역이나 다시마, 톳 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.

여름철에는 낮이 길고 열대야 현상이 지속되기 때문에 자칫 밤에 수면을 제대로 취하지 못하는 경우가 많은데, 이는 여드름을 악화시키는 요인이다. 수면이 부족하면 면역체계가 약해지면서 각종 질병에 노출되기 쉽다. 특히 수면 부족으로 가장 눈에 띄게 드러나는 곳은 피부이다. 잠을 자는 동안에는 낮 동안 손상된 부분을 재생하기 때문에 충분한 수면은 중요하다. 잠을 잘 자는 것은 좋은 피부를 유지하기 위한 필수 조건이다.

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 생기면 가능한 빨리 치료해야 여드름 후유증을 방지할 수 있다.

여름철 심해지는 여드름, 적절한 세안, 자외선차단, 충분한 수면과 고른 영양 섭취 등 평소 건강한 생활습관을 유지한다면 여드름에서 해방 될수 있고 이것이 깨끗한 피부, 피부미인의 기본이다. /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 119 헬기로 골든타임 살려 구레 뇌경색 80대 생명 구했다

뇌졸중 최우수기관 5회연속 선정도

뇌졸중 최우수기관으로 5회 연속 선정된 조선대병원(병원장 문경래)이 최근 뇌경색으로 쓰러진 80대 노인을 구레에서 헬기로 긴급 이송, 골든타임에 살려내 눈길을 끌고 있다.

정모(82)씨는 당시 좌측 편마비, 좌측 안면마비, 좌측 감각 저하, 말 어눌증을 보이고 있었으며 뇌혈관 컴퓨터 촬영상 우측 대뇌 뇌경색이 의심됐다.

정씨 가족의 빠른 대처로 119에 신고돼 구레에서 헬기를 이용해 혈전 용해술이 가능한 조선대병원으로 이송됐으며, 조선대병원 헬리포트장에서 대기하고 있던 의료진이 환자를 응급의료센터로 옮겼다.

조선대병원은 BEST(Brain salvage through Emergent Stroke Treatment-응급 뇌졸중 치료를 통한 뇌 지키기) 시스템을 가동

해 혈액검사, 뇌 컴퓨터 촬영 검사를 시행하고 뇌경색 전문의의 판단 아래 20분 만에 정맥 내 혈전 용해술을 시행했다.

혈전 용해치료는 증상 발생 후 4시간 30분까지 치료가 가능하며 시간이 단축될수록 예후가 좋은 것으로 알려져 있다. 다행히 환자는 증상 발생 후 2시간 50분 만에 혈전 용해 치료를 받았으며 치료 시간을 줄이기 위한 노력이 좋은 예후의 가장 큰 요인이었다. 현재 정씨는 혼자 걸을 수 있을 정도로 상태가 많이 호전돼 퇴원을 앞두고 있다.

조선대병원은 건강보험심사평가원이 선정한 뇌졸중 최우수 기관으로 5회 연속 선정됐으며 뇌졸중 환자 발생 시 응급의료센터 도착과 함께 'BEST 응급시스템'을 가동, 신속하게 대처해 '뇌졸중 치료 잘하는 병원'으로서의 명성을 유지하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

청연의료재단, 베트남서 한의학의료봉사 마쳐

이은지 원장 등 현지 학술세미나·의사들과 상호 교류 시간도

청연의료재단(이사장 이상영)이 최근 9일 동안 베트남에서 한의약해외의료봉사를 성황리에 마치고 돌아왔다.

이번 해외의료봉사는 KOMSTA가 주최한 의료봉사단 광남성 단원현 의료센터에서 1500여명의 환자들을 진료했다.

이번 의료봉사에서는 이은지 원장, 권민구 원장, 서나영 간호부장, 신현우 주임을 포함한 청연의료재단 의료진과 동신대 한의학과 교수 및 학생들, KOMSTA직원 3명이 합동으로 진료했다.

의료봉사 기간 중 베트남 동의학의 현 주소

와 나이갈 길 등 다양한 한의학을 주제로 학술세미나를 열고 베트남 현지 의사들과 상호 교류하는 시간을 갖기도 했다.

청연의료재단 이상영 이사장은 "일회성이 아닌 지속적인 관심과 지원을 통해 고통 받는 주민들에게 희망을 심어주고 나아가 한의학의 우수성을 널리 알리겠다"고 밝혔다.

한편 이번 제127차 베트남 한의약해외의료봉사는 정현우 동신대 교수가 단장을 맡았으며, (사)대한한약사협회와 청연의료재단이 후원했고 유니하브가 협찬했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

주성필 교수의 '허혈성 뇌질환 진단과 치료'

광주일보 제93회 무료 시민 건강강좌 25일 오후 2시, 전남대병원 5동 강당

광주일보사와 전남대병원은 오는 25일 제93회 테마가 있는 시민 건강강좌를 개최한다.

시민강좌는 전남대병원 전문 의료진이 직접 나서 강연하고, 현장에서 시민 여러분의 질문을 받아 상담을 진행하게 됩니다. 강의 내용은 오는 28일 광주일보에 게재된다.

이번 강좌는 허혈성 뇌질환의 진단과 치료를 주제로 열린다. 강사는 신경외과 주성필 교수로, 이번 건강강좌에서는 허혈성 뇌혈관

질환의 증상, 위험인자와 치료 방법 및 예방 등에 대해 일반인들이 알기 쉽게 소개된다.

주 교수는 대한신경외과학회, 대한혈관내과학회, 대한뇌혈관신경외과학회, 대한혈관내 수술학회, 대한노인학회, 대한중환자의학회 등의 학회활동을 하고 있으며, 전문진료 분야는 뇌혈관질환이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



아이디어 이 피었습니다!

●홍보지 및 판촉물

●전단지

●현수막

●상패

●상패

●전단지

●각종 인쇄물

●현수막

●각종 인쇄물

●홍보지 및 판촉물



왕인문화기획

Tel. (061)471-1717~1718

Fax. (061)471-1719

E-mail. ansqudtjs12@hanmail.net

