



여름철 피부관리

송승연 아름다운의원 원장

꼼꼼한 세안만 해도... 딥클렌징 안 부럽네

여름은 건조하고 뜨거운 자외선과 먼지 때문에 여드름, 트라블성 피부나 기미와 같은 색소성 피부를 가지고 있는 사람들에게는 최악의 계절이다. 특히 아토피, 한포진, 습진과 같은 피부질환을 가지고 있는 이들에게는 열과 땀으로 인한 가려움증과의 전쟁을 치러야하는 때이기도 하다. 피부 형태에 맞는 적절한 관리 방법을 알아본다.

◇여드름, 지루성, 트라블성 피부=꼼꼼하고 깨끗한 세안이 가장 중요하다. 여름철에는 피지 분비가 더욱 왕성해질 뿐만 아니라 더욱 커진 모공사이로 미세먼지가 들어 땀과 엉겨 붙어 좁쌀 여드름을 만들기가 쉽다. 꼼꼼한 세안이 필요하지만 지나친 딥클렌징이나 과도한 세안은 오히려 피부를 건조하게 만들기 쉽다.

피부 자극을 최소화하고 피부 클링이 필요하다. 피부로 열이 많이 몰려 모공내 열증이 발생하기 쉽다. 화장 속에 방수나 열을 식히는 녹차나 여성초 우린 물을 시원하게 적셔 얼굴에 올려놓으면 도움이 된다. 적절한 유수분 밸런스가 되도록 보습관리가 필요하다. 자신의 피부타입을 진단받아 적절한 관리법을 추천해준다.

스트레스 관리와 소화기의 담음(痰飲)과 자궁내 어혈(瘀血)치료가 최우선이다. 곁을 아무리 관리하고 치료해도 안에서 밀고 올라오는 여드름 씨앗을 잡지 못하면 약순환의 반복일 뿐이다. 만성 성인성 여드름이나 지루염의 경우 오장육부의 속치료를 병행해야 개선된다.

◇기미, 잡티성 색소피부=기미, 잡티와 같은 멜라닌 색소 침착성 피부는 커다란 검은 우산을 피부 아래에 가지고 있는 것과 같다. 이 색소성 피부의 치료·관리는 펼쳐진 우산을 억지로 부수는데 초점을 맞출 것이 아니라 어떻게 하면 안전하게 우산을 스스로 접게 할 것인가에 초점을 둔다.

- 녹차·여성초로 피부 클링을
- 사워후 보습제 적절히 발라야
- 토마토·수박 등 제철 과일 섭취

◇주름·노화성 피부 관리법

- ▲토마토, 수박, 오렌지, 블루베리 등 피부에 좋은 음식을 섭취하고 수분 충분히 보충한다.
- ▲피부가 건조해지지 않도록 적절한 보습 관리를 한다.
- ▲밝고 긍정적인 마음과 미소가 10년은 더 젊게 만든다.
- ▲평소 체력 관리와 기저 질환 관리를 한다.

자외선 차단은 필수이다. 민감해지고 약해진 피부를 보호하기 위해서 멜라닌 색소라는 우산을 퍼면서 색소성 피부를 만든다. 따라서 자외선 양과 강도가 가장 많은 여름철에 자외선 차단제를 꼼꼼하게 바르는 것은 색소성 피부질환을 가진 사람에게 기본이다.

피부재생력을 체크해 볼 필요가 있다. 상처 난 피부의 재생이 더디거나 상처 후 침착된 색소가 좀처럼 없어지지 않는다면 피부 재생력을 키워주는 시술이나 치료가 먼저이다.

혈액을 가두어 해독시키는 간 기능이 떨어지면 혈액 내 어혈이 떠돌게 되고 그로 인해 피부에 어혈성 기미인 간반(肝斑)이 생긴다. 이 간반은 피부의 혈관분포에 따라 생기며 스트레스나 건강상태에 직접적인 영향을 받는다. 따라서 이런 혈관성 기미인 경우는 반드시 건강상태를 체크하고 오장육부 속치료를 더불어 어혈치료를 병



송승연 아름다운의원장이 여드름과 색소 침착으로 고민하는 환자에게 피부재생을 위한 금침을 시술하고 있다.

행해야 한다. ◇아토피, 한포진, 습진성 피부=피부 아래 보일러를 깔아놓은 듯한 습진성 피부질환들의 치료와 관리는 피부 환경장 기능의 회복이다. 땀이 나지 못하고 갇혀있는 열을 어떻게 환기시켜 시원할 것인가가 요점이다.

피부의 클링과 보습이 함께 가야 한다. 피부 아래 열(熱)된 상태를 풀어주고 식혀주며 반드시 바로 적절한 보습이 이어져야 한다. 여름철 땀이 많이나 더욱 가려울 때 적절한 사워후 건조시킨 후, 반드시 보습제를 발라주어야 가려움증이 일어난다. 또 통기가 잘되는 면 옷을 입거나 면지나 땀 등이 피부 모공을 막고 있지 않도록 생활관리가 필요하다.

습진류 피부질환은 대체로 체내의 습열

(濕熱)이 주된 원인이기 때문에 음식을 가려 먹어야 한다. 육류나 인스턴트, 기름기 많은 고지방음식의 음식이나 맵고 자극적인 음식은 피해야 하며, 너무 찬 음식이나 제철과일이 아닌 과일은 피부질환 치료를 불안정하게 하기에 주의해야 한다.

체내 독소를 없애고 혈액을 깨끗이 하면서 면역력을 강화시키는 근본적인 치료는 필수이다. 개인마다 현재의 피부상태를 야기하게 된 원인이 다르기 때문에 정확한 진단과 처방을 받아 근본적인 속치료를 해야 한다.

몸이 건강해지면 피부는 덩달아 예뻐진다. 건강한 피부는 혈액 및 모든 대사 순환이 잘 되어 몸 전체가 활기차고 건강해야만 가능하다.

정리·채희종기자 chae@kwangju.co.kr



미래로21병원 의료진이 감염을 막기 위해 유리출입문을 사이에 두고 전화를 통해 문진을 하고 있다.

U대회 참가 선수단 감염 철저 예방 획기적 메르스 방역 시스템 눈길

미래로21병원, 출입구 유리 설치 차단 상태 발열 측정

메르스 사태가 장기화되고 있는 가운데 광주U대회 선수단에 인접한 한 종합 병원이 발열환자에 대한 획기적인 진료 방법으로 환자의 불안감을 해소해 눈길을 끌고 있다. 미래로21병원(대표원장 신대수)은 최근 병원 전체를 메르스 방역 체제로 전환했다.

미래로21병원은 먼저 병원 출입구를 한 곳으로 통제, 모든 환자와 보호자에 대해 발열 측정을 하고 있다. 특히 귀에 대고 체온을 측정하는 전자 체온계의 경우, 여러 사람이 있어 피부체온계를 사용하는 사람이 있어 피부체온계를 사용하고 있다. 이 피부체온계는 이마에서 2~3cm 떨어진 상태에서 측정이 가능해 환자들의 거부감이 없다.

만일 피부체온계에서 열이 감지되면 의료진이 방호복을 갖추고 다시 고막 체온계로 측정, 체온이 37.5도 이상이면 발열환자로 분류해 진료하고 있다. 발열환자는 별도로 마련된 선별진료소로 이동하는 데, 이 선별진료소는 전국에서 유일하게 의사가 유리출입문을

사이에 두고 환자를 진료하는 구조로 되어 만일의 감염에 대비하고 있다. 의사는 4m 전방 유리출입문을 통해 환자를 보면서 전화로 문진을 하기 때문에 전혀 감염 위험이 없다.

이 같이 의사와 환자가 유리로 차단된 채 진찰이 진행되는 방법은 현재 메르스 확산의 주원인이 의료진 감염에 따른 것으로 파악되고 있다.

미래로21병원의 선제적인 방역 시스템은 병원의 위치가 도로 하나를 사이에 두고 선수촌과 마주보고 있기 때문이다. 병원내 감염의 가능성을 완벽 차단하고, 광주U대회에 참가하는 외국인 선수들을 보호하기 위함이다.

신대수 미래로21병원 대표원장은 "선수촌과 가장 가까운 병원인만큼 어느 병원에서라도 방역에 철저히 신경쓰고 있다"며 "많은 외국인 선수들이 방문하는 만큼 시민들도 막연한 불안감이 있을 수 있어 메르스 예방 진료에 최선을 다하겠다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

법원 경매부동산의 매각 공고

1. 매각물건의 표시 및 매각조건 <경매 2회>

사건번호	물건 번호	소재지 및 면적 [㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	비고
2014타경 7810	1	영도구 영도읍 군내리 782-63 186㎡	단독주택	288,166,000	일괄매각, 제시외 건물포함, 면적: 21.2, 건축면적 160.1
2014타경 8615	1	영도구 영도읍 군내리 833-2 141㎡	단독주택	51,709,700	일괄매각, 제시외 건물포함
2014타경 8660	1	영도구 영도읍 군내리 833-2 141㎡	단독주택	51,709,700	일괄매각, 제시외 건물포함
2014타경 8677	1	영도구 영도읍 군내리 1331 142㎡	단독주택	92,506,200	일괄매각, 목책2주
2014타경 8650	1	영도구 영도읍 군내리 111-3 607㎡	단독주택	2,992,000	일괄매각, 목책2주
2014타경 7452	1	영도구 소안면 전산리 1339-1 512㎡	단독주택	3,481,600	매각대상아파트지 추가매각부지

사건번호	물건 번호	소재지 및 면적 [㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	비고
2014타경 7452	2	영도구 소안면 전산리 1432 1296㎡	전	5,572,800	농지취득자격증명 상아파트소매
2014타경 8059	1	해남군 송지면 아라리 2088-1 1090㎡	밭	8,548,800	일괄매각, 농지취득자격증명
2014타경 8066	1	영도구 금일읍 흥리리 739-4 77㎡	대	47,589,000	일괄매각, 일부부
2014타경 8790	1	영도구 영도읍 군내리 833-2 141㎡	대	1,662,500	매각대상아파트지 추가매각부지
2014타경 8943	1	영도구 신지면 용암리 1121-2 1091㎡	밭	6,546,000	농지취득자격증명
2014타경 9021	1	영도구 영도읍 군내리 1301 193㎡	대	512,015,000	일괄매각

3. 매각물건일시: 2015. 7. 20. (월) 14:00
4. 매각장소: 광주지방법원 해남지원 제2회법정
5. 매각방법: ① 입찰방법에 의한 가압입찰로써 사전투표, 입찰자의 성명, 주소, 연락처, 보증금, 담보권, 기타 권리 및 부담을 함께 제출하여야 하며, 입찰금에 대한 보증금도 함께 제출하여야 한다. ② 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ③ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ④ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑤ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑥ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑦ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑧ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑨ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑩ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑪ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑫ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑬ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑭ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑮ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑯ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑰ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑱ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑲ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑳ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉑ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉒ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉓ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉔ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉕ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉖ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉗ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉘ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉙ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉚ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉛ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉜ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉝ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉞ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉟ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊱ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊲ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊳ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊴ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊵ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊶ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊷ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊸ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊹ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊺ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊻ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊼ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊽ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊾ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊿ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다.

법원 경매부동산의 매각 공고

1. 매각물건의 표시 및 매각조건 <경매 4회>

사건번호	물건 번호	소재지 및 면적 [㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	비고
2014타경 6178	2	해남군 황산면 한지리 56-4 588㎡	대	4,870,400	일괄매각, 농지취득자격증명
2014타경 6338	1	해남군 송지면 금강리 202 221㎡	전	1,080,800	농지취득자격증명, 수목채취
2014타경 7131	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	22,244,400	일괄매각, 목책1.2주, 수목채취
2014타경 7520	1	해남군 문내면 석교리 신220 9319㎡	임야	24,229,400	분묘소재
2014타경 7537	1	진도군 조도면 신목리 신388 4232㎡	임야	3,174,000	분묘소재
2014타경 7704	2	해남군 황산면 관촌리 770 954㎡	대	2,260,000	일괄매각
2014타경 7711	1	해남군 문내면 무고리 933-39 1653㎡	장중지	5,289,600	농지취득자격증명, 수목채취
2014타경 8257	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	22,244,400	일괄매각, 목책1.2주, 수목채취
	2	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	22,244,400	일괄매각, 목책1.2주, 수목채취
	3	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	22,244,400	일괄매각, 목책1.2주, 수목채취
	4	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	22,244,400	일괄매각, 목책1.2주, 수목채취

사건번호	물건 번호	소재지 및 면적 [㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	비고
2014타경 8257	4	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	7,266,000	농지취득자격증명
2014타경 8509	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	1,462,500	농지취득자격증명
2014타경 8721	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	3,113,130	농지취득자격증명
2014타경 8738	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	5,451,800	매각대상아파트지 추가매각부지
2014타경 8745	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	4,025,200	농지취득자격증명
2014타경 8752	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	3,696,000	농지취득자격증명
2014타경 8905	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	4,378,800	일괄매각, 농지취득자격증명
2014타경 8981	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	4,378,800	일괄매각, 농지취득자격증명
2014타경 8998	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	11,016,600	농지취득자격증명
2014타경 9076	1	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	11,016,600	농지취득자격증명
2014타경 6336	2	해남군 송지면 황산리 799-3 709㎡	전	7,529,500	일괄매각

6. 매각물건일시: 2015. 7. 20. (월) 14:00
7. 매각장소: 광주지방법원 해남지원 제2회법정
8. 매각방법: ① 입찰방법에 의한 가압입찰로써 사전투표, 입찰자의 성명, 주소, 연락처, 보증금, 담보권, 기타 권리 및 부담을 함께 제출하여야 하며, 입찰금에 대한 보증금도 함께 제출하여야 한다. ② 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ③ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ④ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑤ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑥ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑦ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑧ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑨ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑩ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑪ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑫ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑬ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑭ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑮ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑯ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑰ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑱ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑲ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ⑳ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉑ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉒ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉓ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉔ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉕ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉖ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉗ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉘ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉙ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉚ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉛ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉜ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉝ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉞ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㉟ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊱ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊲ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊳ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊴ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊵ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊶ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊷ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊸ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊹ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊺ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊻ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊼ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊽ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊾ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다. ㊿ 입찰금의 반환은 입찰금에 대한 보증금 반환 시에 이루어진다.