

# 겨울에도 자외선 차단제 바르고 수분 뺀 커피 줄여야



## 건강 바로 알기

지루성 피부염

도움말=조선대병원 피부과 신봉석 교수

요즘처럼 건조한 시기에는 피부 관리가 아주 어려워진다. 일교차가 커짐에 따라 생기는 급격한 온도 차이는 피부 균형을 쉽게 깨뜨린다. 이 때문에 겨울이 되면 유난히 몸을 긁는 사람들이 자주 볼 수 있다. 대인관계를 기피할 정도로 지루성피부염을 앓고 있다면 삶의 질이 급격히 저하되면서 심리적인 고통을 호소하기도 한다. 그만큼 초기에 원인을 찾아 치료를 진행하는 것이 중요하다.

◇증상과 원인=피부 건조증은 예년에는 춥고 건조한 겨울철에 노년층에서 주로 생겼으나, 요즘에는 과도한 실내 난방과 건조한 실내 환경, 전기담요, 잘못된 목욕 습관들로 인해 청·장년층에도 늘고 있다. 드물게 내과적으로 갑상선 질환이나 당뇨병 등의 호르몬 이상이 있는 경우에도 가려움증을 동반한 지루성 피부염이 나타날 수 있으므로 병원을 방문해 기본적인 검사를 해보는 것이 좋다.

건조한 가을 및 겨울철에는 피부의 수분을 주워뺀 피부가 더 건조해지면서 가려움증이 심해지고, 요즈음 같이 갑자기 추운 계절이 되면 중년층에서 온천이나 사우나, 뜨거운 물에 목욕을 자주 하

수분·면역력 부족엔 가려움 유발

전기장판 등 실내 난방도 원인

심하면 찬찜질·스테로이드 치료

는데 여기에 세정력이 강한 비누와 함께 때를 밀게 된다. 흔히 목욕이 피부에 수분을 공급할 수 있을 것 같지만 과도한 비누 사용 및 때를 자주 미는 습관은 피부 각질이 벗겨지며, 목욕 후 급격히 수분 손실을 일으켜 가려움이 유발된다.

더욱 복합적인 원인으로는 아직 확실하게 밝혀져 있지 않지만 피지 과다분비, 스트레스, 면역력 저하 등의 다양한 요인이 복합적으로 작용해 생기는 것으로 보고 있다.

지루성 피부염과 함께 발생하는 대표적인 질환으로는 안면홍조가 꼽힌다. 안면홍조는 과도한 스트레스, 수면부족, 자극적인 음식, 알코올, 스테로이드 연고의 남용, 자외선, 여드름, 폐경 등에 의해 유발된다.

이렇게 생긴 홍조는 일교차가 커지고 건조한 날씨, 찬바람 등 환경 변화가 심하면 민감하게 반응한다.

◇주의사항과 치료=치료 방법으로 피부에 수분을 증가시켜주는 생활 습관의 개선이 무엇보다 절실하다. 하루 중일 일과에 바쁘다 보니, 일상에서는 충분치 않은 수면시간, 바르지 못한 식습관, 부족한



신봉석 교수가 지루성 피부염으로 고통을 겪고 있는 회원의 등을 살펴보고 있다. <조선대병원 제공>

운동량 탓에 면역력이 저하되기 쉽다. 이때 면역력이 약해지면 신체 불균형의 영향이 피부로 나타나게 된다.

따라서 환자 스스로의 기본적인 관리, 생활습관 교정이 필수적이며 전문의 진단을 통해 자극 물질 혹은 원인 알레르기 유발 물질을 파악하고 노출을

피하는 것이 중요하다.

전문적인 치료는 국소치료(증상이 심하지 않은 경우), 전신치료(증상이 심하고 쉽게 재발하는 경우)로 구분되며, 국소치료는 냉습포요법, 국소 스테로이드 등이 있다. 전신치료는 경구 항히스타민제, 전신 스테로이드, 면역억제제 등이 있다.

또한 각종 피부질환이 악화된다는 것은 곧 피부에 열이 오르는 것으로 볼 수 있는데, 지루성 피부염의 치료에서 중요한 것은 피부열을 조절하는 것으로, 피부 면역력을 높이는 데 집중해야 한다.

따라서 건조한 날씨, 잦은 온도 및 바람의 변화 등의 환경변화가 피부에 그대로 노출되는 것을 막기 위해 실내에서 적정온도와 습도를 유지하는 것이 도움이 된다.

자외선은 피부를 붉게 만들 수 있으므로 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르는 것이 좋으며, 뜨거운 목욕이나 사우나는 삼가고 대신 미지근한 물로 가볍게 샤워를 하고 때를 밀지 않는 것이 좋다.

◇생활 속 예방법=가려움증은 건조한 계절에 더욱 심해지는데, 평소 충분한 보습제 사용과 수분 섭취 등의 관리가 중요하며 가려움이 심할 때는 긁는 것보다 빨리 병원을 찾아 치료하는 것이 좋다.

사우나, 때를 미는 등의 무리한 자극은 피해야 한다. 또 보습제를 충분히 사용하고, 건조한 실내 온도 및 습도를 개선하기 위해 가습기를 사용하면 피부상태에 도움이 된다. 가습기가 없을 때에는 실내에 젖은 빨래를 널거나 물수건을 놓아두는 것도 좋은 방법이다.

커피·초콜릿 등에 들어있는 카페인과 음주는 이뇨작용을 촉진시켜 몸에 있는 수분을 빼져나가게 하고, 이로 인해 피부가 건조해 질 수 있으므로 주의해야 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 윤택림 전남대교수, 멕시코서 인공관절 수술법 소개

세계 600명 참가...수술 시연

빛고을전남대병원 정형외과 윤택림 교수가 최근 멕시코 학회에서 자신이 개발한 세계적인 수술법을 소개해 감탄을 받았다.

고관절 분야 명의인 윤택림 교수는 지난 5일부터 6일간 멕시코 푸에블라에서 열린 '제18회 멕시코 고관절 학회'에 수술 시연과 강연을 통해 인공관절 수술법을 소개했다.

이번 멕시코 방문은 지난 수년 동안 전남대병원에서 수련했던 멕시코 의사들의 추천과 현지 학회의 초청으로 이뤄졌으며, 멕시코의 의료수준 향상에 기여했다는 평가를 받았다. 특히 멕시코 국내의 600여 명의 정형외과 의사들이 참석해 개막 전부터 뜨거운 관심을 받았던 이번 학회에 초청된 세계적인 명의 10명 중 아시아권에서는 윤택림 교수가 유일했다.

학회 기간 중 윤택림 교수는 워크숍과 학술대회를 통해 자신만의 수술법인 근육 보존 인공 고관절 치환술과 미국특허 받은 두부위 최소 침습법 등에 대한 시연과 특강을 실시, 참석자들의 집중적인 관심을 받았다.

더욱이 지난 6일 IMSS 멕시코 정부병원과 푸에블라에서 가장 선도적인 안젤레스 병원의 요청으로 진행된 증례 토론에 참석한 수련의들은 수술법에 대한 놀라움과 함께 한국에서 직접 배울 수 있기를 희망했다.



빛고을전남대병원 정형외과 윤택림 교수가 지난 6일 멕시코의 IMSS 정부병원과 안젤레스 병원의 초청으로 가진 증례 토론에서 모형 인공관절을 이용한 고관절 수술법을 시연하고 있다.

이번 강연에 참석한 멕시코의 명의인 곤잘레스 교수는 "그동안 한국과는 학문적 교류가 없었는데, 윤택림 교수의 강의를 듣고 많은 의사들이 한국의 의료 수준에 대해 새삼 실감하게 됐으며 앞으로 많은 교류를 갖기를 바라고 있다"고 밝혔다.

또 차기 멕시코 고관절학회장인 네그레페 교수는 "멕시코의 정형외과 의사들의 교육을 위해 학회에서 윤택림 교수를 지속적으로 초청할 계획이다"면서 이에 응해 줄 것을 요청하기도 했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 의료칼럼

### 인생 이모작에 대한 단상



주성필 전남대병원 신경외과 교수

평균 수명의 연장으로 인구의 고령화 및 인구절벽에 대한 걱정과 우려의 목소리가 커지고 있다. 늘어나는 노인인수에 비해 상대적으로 생산인력이 줄고 있다는 점에서 사회적 이슈가 되고 있는 것이다. 하지만 이 같은 현상을 들여다 보는 전문가들의 시선이 저출산에 따른 생산인구의 감소와 노인부양에 대한 국가의 경제적 부담 문제로 다소 치중돼 있는 듯해 아쉽다. 물론 경제적 부문이 정부의 대책 마련에 있어 가장 중요한 핵심 분야임에는 논란의 여지가 없다. 다만 노인 건강 등의 현실적인 문제에 대해서도 보다 깊은 국가적 관심이 필요하기 때문이다.

지난해 모 방송국의 프로그램에 의하면 50세를 기준으로 인생을 이모작으로 나눌 수 있으며 50세 이후 성인이 경제활동에 적극적으로 참가한다고 가정했을 때, 대한민국의 생산성이 2020년에 22%에서 점차 향상되어 2050년엔 37%까지 증가될 수 있다고 했다. 이 같은 내용은 노년층을 준비하는 중장년층에게 희망과 자신감을 심어줄 수 있으며, 사회경제적으로도 긍정적인 소식이 될 수 있을 것이다. 그러나 건강상 이유 때문에 일할 수 없는 노인인 복지정책에서 소외된 노인들에게는 다른 세상의 얘기일 수 있다.

중증외상환자를 전문적으로 치료하고 있는 전남대병원 권역외상센터의 자료에 의하면 매년 2000여 명의 외상환자가 내원하고 있으며, 그중 27%에 육박하는 550여 명이 중증외상환자인 것으로 나타났다. 이중 60세 이상의 고령 인구에서 중증외상의 빈도 및 사망률이 매우 높은 비중을 차지하고 있다. 외상 원인별로는 오토바이, 자전거, 경운기 및 미끄러짐이 많은 데 이를 좀더 깊게 들여다 보면 경제적 소득을 위해 어떠한 방식으로든 생활해야 하는 홀로 사는 노인이 상당 수를 차지한다. 특히 80세 이상 노인의 중증외상 빈도가 높아지고 있으며, 대부분 야침이나 저녁에 귀가 중 발생하는 생활사고이다. 심지어 경제활동을 하는 90세 이상인 경우도 있다고 하니 불과 몇 년 전에는 극히 드문 사고가 일어나고 있는 것이다.

국민소득 3만불 시대에 노인 복지정책의 불확실성과 일할 수밖에 없는 노령인구의 경제적인 압박이 안타깝게 느껴지는 현실인 것이다. 더구나 사회경제학적으로 인생이모작을 하고 노인 인구의 경제적인 참여를 독려하고 있는 현실에서 정작 이를 뒷받침해 줘야 하는 육체적인 건강은 뒷전에 밀리고 있는 현실이 씁쓸하기만 하다.

### 영광주택매매(급매)

전원주택(영광읍)  
광주에서 30분!!  
즉시입주 가능 (최근리모델링 전체 완료)  
텃밭, 정원, 창고, 차량진입가능

토지 151평  
건물 42평  
(32평 아파트형, 창고 17평)

시세가 1억 2천  
매가 9천 4백

주인직매 010-6670-9800

### 경매물건(추천 무안콘도)

무안 망운 리조트  
광주에서 40분

최고물건  
임대(월1,500만 가능)

토지 744평  
건물 290평  
(아파트형, 객실 28개)

경매일 : 2월 26일

감정가 23억  
최저가 12억8천

010-6670-9800  
062)382-5500

### 경매교육 (2월초 개강)

- 1) 이론 실전반
  - ▶ 매주개강 (오전반, 오후반) 기초이론 + 실전
- 2) 실전 투자반
  - ▶ 매주개강 (오전반, 오후반) 경매기초 + 실전경매+실전투자
- 3) 경매 평생반
  - ▶ 매주개강 (오전반, 오후반) (특수경매, NPL부실채권) 바로 수익창출 할실분 입찰부터 매매임대, 개발까지 원스톱 진행

경매물건 추천

- ① 화순군 도곡면 (무인텔) 감정가 38억7천 → 최저가억4천 1천
- ② 북구 양산동 (공장) 감정가 32억2천2백 → 최저가 14억 토지:1105평 건물:201평
- ③ 북구 문흥동 중흥아파트(24평) 감정가:1억3천3백 → 최저가:7천5백

[ 사무직 (여)경력 구함, 경매 부동산 관심자 환영 ]

010-6670-9800  
062)382-5500

### 법률 경매 (추)대신경매

- 1) 담양군 담양읍 (무인텔) 토지:1004평 건물:750평 감정:3억2천4백 → 최저:2억2천
- 2) 남구 행암동 (1층상가) 호천 대단위 아파트 (주차빌딩) 감정:1억4천4백 → 최저:1억4천4백
- 3) 광산구 수원지구 (근린주택) 감정 7억2천 → 최저 7억2천
- 4) 무안군 운남면 (노유자시설) 감정 9억 3천 → 최저4억 2천
- 5) 광산구 수원동 (1층 상가) 감정가 9억6천 → 최저가 6억7천
- 6) 남구 양림동 (주택) 감정:2억6천 7백 → 최저:1억8천7백

A.P.T·주택·공장·토지 (기타)

- ① 남구 진월동 한신 아파트 (31평) 감정 2억1천2백 → 최저 1억4천8백
- ② 서구 풍암동 금호타운 감정 1억9천 → 최저 1억 3천
- ③ 서구 풍암동 동부센트레빌아파트(36평) 감정 2억9천 → 최저2억
- ④ 남구 진월동 한신아파트 (34평) 감정 1억9천5백 → 최저 1억 3천6백
- ⑤ 북구 운암산코아루레시안 (34평) 감정 2억5천 → 최저 1억 7천
- ⑥ 상무지구 갤러리 아파트 (75평) 감정 5억8백 → 최저 3억6천
- ⑦ 광산구 수원동 대반노블랜드아파트(56평) 감정 4억5천8백 → 최저 4억5천8백
- ⑧ 서구 마곡동 (주택) 감정 1억3천 → 최저 9천1백
- ⑨ 북구 양산동 (공장) 감정 39억 → 최저 14억
- ⑩ 화순군 능주면 잠정리(대지) 감정 7백 → 최저 5백
- ⑪ 목포시 산정동 (노유자시설) 감정 16억8천2백 → 최저 9억4천
- ⑫ 광산구 박호동 (토지) 감정 1억9천 → 최저5천5백

010-6670-9800 062)382-5500