



동안피부

미지에피부과 조대영 원장

# 30~40대, 재생력 충분...탄력 포기하지 마세요

피부에 안맞는 화장품 쓰면 여드름 심해질 수도

겨울철 진피에 보습·탄력 시술...자연스런 효과

봄이 멀지 않은 듯하다. 아침에 푹 떨어진 기운이 한낮엔 겨울옷이 버거울 정도로 올라간다.

이렇듯 일교차가 심한 계절엔 면역력이 줄어 몸이 힘들어진다. 피부라고 예외일 수 없다. 번디가 죽 끓듯 달라지는 날씨에 피부가 받는 스트레스가 엄청나다. 습도도 낮아 겨울 속을 들여다보면 피부 푸석거림이 보일 정도다. 탄력이 좋고 주름은 선명하다. 피부수분이 부족한 결과이다.

◇피부건강의 최대 화두는 보습=보습은 여름철 자외선과 더불어 피부노화와 직결되는 양대 축이라 생각한다. 적절한 수분과 유분을 유지하는 것이 관건이다. 피부노화는 상당기간이 지나면서 누적된 후에야 그 모습이 드러나고 세간엔 피부노화에 대한 잘못된 이해와 대처법이 너무나 많이 회자되고 있다. 이에 피부노화를 줄이는, 즉 동안 피부가 되기 위한 이야기를 나이별로 나누어 설명하고자 한다.

보통 청소년기를 포함한 20대까진 피부노화는 미미하며 피부트러블이 우선한다. 여드름이 대표적이다. 주의해야 할 점이 있다. 요즘 같은 겨울엔 지성이나 여드름 피부도 건조감이 들기 마련이다. 문제는 건성피부로 오만하고 유분 많은 크림을 바르게 돼 오히려 여드름이 악화되거나 여드름 흉터가 심해져 피부과에 오는 경우가 많다. 선풍기 바람으로 화를 부르는 부른 예이다.

최소한 피부타입을 정확히 인지하는 것이 우선이다. 이어 자신의 피부에 맞는 적절한 보습과 자외선 차단을 위한 이해와 노력이 중요하다. 동안피부를 위한 최소조건이자 첫걸음이다.

피부노화의 정확한 시작은 20대 초반이지만 본격적으로 피부노화를 실감하는 나이는 30, 40대부터다. 그동안 피부 관리에 투자해 온 결과들이 서서히 나타나는 시기이고 피부노화를 뚜렷하게 인지할 수 있는 분기점이다. 잔주름이 자릴 잡고 피부탄력이 떨어지면서 처짐이 시작한다.

하지만 아직은 그 노화 진행이 심하지 않고 피부의 재생력이 남아 있어서 치료 효과의 '가성비'가 좋은 시기이기도 하다.

◇보습 효과 높이는 간단한 시술=겨울엔 피부 보습이 중요하다. 다만 바르는 제품만으로는 충분한 성과를 얻기가 어렵고 지속시키는 것은 더 어렵다. 다행스럽

### ■ 동안피부 지키는 생활습관

- ① 자신의 피부타입 찾기
- ② 유분·수분 적절히 유지
- ③ 지성·여드름 피부는 겨울엔 유분 많은 화장품 피하기
- ④ 보습제·자외선 차단제 챙겨 바르기



게 이 문제에 대한 정답이 있다. 하이드로 리프팅이다. 영어의 보습을 뜻하는 하이 드레이션(Hydration)과 피부탄력을 되돌린다는 리프팅의 합성어이다. 피부에 보습을 되돌릴 필러를 피부 진피에 눈에 모내기를 하듯이 촘촘하게 깔아주는 시술이다.

만약 피부재생과 리프팅을 도와줄 약물을 같이 주입하게 되면 그 효과가 배가 되어 따로 보습크림이나 보톡스 등을 맞을 필요가 없을 정도이다.

50대를 넘어선 피부는 노화라는 내리막 길을 달리는 자동차로 볼 수 있다. 팔자부위를 위시한 이마, 눈가, 입가 등에 주름들이 자리한다.

실상기상으로 피부엔 기미, 잡티와 더불어 검버섯이 늘어난다. 점차 거울보기가 싫어지고 어떤 이들은 아예 체념하는 분들도 있게 된다. 하지만 인생은 짧지 않다. 어쩌면 평균수명이 늘어나 피부노화가 심한 상태로 수 십년 이상을 견뎌야 할지도 모른다.

게다가 이제는 간단한 시술만으로 노화를 되돌리기 어렵다. 피부에 탄력을 불어주기 위해선 보톡스는 기본.

써마지나 엑셀브이 등의 고주파나 레이저를 이용한 장비를 쓰거나 처진 피부를 올리기 위해선 녹는 실을 동원해야 한다. 줄어든 콜라겐이나 보충을 위해선 필러나 스킨트라 등의 전문적인 약물의 사용도 불가피하다.

비록 이런 시술들이 번거롭다 여겼지 모르지만 성형외과적인 수술법에 비하면 시술 전후 불편한 정도가 훨씬 덜하다. 멍이나 부기가 적을 뿐만 아니라 수면마취 등의 부담감이 없다. 시술 후 표지 않게 자연



미지에피부과 조대영 원장이 피부 노화를 호소하는 여성에게 피부처치를 접기 위한 시술을 하고 있다. (미지에피부과 제공)

스럽게 변화를 줄 수 있는 것도 장점이다. 오래 사는 것도 중요하지만 건강하게 사는 것이 더 중요하다. 깨끗하고 건강한 동안 피부를 위해 기본적인 것부터 챙겨보자. 자신의 정확한 피부타입이 무엇인지, 보습과 자외선 차단 등은 잘하고 있는지

체크해보자. 피부는 가꾸기 나름이다. 지금 이 순간도 당신은 노안피부로 사느냐 동안피부로 사느냐의 선택의 갈림길에 서 있다. /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr  
도움말=조대영 미지에피부과 원장

## 전남대의대팀, 혈관 석회화 새 치료법 발표

세계적 학술지 '네이처...' 게재

심혈관계 질환 합병증 예방



국현 교수

병률·사망률 지표 중의 하나이다.

이번 연구는 HDAC1이라는 단백질이 혈관석회화를 억제하는 반면 MDM2 효소에 의한 HDAC1의 유비퀴틴화와 파괴는 이를 악화시키는 것으로 밝혀졌으며, 이 과정을 조절해 혈관석회화를 차단할 수 있는 새로운 치료방법을 제시했다.

이 연구는 한국연구재단 국가지정연구실과 의과대학연구소의 지원으로 수행했다.

국현 교수팀은 지난 10여 년간 심혈관계 질환을 꾸준히 연구해 왔고 그 결과를 최상위급 잡지에 지속적으로 발표했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대학교 의과대학 국현(약리학 교실) 교수팀이 혈관의 석회화를 제어할 수 있는 새 치료법을 연구해 그 결과를 세계적인 과학 학술지에 발표했다.

국현 교수팀은 최근 세계적인 잡지 'Nature Communications'(피인용지수 11.5)에 혈관석회화 기전과 이의 조절을 응용한 치료법(1저자: 권덕화 박사, 임광현 교수)을 게재했다고 최근 밝혔다.

혈관 석회화는 죽상동맥경화증 또는 당뇨병이나 만성신장질환 등에 의해 2차적으로 생길 수 있으며, 그 자체로서도 혈관의 탄력성을 떨어뜨려 혈관수상을 유발하는 심혈관 질환의 독립적인 유

## 조선대치과병원, 저소득층 대상 무료수술

조선대학교 치과병원(병원장 안종모)은 올해에도 사단법인 자평(이사장 김수관)과 조선대 치과대학교육문화재단(이사장 김홍중)의 후원으로 구순구개열 및 안면기형 무료수술 사업을 실시기로 해 대상자 모집 후 교정 치료 및 무료수술을 시행한다.

김수관 교수는 1989년부터 경제사정이 곤란해 방치되고 있는 광주·전남 지역의 구순열 및 구개파열, 안면기형 환

자들을 대상으로 무료수술을 시행해 왔다.

구순구개열 및 안면기형의 무료수술을 원하는 사람은 오는 29일까지 조선대 치과병원(062-220-3946)으로 접수하면 된다.

수술 대상자의 선정은 광주·전남 지역의 저소득층 환자를 대상으로 하며 개별 불모한다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 잠을 많이 자도 뇌졸중 위험 높다?

뉴욕대, 28만명 생활습관 분석

■ 수면시간에 따른 뇌졸중 위험도

8시간 초과시 발생률 2.5배

|        |        |
|--------|--------|
| 7시간 미만 | 22% ↑  |
| 8시간 초과 | 146% ↑ |
| 7~8시간  | 25% ↓  |

30분씩 조깅, 예방에 도움

\*정상 수면시간(1일 7~8시간)과 비교  
(자료:뉴욕대 랭곤 메디컬센터)

잠을 적게 자거나 많이 자도 뇌졸중 위험이 높아질 수 있다는 연구결과가 나왔다.

미국 뉴욕 대학 랭곤 메디컬센터 건강 행동변화센터의 아지지 셰익사스 박사가 전국건강조사(2004~2013)에 참가한 성인 28만8888명의 조사자료에 나타난 생활습관과 관련된 건강위험 요인들을 컴퓨터 모델로 만들어 분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 헬스데이 뉴스가 최근 보도했다.

하루 수면시간이 7시간이 못 되는 사람은 뇌졸중 위험이 22%, 8시간이 넘는 사람은 146% 높은 것으로 나타났다고 셰익사스 박사는 밝혔다. /연합뉴스

하루 7~8시간을 자는 사람은 다른 사람에 비해 뇌졸중 발생률이 25% 낮았다. 특히 정상적인 수면을 취하면서 규칙적으로 강도 높은 운동을 하는 사람은 뇌졸중 위험이 상당히 낮은 것으로 나타났다.

조깅 같은 강도 높은 운동을 30~60분씩 일주일에 3~6번 하는 사람은 뇌졸중 발생률이 1.2% 미만으로 다른 사람들의 3.1%에 비해 3배 가까이 낮았다. 이 연구결과는 로스앤젤레스에서 열린고 있는 미국뇌졸중학회(ASA) 연례학술회의에서 발표했다. /연합뉴스

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <p><b>신축상가원룸 매매</b><br/>(전대 정문 2분, 전대 후문 2분!)</p> <p>(4층) 신축 상가원룸<br/>(4면 대리석시공)</p> <p>1층 (상가, 1칸)<br/>2층~3층 (룸10개)<br/>4층 (주택)</p> <p>☆ 보 5,000만, 월 480만 ☆</p> <p>매가 6억7천만 (용, 1억2천)</p> <p>☆ 원룸 추천 ☆</p> <p>① 북구 중흥동 원룸 상가 (전대 정문2분, 코너) (모아 A.P.T 코너자리) (1층상가, 1개, 2개 분할가능) (4층 주벽) (2~3층 원룸 6개, 투룸 2개) 보 4천만, 월수익 480만 (용 1억5천만) → 매가 6억8천</p> <p>② 전대 정문 상가 원룸 매매(1층상가2개-투룸12개, 원룸6개) (보4천5백, 월720만) → 매가 7억8천</p> <p>③ 용봉지구 원룸 총용-20개(엘리베이터 있음) 월수익 800만 → 매가 11억</p> | <p><b>1층 상가 매매</b><br/>(광산구 월계동, 첨단지구)</p> <p>첨단 부영1차 A.P.T.건너편<br/>(광산 KT지사 부근)</p> <p>※ 미용실, 식당, 프렌차이즈 추천<br/>(저렴한가격 대비 높은 수익률)</p> <p>(보 - 800만, 월 80만)</p> <p>매가 1억5천만</p> <p>☆ 소액 상가투자 물건☆</p> <p>① 동구 수기동 제일오피 6층 (45평) 오피스텔 (용5천) (보1천, 월60만) → 매가 1억1천만</p> <p>② 상무지구 수림오피 6층 (23평) 롯데마트앞상무나이트 옆 (용5천) (보5백, 월45만) → 매가 8천5백만</p> <p>③ 서구 쌍촌동 대운파크빌 (빌라 원룸) (2층) 오피스텔 (용1천) (보200, 월27만) → 매가 3천5백만</p> | <p><b>8층 상가 매매</b><br/>(첨단지구, 북구 오룡동)</p> <p>삼성전자 정문 앞<br/>교육시설단지, 공장단지</p> <p>1층 (상가) 130평<br/>2층~7층 (고급 오피스텔 룸)-56개<br/>8층 (주택검사사무실)<br/>(저렴한가격 대비 높은 수익률)</p> <p>보 2억 - 월 3,000만<br/>(용, 25억)</p> <p>매가 35억</p> | <p><b>법률경매</b></p> <p>(주)대신경매</p> <p>(특수물건 추천)</p> <p>1. 동구 계림동 (다가구 원룸) (토 90평, 건 203평) (1층~4층 총 10개) 임대수익, 투자 가치 적합 계림동 윙플러스 남측 근처, 재개발지역 부근<br/>감정가 1억9천 → 최저가 3억5천</p> <p>2. 광산구 우산동 (숙박시설) (토 150평, 건 444평) (1층 - 식당, 2층~5층 총 50개)<br/>하남 시영아파트 북측 인근 위치 - 상가지대<br/>감정가 1억9천 → 최저가 7억9천</p> <p>3. 북구 두암동 (근린주택) (토 44평, 건 118평)<br/>북구 두암동 우체국 옆, 2차선 도로 접<br/>☆ 1층 점포, 2층~4층 주택<br/>감정가 3억 5천 → 최저가 2억 5천만</p> <p>4. 서구 쌍촌동 (다가구 원룸) (토 74평, 건 131평)<br/>(1층~3층 총 12개) 아파트 밀집지역<br/>감정가 5억2천 → 최저가 5억2천</p> <p>5. 남구 방림동 (근린주택) (토 207평, 건 333평)<br/>삼일 아파트 단지 내, 주변 아파트단지, 코너자리<br/>감정가 9억8천 → 최저가 5억5천</p> <p>☆직원 구함☆</p> <p>경매 컨설팅, 부동산 배우실분<br/>가족처럼 함께 일하실분 모집 합니다.</p> | <p><b>경매교육</b></p> <p>경매 이제는 대중화시대!!!</p> <p>바로실천 교육특고<br/>수익창출가능</p> <p>매주 수요일 (오전, 오후반)<br/>주말반 (오전, 오후반)</p> <p>경매기본교육부터 실전까지</p> <p>(입찰, 매매, 임대-개별기획까지)</p> <p>원스톱 강의</p> |
| <b>010-6670-9800</b>   | <b>010-7384-7800</b>  | <b>010-6834-4800</b>   | <b>010-6832-9700</b>   |   |