동안피부의 비결 영양·수분에 달렸다

나이보다 어려보이고 싶은 '동안 욕망'은 모든 여성의 공통 화두다. 피부의 생기와 탄력이 떨어지는 겨울을 잘 넘겨야 안티에이징 전쟁에서 웃을 수 있다. 전문가들은 피부가 건조해지지 않도록 기초화장 단계부터 수분과 영양 공급에 신경 써야 한다고 조언한다. 베리떼 모델 배우 공현주. 사진제공 | 베리떼

'동안'을 위한 365일 안티에이징

기초부터 수분·영양제품 꼼꼼히 발라야
미세각질 케어·마사지도 피부 탄력 도와

"어려보이고 싶다면 365일 안티에이징 케어 필수!"

새로운 한해가 시작됐다. 여성들에게 1월은 새해를 맞는 설렘보다는 한 살 더 먹는다는 불안감이 커지는 시기다. 특히 겨울의 중심에 들어서며 칼바람과 강추위, 실내외 기온차 등에 시달린 피부는 생기와 탄력이 떨어지고 잔주름이 눈에 띄게 증가할 수 있다. 특히 연초에는 각종 모임이 많은 만큼 피부에 더 신경이 쓰인다. 병원 시술을 받고 싶지만 비용이 부담스럽다면, 피부 건조에만 신경 써도 노화를 어느 정도 예방할 수 있다. 깊은 주름이 생기기 전에 평소 수분과 영양 성분이 함유된 스킨케어 제품을 꾸준히 사용하고 영양 흡수를 돕는 마사지로 피부를 촉촉하게 유지하는 것이 중요하다.

●기초부터 피부에 영양·수분 공급

탄력 저하는 피부 노화의 징후다. 따라서 매일 아침저녁에 바르는 기초 스킨케어부터 피부에 영양과 수분을 공급하는 제품을 선택하면 안티에이징 효과를 얻을 수 있다. 베리떼의 '타임리스 이펙트 스킨 소프너(160ml·3만3000원)'는 풍부한 영양이 함유된 스킨으로 미세한 각질 케어를 통해 피부결을 매끈하게 해준다. '타임리스 이펙트 스킨 에멀전(140ml·3만5000원)'은 피부의 유·수분 균형을 맞춰져 촉촉하고 윤기 나게 해준다.

●유효성분 흡수와 탄력 높이는 마사지

피부 마사지는 피부에 유효 성분과 수분의 흡수를 도울 뿐 아니라, 트러블을 잠재우고 탄력을 높이는 데 도움이 된다. 지성 피부의 경우 유분이 너무 많은 제품을 선택하면 오히려 뾰루지와 같은 트러블을 유발할 수 있으므로, 번들거림이 적은 제품을 사용해 꾸준히 얼굴 마사지를 하는 것이 좋다. 프리메라의 '에센셜 마사지 크림(250ml·2만5000원)'은 해바라기싹 추출물의 풍부한 비타민과 미네랄 성분이 피부에 생기를 부여하고, 해바라기씨 오일의 항산화 효능으로 외부 유해물질로부터 피부를 보호한다.

●무너지는 바디라인에 팽팽한 긴장 부여

배나 팔뚝 등에 군살이 붙고 각질도 많아진 바디는 얼굴만큼 큰 고민거리다. 아침저녁 건조한 팔다리를 비롯한 몸 전체에 로션을 바르고 잘 흡수될 수 있도록 두드리며 펴 발라주는 것이 좋다. 특히 피부를 쓸어 올리듯 마사지하면 탄력 넘치는 피부를 가꿀 수 있다. 일리 '토탈에이징케어 바디로션(350ml·2만)'은 보습에 탁월한 효과가 있는 동백버터 뿐만 아니라 인삼, 동백, 녹차 성분이 함유돼 피부의 탄력과 윤기를 재생해준다.

김재학 기자 ajapto@donga.com 트위터@ajapto

트러블 없는 피부관리 노하우 | 뷰티스 맑은피부과 성형외과 전문의 신삼식 원장

확실한 문신제거 효과 '피코슈어레이저'

요즘은 문신에 대한 사회적 시선이 긍정적으로 변화하고 있다. 특히 젊은 계층의 경우는 문신을 통해서 개성 표현을 하기도 한다. 매체 속에서도 연예인들의 문신 노출을 어렵지 않게 찾아볼 수 있다. 문신에 대한 관심도가 높아지면서 이를 찾는 소비자들과 함께 불법적인 시술을 하는 비 의료인의 시술행위도 많아졌다. 우리나라에서는 불법 시술소를 운영하는 비 의료인의 경우 의료 행위에 대한 광고를 할 수 없게 되어있지만 가격적인 면을 내세워 홍보를 하는 경우가 많다.

문신 시술의 경우 피부에 직접 시술을 진행하는 것이기 때문에 비위생적이거나 피부 타입을 고려하지 않고 시술되는 경우 피부에 부작용이 발생할 수 있다. 제거 역시 마찬가지다. 안전한 문신 제거시술을 받기 위해서는 알려진 곳에서 검증된 장비로 시술을 받는 것이 현명하다.

피코라는 말은 10조분의1을 의미하는 수의 보조단위를 의미한다. 피코슈어레이저는 이러한 피코의 개념을 접목시킨 레이저다. 피코슈어레이저를 통해 제거를 하고자 하는 병변 부위에 짧은 시간 동안 매우 높은 에너지를 조사함으로써 주변 조직의 손상을 최소한으로 하고 효과적인 문신 제거가 가능하게 한다.

기존 나노세컨드 방식의 레이저는 문신 색소를 자갈의 크기로 부수어서 체외로 배출시키는데 반해 피코세컨드 방식의 레이저는 모래 크기로 잘게 부수어 체외로 내보내게 된다. 기존의 치료법에 비해 절반 정도의 시술 횟수로 동일한 효과의 문신제거가 가능할 수 있도록 한다.

광주 맑은피부과(광주광역시 서구 치평동 1258-3 상무지구 미즈피아병원 1층)에서는 피코슈어레이저 시술로 흉터와 함께 발생하는 부작용의 위험을 많이 줄여주어 인기를 얻고 있다. 게다가 피코슈어레이저의 경우 기존에는 치료 효과가 크지 않았던 컬러 문신과 반영구화장에도 효과를 보여 다양한 치료효과를 볼 수 있다.

피코슈어레이저는 문신제거에도 효과를 보이고 있지만 잡티, 기미, 주근깨와 같은 피부 병변에도 근본적인 치료가 가능하다.

반영구적으로 혹은 영구적으로 안고 가야 할 문신은 시술을 받기 전 신중에 신중을 더해 결정하길 바란다. 문신제거를 계획하고 있는 사람이라면 안전한 곳에서 검증된 장비인 피코슈어레이저를 이용하는 것을 추천한다.

뷰티스 맑은피부과
성형외과 피부과전문의 신삼식 원장

만 12세이하 어린이 무료예방접종 'A형 간염' 추가

▌올해 보건의료분야 달라지는 것들

70세부터 임플란트·틀니 등 건강보험 적용
4대 중증질환 보장 확대·음식점 전면 금연

2015년 을미년 올해 보건의료 제도에도 적지 않은 변화가 있다. 어린이, 노인에 대한 예방접종 지원과 건강보험 적용이 확대되고 전체 음식점 금연이 전면적으로 실시된다. 국민건강 증진을 위한 의료비 지원이 확대됨에 따라 환자들의 경제적 부담이 큰 폭으로 줄어들 전망이다. 올해 보건의료 분야에서 달라지는 것을 정리했다.

●어린이·노인 국가예방접종 지원확대

지난해부터 무료 시행되고 있는 만 12세 이하 어린이 국가예방접종 항목에 'A형 간염'이 추가된다. A형 간염 무료접종 대상은 12~36개월 어린이로, 5월부터 전국 7000여 지정 의료기관에서 주소지에 관계없이 받을 수 있다. 만 65세 이상 노인은 10월부터 인플루엔자 예방접종을 보건소뿐만 아니라 일반 병의원에서도 무료로 받을 수 있다.

●4대 중증질환 보장성 강화

암·심장·뇌혈관·희귀난치질환 등 고액 의료비로 가계에 큰 부담을 주는 4대 중증질환 진단과 치료에 필수적인 의료서비스에 대해 건강보험이 확대된다. 항암제, 유전자 검사법, 유방재건술 등 고비용 검사·시술·약제 200여 항목에 대해 건강보험 혜택이 늘어난다. 우선 1월부터 청성뇌간이식술, 안구광학단층촬영 검사, 암환자 방사선 치료 등 다섯 항목에 대해 건강보험 급여가 확대된다. 2월부터는 수술을 받지 않았으나 중증인 심장·뇌혈관질환자도 본인부담률을 경감 받는 산정특례가 적용된다.

●선택진료비·병실료 등 3대 비급여 개선

복지부는 8월부터 병원의 선택진료의사 비율을 현행 80%에서 65%로 낮춰 환자들이 선택진료를 받지 않을 기회가 확대된다. 또 9월부터 대형병원에 대해 건강보험이 적용되는 일반병상 확보 의무를 현행 50%에서 70%까지 강화, 원하지 않는 상급병실 이용을 최소화했다. 1월부터 별도의 간병부담 없이 입원치료를 받을 수 있는 '포괄간호서비스' 병동을 현재 28개 병원에서 지방 중소병원 중심으로 확대하고 건강보험도 적용한다.

●어르신 임플란트·틀니 보험급여 대상 70세 이상으로 확대

7월부터 건강보험 지원을 받는 임플란트 대상자 범위가 70세 이상으로 확대된다. 그동안 임플란트는 건강보험 적용이 안돼 비용을 본인이 전액 부담하다 지난해 7월, 75세 이상 어르신을 대상으로 지원(건강보험 급여화)을 시작했다. 2016년부터는 65세까지로 적용대상을 확대한다. 아울러 2012년부터 실시된 노인틀니 보험 적용도 75세 이상에서 70세 이상으로 확대된다.

●결핵감염 의료비 지원 확대

청소년 결핵관리를 위해 고교 1학년 대상 잠복결핵감염 검사와 치료가 7월부터 보건소를 통해 제공된다. 정부는 지난해 충남 소재 고등학교를 대상으로 잠복결핵감염 검진 시범사업을 시행한 바 있다. 또 그동안 보건소에서만 무료이던 잠복결핵감염 예방치료도 민간의료기관에서도 본인부담금 95%까지 지원된다.

●희귀질환치료제 경제성평가 특례제 신설

희귀질환치료제에 대한 경제성평가 특례제도가 3월중 신설된다. 특례 대상 약제는 대체약제가 없고 생존을 위협하는 심각한 희귀질환치료제로 환자수가 소수인 경우다. 그동안 통계적 근거 생성이 곤란한 희귀질환치료제는 경제성 평가가 어려워 보험등재가 지연되었다. 희귀질환약제는 제약사 신청 가격이 'A7국가(의약 분야 선진 7개국) 최저 약가' 이하 수준이면 경제성이 있는 것으로 인정, 이후 약가 협상을 거쳐 보험등재가 된다.

●모든 음식점 전면 금연

1월1일부터 국민건강증진 및 간접흡연 피해 예방을 위해 시행해오던 금연구역이 면적에 관계없이 모든 음식점으로 확대된다. 2011년 국민건강증진법 개정 때 음식점의 금연을 면적별로 차등 적용한 기간이 종료됨에 따른 조치다. 위반한 음식점 이용자에게 10만원의 과태료가 부과된다. 또 커피전문점 등 일부 음식점 내 설치돼 운영됐던 흡연석의 특례기간도 12월말로 종료됐다. 전면금연 위반 시 업소 운영자에게 170만원의 과태료가 부과된다.

김재학 기자

TV제조사들이 '퀀텀닷' 기술을 앞세워 또 다시 화질 경쟁에 불을 지폈다. 6일부터 미국 라스베이거스에서 열리는 가전전시회 CES에서 공개되는 삼성전자의 SUHD TV(왼쪽)와 LG전자의 LG 울트라HD TV. 사진제공 | 삼성전자·LG전자

삼성전자·LG전자 이번엔 '퀀텀닷' 화질 전쟁

삼성 SUHD 리마스터링, 세밀함 한계 극복
LG 울트라HD, 넓은 시야각·높은 색재현율

TV제조사가 또 다시 화질 경쟁에 나섰다. 그 중심엔 '퀀텀닷'(양자점) 기술이 있다. 퀀텀닷은 전압이나 빛을 가하면 크기에 따라 각각 다른 색을 내는 나노미터 크기의 반도체 결정이다. 색 재현력이 유기발광다이오드(OLED)만큼 뛰어나고 색 순도와 광 안정성이 좋아 차세대 디스플레이로 꼽힌다. 삼성전자와 LG전자는 6일부터 미국 라스베이거스에서 열리는 가전전시회 'CES 2015'에서 나란히 퀀텀닷 TV를 선보인다.

삼성전자는 'SUHD TV'라 명명한 퀀텀닷 TV를 출품한다. 독자 나노 소재를 적용한 패널과 'SUHD 리마스터링' 화질엔진을 적용해 기존 디스플레이가 가진 색 표현력과 밝기, 명암비, 세밀함의 한계를 극복했다는 게 삼성전자 측의 설명이다. 특히 패널의 초미세 나노 입자는 화면 영상에 따라 크기가 달라지면서 기존 TV에서 표현할 수 없었던 색 영역을 더 넓고 정확하게 구현한다. 기존 TV의 64배에 달하는 10억개 이상의 세밀한 색상 표현으로 자연의 풍부한 색감을 그대로 전해준다.

LG전자도 이번 CES에서 퀀텀닷을 적용한 'LG 울트라HD TV'를 공개한다. LCD TV 백라이트에 퀀텀닷 필름을 적용해 색재현율을 높인 것이 특징이다. IPS(In-Plane Switching) 패널의 강점인 넓은 시야각과 높은 색정확도에 기존 LCD TV 대비 30% 이상 넓은 색재현 범위를 구현했다. 기존 퀀텀닷을 적용한 LCD TV는 독성 물질인 중금속 카드뮴을 사용해 환경오염에 대한 우려가 있었으나, LG전자는 비(非)카드뮴계 퀀텀닷을 적용해 환경문제도 해결했다.

김명근 기자 dionys@donga.com 트위터@kimyke76

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com 트위터@simss23