



초겨울 피부건강

뷰티스맑은피부과 권용현 원장

갈라지는 입술에 칫 바르면 더 악화

건조하면 아토피·건선 심해져
보습제 바르는 습관 생활화
가려움증은 잦은 목욕 피해야



뷰티스맑은피부과 권용현 원장이 겨울철 아토피 피부염으로 고생하는 여성을 진료하고 있다.

쌀쌀한 찬 바람과 큰 일교차 때문에 피부 당김과 건조함, 각질, 심한 경우에는 가려움과 따끔거림, 붉은 발진 등을 겪게 된다. 특히 여름 내내 강한 자외선으로 자극받은 피부가 충분한 회복기간 없이 완전을 맞게 되면 건조함이 심해지는데, 이는 10도 이상이 넘는 큰 일교차가 피부 면역력을 떨어뜨리고 피부의 가장 바깥층인 피부 장벽에 균열을 만들기 때문이다. 또 큰 일교차는 피부혈관의 수축과 이완을 급격하게 발생시키며, 혈류 순환을 조화롭지 못하게 하고 불규칙한 피지분비를 야기한다.

이러한 이유로 환절기에 유난히 많은 사람들이 푸석푸석한 피부결과 칩칙한 안색, 쉽게 생기는 주름을 호소한다. 또 가려움과 건조함을 주된 증상으로 하는 대표적인 염증성 피부질환인 아토피 피부염과 건선, 가려움증과 건조습진 그리고 입술이 갈라지는 구순염 등의 피부질환으로 고생한다. <초겨울(환절기) 피부질환과 관리> 아토피 피부염과 건선은 피부 건조에 의해 악화되는 대표적 질환이다. 아토피 피부염의 정확한 원인은 알려져 있지 않지만 면역반응 이상으로 스트레스나 유전, 공해, 음식, 감염 등의 여러 가지 요인에 의해 악화될 수 있다. 특히 일교차가 심한 가을에는 갑작스런 아침 저녁의 찬 기운에 의한 호흡기 증상이 발생함에 따라 바이러스 및 세균감염에 의해 아토피 피부염이 악화된다. 여름의 습도와 열기가 사라지면서 건조해진 대기도 아토피성 피부염을 악화시킨다. 건선 역시 여름보다는 건조해진 가을에 증상이 나빠질 수 있다. 아토피피부염 증상을 효과적으로 관리하기 위해서는 피부를 청결하고 건조하지

않도록 관리하는 것이 중요하다. 목욕으로 피부의 자극물질이나 알레르겐을 제거하고, 목욕 후 즉시 보습제를 바라 피부의 촉촉한 습기를 유지해야 한다. 목욕은 10~20분 정도 짧게 미지근한 물로 하고 절대로 때를 미는 등 피부에 심한 자극을 주는 것을 피해야 하며, 저자극성의 약산성 비누를 사용하는게 좋다. 아토피피부염이나 습진, 무좀 등과 혼동하기 쉬운 건선은 울긋불긋한 피부 발진과 비늘 같은 각질, 심한 가려움증과 피부 갈라짐에 따른 통증이 나타나는데 연고나 광선치료법을 사용할 경우 증상이 크게 완화되지만, 치료 시기를 놓치고 방치하면 증상이 온몸으로 확산된다. 또 재발이 잦고 호전과 악화가 반복되는 만성질환이기 때문에 꾸준한 관리와 치료가 필요하다. 특히 건선의 증상은 다른 피부질환들과 구별하기가 어렵기 때문에 피부에 이상증

세가 나타났다면 즉시 피부과 전문의의 상담을 받아 진단을 받는 것이 중요하다. <피부 가려움증과 건조습진> 피부 가려움증 역시 가을철 건조한 피부에 나타나는 질환이다. 가려움증은 노화나 빈혈, 약물, 스트레스, 당뇨 및 간질환 같은 전신 질환 등 다양한 원인이 있으며 피부 건조증에 의해서도 나타날 수 있다. 가려움증은 특히 피부가 건조한 노인들에서 주로 나타나는데 가려움증을 참지 못하고 심하게 피부를 긁게 되면 각질이 두꺼워지고 염증 반응이 나타나는데 증상을 더욱 악화시킬 수 있다. 가려움증이 있을 때에는 잦은 목욕을 피하고 수시로 보습제를 바르는 것이 필요하다. 가정에서는 실내가 건조해지지 않도록 가습기를 틀거나 젖은 수건 등을 널어 놓으면 도움이 되고, 특히 목욕할 때 자극이 적은 순한 비누를 사용하고 목욕 후에

는 즉시 꼼꼼하게 보습제를 바라주는 것이 좋다. 건성습진은 피부가 건조해져서 생기는 습진으로, 각질과 가려움증을 유발한다. 피부가 건조해지면 각질층의 수분 함량이 적어지게 돼 하얗게 각질이 일어나고 가려움증이 생기게 된다. 특히 팔과 다리에 이런 현상이 잘 생기는데, 이때 긁거나 자극을 주게 되면 피부가 더 많이 손상된다. 특히 잘못된 목욕습관 때문에 건성습진이 생기는 것을 흔히 볼 수 있는데 욕조 속에서 몸을 불린 후 때 수건으로 피부를 미는 경우와 사우나를 자주 하는 경우에는 각질층이 손상되고, 손상된 각질층은 수분증발을 막지 못하므로 피부가 쉽게 건조해져서 건성습진이 쉽게 발생하게 된다.

건성습진이 생겼을 때에는 피부과 전문의의 도움을 받아 가려움증을 없앨 수 있는 적절한 항히스타민제를 복용하고, 습진을 가라앉힐 수 있는 국소스테로이드제를 도포하는 것이 필요하며, 보습제 도포를 통해 적당한 수분을 공급해줘야 한다. <입술 구순염> 입술은 피부가 아주 얇고 모공이 없기 때문에 딱과 피지와 같은 자연 보습막이 형성되기 어려워서 대기가 건조한 환절기에 특히 구순염이 많이 발생한다. 구순염은 기후적인 요인 뿐 아니라 평소 사용하는 치약이나 립스틱 등의 접촉에 의해 발생하기도 하고 지나친 흡연으로 증상이 악화되기도 한다. 특히 입술이 당기고 마르는 증상을 완화시키기 위해 입술에 칫 바르는 습관은 칫이 마르면서 입술을 더욱 건조하게 만들기 때문에 구순염이 더 악화될 수 있다.

알레르기성 접촉 구순염의 경우 알레르기 유발하는 요인을 제거하는 것이 가장 중요하고 자극이 심한 치약이나 성분이 불분명한 화장품은 사용하지 않는 게 좋다. 또 국소 스테로이드제를 도포하여 습진을 가라앉힌 후 바세린 연고 등을 바라 보습을 하면 좋다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

한·일 심장학 명의들, 광주서 치료법 토론

전남대병원 심근경색증 연구회



명호 교수는 "이번 연구회를 통해 양국의 심근경색증 연구에 더욱 활력을 불어넣을 것으로 기대되고 있다"면서 "또한 전남대병원 주도의 심근경색증 연구회가 국제적으로 더욱 명성을 떨칠 수 있도록 노력하겠다"고 밝혔다.

전남대병원이 최근 한일 심근경색증 연구회를 성공적으로 개최했다. 전남대 의과대학 의학회관과 광주라마다 호텔에서 열린 이번 연구회는 한국인 심근경색증 등록연구(Korea Acute Myocardial Infarction Registry-KAMIR) 총괄책임자인 정명호(전남대병원 순환기내과·사진)교수와 일본 심근경색증 연구회(JAMIR) 총괄책임자인 야수다 박사(일본 오사카 국립순환기 센터 순환기내과)의 주도로 열렸다.

이번 연구회에는 한국 심근경색증 연구회 회원과 일본심장학회 차기회장인 간지대학 미야자키 교수·구마모토대학 고지마 교수·동경 사가키바라 심장센터 스즈키 박사 등 양국의 심장학 명의들이 대거 참석했다.

참가자들은 심방세동을 동반한 심근경색증 환자에 대한 새로운 치료법 연구 등 다양한 내용을 주제로 활발한 토론을 펼쳤다.

이번 행사를 성공적으로 마무리 한 정

명호 교수는 "이번 연구회를 통해 양국의 심근경색증 연구에 더욱 활력을 불어넣을 것으로 기대되고 있다"면서 "또한 전남대병원 주도의 심근경색증 연구회가 국제적으로 더욱 명성을 떨칠 수 있도록 노력하겠다"고 밝혔다.

한편 KAMIR 연구는 지난 2005년 대한심장학회 창립 50주년 기념사업으로 시작됐으며, 현재까지 총 6만1000여명의 환자를 등록해 176편의 논문(SCI 165편)을 발표해 세계 최고의 연구성과를 거두고 있다.

이러한 성공적인 KAMIR을 본받아 일본도 지난 2013년부터 JAMIR을 결성했으며, 양국은 지금까지 4차례의 연구모임을 개최했다.

또한 중국 의료계도 KAMIR을 수차례 소개하는 등 관심을 보이며, 향후 CHAMIR을 결성해 한국과의 공동연구도 추진할 예정이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



러시아 의료진·과학인들, 조선대병원 방문

암 연구 활성화 토의도

듣고 질의응답 시간을 가졌다.

러시아 동시베리아에 위치한 부리아 트라지공화국, 하바로프스크, 블라디보스톡 지역의 의사 등 기초과학자 15명(러시아 자연생태의학 지리경제학 연구자)이 최근 조선대병원(병원장 이상홍)을 방문해 미팅 및 팸투어를 진행했다.

이날 방문단은 병원 본관 8층 집담회 의실에서 소규모 부원장을 비롯한 노영일 진료부장, 김금희 간호부장 등이 참석한 가운데 미팅을 진행했으며, 김경중 대외협력실장의 병원 전반적인 소개를

또한, 암센터 및 방사선종양치료센터, PET-CT센터 등 곳곳을 둘러보며 최신 의료장비와 시설, 진료에 대한 설명을 듣고 의료진과 암 연구 및 진료 활성화를 위한 심도 있는 토의를 진행했다.

한편, 조선대병원은 올해 한·러 서울 프로젝트 및 한·러 연구프로젝트 사업의 운영기관으로 선정돼 최신 의료기술 교육, 첨단 의료장비 실습, 각종 심포지엄, 학술대회 참가는 물론 한국어 교육과 한국문화 체험 등 다양한 경험을 제공하고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

새우리 병원, 내달부터 '보호자 없는 병원' 전면 실시

간호인력 1명당 환자 12명 담당

간호등급 1~2등급을 유지해 보호자 없는 병동 운영을 위한 추가 간호인력 채용이 타 병원보다 신속하게 이뤄졌다. 1등급에 가까울수록 간호사당 담당 환자 수가 적다는 의미다. 간호조무사 8명을 포함해 총 53명의 간호인력이 간호인력 1명당 12명의 환자를 담당하게 돼, 질 높은 간병서비스를 제공

하게 됐다. 새우리 병원은 신속한 간병서비스 제공을 위해 병실 옆에 2개의 서브 간호스테이션을 확충했다. 병실 전담 간호사가 간호서비스스테이션에 상주하고 있어 환자 상태 및 긴급상황 파악 등이 용이하고, 환자 또한 문의사항 등이 있을 때 병실 옆에 위치한 간호서비스스테이션에서 간편한 상담 등

보건복지부 지정 최추전문병원인 새우리 병원이 12월 1일부터 보호자 없는 병원을 전면 실시에 들어간다. 새우리 병원은 전면 실시에 앞서 한 달간 자체 운영기간을 거쳤다. 새우리 병원은 2006년부터 지속적으로

<h3>첨단 8층 상가빌딩 매매</h3> <p>북구 오룡동 (첨단삼성전자 정문 앞) 메가박스, 정부합동청사 1분</p> <p>(본사건물, 연구실, 기숙사, 물류센터 적합 / 고속도로 진입 5분)</p> <p>토지 500평, 건물 904평 층수 : 총 8층 구분 : 1층(상가 - 120평) (2층 ~ 8층 룸 58개)</p> <p>★ 감정가 55억 매가 38억 (※대출 27억 / 보 6억, 월 3,000만)</p>	<h3>전남 영광 전원주택 매매</h3> <p>영광읍 신월리 → 광주에서 40분!!</p> <ul style="list-style-type: none"> 토 151평, 건 43평 영광 터미널 5분(농가주택 최적!!) 매가 8천500만 <p>근린상가 (오피스텔) 소액 투자</p> <ul style="list-style-type: none"> 동구 수기동 제일 오피스텔 6층 (45평) 울수리 천변로 전망 좋음 보증금 1,000만, 월세 60만 (용 5천) ▶매가 1억 4천만 서구 쌍촌동 원룸 (오피스텔형) 2층(11평) 온천역 1번출구에서 3분거리 보증금 200만, 월 30만 (용 1천) ▶매가 3천 5백만 (전세값으로 내걸까?) 상무지구 수림 오피스텔 6층 (23평) 롯데마트와 상무나이트점 보증금 500만, 월세 45만 (용 6백만) ▶매가 8천 500만 상무지구 수림 오피스텔 6층 (19평) 롯데마트와 상무나이트점 보증금 500만, 월 42만 (용 2천4백만) ▶매가 7천 500만 전남 광양 광명동 상아 아파트 (15평) 12층-전망 좋음, 주변 골프장, 아파트 밀집지역, 보증금 200만, 월 25만(전세 2천5백만 가능) ▶매가 3천 5백만 서울 용산 청파 도시형 지하 (13평) 수영역대 1분! 보증금 600만 월 60만 ▶매가 1억6천 (용 5천) 	<h3>상가 임대</h3> <p>동구 수기동 사무실 임대(6층) 제일오피스텔 20층 중 6층</p> <p>45평 (최고급 인테리어) 시설완비 / 시설비 약 4천만 등 ※ 시설비 일체 무료</p> <p>주차완비 / 즉시 입주 가능</p> <p>▶ 보 2천 월 60만</p> <p>북구 중흥동 커피숍 임대(1층) 전대정문 2분 후문 2분 시설 완비 / 즉시 입주가능</p> <p>▶ 보 2천 월 70만</p> <p>첨단 사무실 임대 (1층~7층)</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 보 1,000만 월 40만 (투룸형) (주차 1대 가능) (전세 7천 월 5만) (전용 12평, 분양평수 16평) ② 보 500만 월 35만 (투룸형) (주차 1대가능) (전세 6천 월 5만) (전용 9평, 분양평수 13평) 	<h3>법률 경매 (주) 대진경매</h3> <p>경매 추천 물건</p> <ul style="list-style-type: none"> 남구 주월동 (4층 상가주택) 토 71평, 건 180평 1층 ~ 3층 (상가 4층주택) 아파트 단지 / 코너자리 재건축 / 분선주민센터 1분 거리 ▶감정가 4억5천 → 최저가 4억5천 북구 중흥동 (숙박시설) 토 91평 건 340평 광주역 1분 (코너자리) 총 룸 30개 (달방수익 1천만 예상) ▶감정가 9억5천 → 최저가 6억6천 서구 금호동 (1층 식당) 토 69평 건 137평 대단위 아파트 밀집지역 / 사거리 코너 식당 적격 추천 / 커피숍, 옷가게 추천 ▶감정가 13억 → 최저가 9억 장성군 북하면 (2층 식당) 토 280평 건 253평 식당 최고의 자리 / 백안사 관광지 위치 ▶감정가 7억8천 → 최저가 2억8천 남구 월산동 (2층 상가) 토 33평 건 146평 12층 중 2층 6차선 도로 점 / 넓은 평수 / 광고 최고 ▶감정가 8억9천 → 최저가 4억
--	--	---	--

010-7384-7800

010-6670-9800