

피부 미남의 조건 1 수분 공급 2 자외선 차단

여름철 남성 피부관리법

쫄은 에어컨 사용으로 건조해진 피부
관적임·유분감 없는 ‘수분크림’ 강조
자외선 차단제는 수시로 발라야 효과

‘피부 미남이 진정한 미남이다!’
‘남자가 무슨 피부관리야?’라고 생각하면 ‘고리타분한 남자’에 속한다. 남성들도 피부관리에 신경써야 하는 시대가 됐다. 건강한 피부가 경쟁력인 시대이기 때문이다.

남성 화장품 시장이 커졌지만 아직도 많은 남성들은 자외선 차단제는 커녕 아무것도 바르지 않거나 스킨로션만 대충 바르는 경우가 많다. 하지만 남성 피부는 여성보다 땀과 피지의 분비량이 많고 두껍기 때문에 쉽게 트러블이 생길 수 있다.

여름은 강한 자외선과 쫄은 에어컨 사용으로 인해 피부가 피로움을 겪는 시기다. 피부 관리에 관심이 없고 끈적끈적한 느낌 때문에 화장품 바르는 걸 귀찮아하는 남성들도 쉽고 간편하게 할 수 있는 여름 피부 관리 성공 비결을 알아본다.

●무더위 속 피부 필수 조건, 수분 충전

건조한 가을이나 겨울에만 피부에 수분공급이 필요하다고 생각한다면 잘못된 생각이다. 여름에도 뜨거운 날씨와 에어컨 바람으로 인해 적정 수준의 유수분 밸런스가 깨지면 피부 속은 건조해지고 피지 분비량은 많아진다. 그래서 피부에 수분을 충분히 채워주어야 한다.



여름에는 무겁고 끈적거리는 제형의 제품보다 가벼운 타입이나 끈적임과 유분감이 없고 피지 조절 기능이 있는 수분크림을 사용하는 것이 좋다. 세안 후 스킨처럼 사용할 수 있는 멀티 기능의 에센스를 가볍게 바른 뒤 사용감이 산뜻한 수분크림으로 수분 보호막을 씌어준다면 뜨거운 여름철에도 건조함 없이 피부를 관리할 수 있다.

수분크림을 바른 후에는 손가락을 이용해

얼굴을 가볍게 두드려주면 수분이 피부 속까지 잘 전달되며 마사지 효과도 있어 피부에 탄력까지 더해준다. 또한 하루에 2리터 이상의 물을 마시는 것도 여름철 쉽게 날아가는 몸 속 수분을 지킬 수 있는 방법이다. 단, 주스나 커피 등의 음료는 오히려 수분을 빼앗아갈 수 있으니 주의해야 한다. 한낮에는 가능한 햇빛에 오래 노출하는 것을 피하고 뜨거운 피부는 차가운 물수건 등으로 자주 식혀주는

것도 여름철 건강한 피부를 유지하는 좋은 방법이다. 추천 제품으로는 아이오페 맨 ‘하이드로 포스 크림’ ‘바이오 에센스 인텐시브 컨디셔닝’ ‘바이오 리독스’ 등이 있다.

●여름 피부 필수 조건, 자외선 차단

여름철 자외선에 장시간 노출되면 피부가 검게 그을리고 색소침착이 일어나 피부 노화를 부를 수 있다. 남성들도 좋은 피부를 유지하기 위해서는 자외선 차단이 필수다. 하지만 많은 남성들이 자외선 차단제를 쓰지 않거나 아침에 외출하기 전에 바르는 것이 대부분이다. 남성들은 여성들보다 야외 활동이 많기 때문에 자외선 차단에 더욱 신경을 써야 한다.

자외선 차단제는 꼼꼼히 발라주는 것 못지않게 수시로 덧발라 주는 것이 중요하다. 장시간 유지되는 자외선 차단제라 할지라도 여름에는 땀으로 지워지기 때문에 오래 유지하기 힘들다. 평소시에도 자외선 차단은 지수에 상관없이 2-3시간의 간격으로 꾸준히 덧발라주는 것이 효과적이다.

손에 묻는 자외선 차단제의 느낌 때문에 사용을 꺼린다면 유분감이 적고 산뜻한 사용감의 남성용 쿠션형 자외선 차단제를 사용해 보는 것을 추천한다. 퍼프로 바르기 때문에 손에 묻지 않아 편리하며 덧발라도 밀리지 않는 특성을 지니고 있다. 또 잡티와 기미는 가려주면서 깨끗하고 정돈된 피부톤을 유지할 수 있다. 햇볕이 가장 강한 점심 이후에는 스타일을 위해서가 아니라도 꼭 선글라스나 모자를 착용해주는 것이 피부 보호에 도움을 준다.

연재호 기자 sol@donga.com

어르신 면역검진 ‘공짜’

에이치플러스 양지병원 ‘오랏차차’ 이벤트
25일까지 70세 이상 어르신 대상 무료검진



“면역력 약한 노년층에 무료로 면역검진 해드립니다.”
서울 관악구에 있는 에이치플러스 양지병원이 메르스 극복과 향후 감염질환 예방을 위해 무료 면역검진을 실시한다.

에이치플러스 양지병원 건강증진센터는 오는 25일까지 70세 이상 성인에게 무료로 면역력 검사를 제공하는 ‘오랏차차 검진’ 이벤트를 마련했다. 메르스 등 감염성 질환 위험군인 65세 이상 성인에게 바이러스 및 성인병에 대한 대응력을 점검해볼 수 있도록 한다는 취지다.

‘오랏차차 검진’ 프로그램에는 ▲일반혈액 검사(백혈구, 적혈구, 혈소판 수치) ▲C반응성단백 검사(염증 수치) ▲비타민D 검사 ▲류마티스인자 검사 ▲당뇨 검사 ▲간기능 검사 ▲신장기능 검사 ▲콜레스테롤 검사 ▲전해질 수치 검사 ▲빈혈 검사 ▲혈장 효소 검사 ▲통풍 검사 ▲칼슘(Ca), 인(P) 수치 검사 등이 포함된다. 비타민D, 류마티스인자, C반응성단백, 일반 혈액 검사 등은 급만성염증에 대한 인체의 대응력을 측정해볼 수 있는 검사다. 간, 신장, 혈장 등의 각종 기능성 검사를 더하면 인체 기능의 항상성을 함께 확인할 수 있다.

에이치플러스 양지병원은 ‘오랏차차 검진’ 외에도 다양한 이벤트를 마련해 지역사회에 메르스 극복 메시지를 위해 앞장선다. 원내 의료진을 인근 고등학교에 파견해 메르스 예방을 위한 건강정보를 전달하고, 병원 근처 유동인구를 대상으로 마스코트와 손세정제를 배포해 전염성 질환 예방을 돕는다. 또한 면역력 강화에 도움이 되는 ‘푸드 레시피’를 소개함으로써 지역주민들과도 소통한다.

에이치플러스 양지병원 김상일 원장은 “메르스의 기세가 약해지고 있지만 70세 이상 어르신 등 위험군에게는 여전히 감염 우려가 남아 있다”며 “지역 의료기관을 자임해 온 우리 병원이 지역 주민들의 메르스 퇴치 활동을 적극 돕는다면 그 동안 참앓았던 지역 분위기를 북돋우는 동시에 메르스로부터 완전히 탈출할 수 있는 계기가 될 것”이라고 기대했다.

연재호 기자

유유제약, 숙취해소제 ‘회식후에’ 출시

유유제약은 시트러스 추출물 성분이 주원료인 숙취해소제 ‘회식후에(愛)’를 출시한다. 시트러스 추출물은 감귤류에 많은 플라보노이드의 일종인 강력한 항산화 물질로서 숙취의 원인인 아세트알데하이드의 생성을 억제하며, 간의 해독작용을 도와 피로회복에 좋다. 5종의 유산균과 밀 식이섬유 등을 포함해 음주후 장 트러블 완화에 도움을 준다. 회식후에는 시트러스 추출물 138mg이 함유했고, 블랙 케이스의 가벼운 파우치(2.3g×포) 형태로 휴대와 보관이 편리하다. 약국에서 구입할 수 있으며 향후 편의점으로 판매망을 넓힐 계획이다.

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

여름철에 잘 걸리는 ‘구내염’, 짜고 매운 음식은 피하세요

대부분 재발성 구내염…면역 약화 원인
면역 향상시키는 한방치료로 재발 방지

흔히 ‘입병이 났다’ 혹은 ‘입이 헐었다’고 말하는 구내염은 여름철에 많이 생긴다. 국민건강보험공단이 구내염 진료 인원을 분석한 결과 최근 5년간 해마다 6~8월에 크게 늘어나는 것으로 나타났다. 따라서 요즘 같은 날씨에는 더욱 구내염에 주의해야 한다.

구내염이 발병하는 원인은 다양하다. 가장 흔한 구내염은 재발성 구내염이다. 면역력 약화로 인해 일어나는 경우가 많다. 볼을 씹거나 해서 구강점막에 생긴 작은 상처로부터 궤양이 발생하거나, 스트레스와 만

성 피로, 비타민 부족 등의 영양 불균형, 생리 주기에 의해서도 발생한다. 뜨거운 음식, 빵과 혀의 상처 등이 원인이 되기도 하고, 피로와 스트레스, 알레르기 등에 의해 증세가 악화될 수 있다.

재발성 구내염은 염증이 있는 빨간색 물레를 가진 흰색 궤양이 나타나고, 궤양 부위에서 간지럽고 볼타는 듯한 감각을 느낄 수 있으며 자극하면 통증을 느낀다. 전 인구의 20~40%가 발병을 경험할 정도로 비외상성 궤양 중 가장 많이 발생하는 질환이다. 20대에서 흔하게 발생하고 일반적으로 여성에게서 많이 생긴다.

구내염은 대개 1~3개월 간격으로 재발하는데, 자주 재발하면 오랫동안 통증에 괴

로울 뿐 아니라 발생 자리에 흉터가 남거나 혀가 갈라지고 태두리가 울퉁불퉁해지는 등 후유증을 초래할 수 있다. 따라서 재발을 방지하기 위해 몸의 면역력을 북돋워 치료해야 한다.

구내염을 치료하는 한방프로그램은 개인의 체질과 현재 상태에 따라 맞추어 진료하고 처방하는 것이 특징이다. 약해진 면역력을 회복해주는 화수음양단, 진수고 등의 면역약과 면역 체계를 활성화하는 면역복독약전, 체내순환을 활성화시키는 왕뜸치료 등을 통해 체내 면역력을 강화하고 신체의 건강함을 되찾아 질환을 근본적으로 치료한다.

한의학에서는 구내염을 심장에 열이 있

거나 방광의 열이 소장을 달궈 생기는 것으로 본다. 그래서 한방으로 치료하면 구내염과 설염 치료효과와는 물론이고 재발 방지 효과까지 얻을 수 있다. 이지스한의원 나세종 원장은 “구내염을 예방하기 위해서는 견과류, 과자류, 짜고 맵고 신 자극이 강한 음식은 구강점막을 자극하므로 피하고, 건강한 음식을 선택하는 것이 중요하다”고 말했다. 나 원장은 이어 “밥을 하면서 씹어 먹는 습관을 피하고 정기적으로 스케일링을 받거나 양치약을 통해서 구강 청결을 유지해야 한다. 특히 교정 장치나 치과 장치의 날카로운 부분이 입 안을 자극할 때는 치아를 덮을 수 있는 왁스를 사용하는 것이 좋다”고 덧붙였다.

연재호 기자

미제 후 불 제
미 제 비 씨 최저가
 *효과100%, 직수입
 두통 증조 쓰임없는 강함발기
 도매가 010-2175-2418

미제 비 씨
 ★효과100%, 직수입
 ★최저가 도매상
 두통 증조 쓰임없는 강함발기
 010-8674-8545

정 품 최저가
 *효과 100%
 *사은품 제공
 24시간상담환영
 010-5611-2100

강한남 자 미국정품
 후 불 제 비 씨 효과100%
 *탁월한효과, 강한발기/각종질환
 도매가.카드가 010-7600-4116

고개속인 남성
“썬터치”가 인기!

■광고사전 협의필
 상의번호 2008-97-09-0065
 (의료기기 제조 등록허가 취득)
 *제조허가 no 제802호
 *등록허가 no 제2000-1호

최근 만년필처럼 생긴 “썬터치”(발기 유발제 약물주입기)가 큰인기를 끌고 있다. 그동안 발기부전에 사용하는 약물은 직접 주사하는 부담 때문에 기피하여 왔었는데 이를 ‘썬터치’라는 제품으로 문제를 해결할 수 있게 된 것이다. “썬터치”는 바텐 하나로 간단히 약물(약물은 병, 의원

에서 처방함)을 자동으로 주입하는 의료기기이고 불펜처럼 작아 휴대가 편하다. 또한 조직이 쉬워서 누구든지 편하고 반영구적으로 사용할 수 있는 점이 제품의 장점이다.(약물 효능은 병, 의원으로 문의)

문의 (서울)02-2279-4657
 (부산)051-808-7411 BT코리아

당당한 자신감!
남성 수술 상담
 음 경 + 귀 두
 길 이 + 조루수술

★주사요법 확대
 ★대체 진피이식술
 ★포경·무도정관수술
 ★각종 이물질 제거 (바세린 등)
 ★음경만곡증 (성기형) 교정술
 ★발기부전수술 (굴곡형·평창형 시술로 성생활 가능)
 ※ 수술 당일 샤워, 일반적인 생활 가능

천호역 뉴맨남성의원
02)477-7523
 위치 : 5호선 천호역 2번출구 한국투자증권 3층

성생활용품 창업지원
 소매가격은 사장님이 알아서 받으십시오
 시중가격은 20만원이상
 20만원대 뉴-파워맨 5만5천원

실물크기 공기인형, 등 7백종류 총판
 역시 서민 유통
 ●독신여성용(기구) 32,000원
 ●독신남(도우미젤) 35,000원
 ●벨트착용식(음경) 55,000원
 ●조루지오(콘돔) 4종 45,000원

찾아오셔도 되고 인터넷 주문도 됩니다
 수원전철역 9번출구앞 서민유통
 인터넷으로
 도매가격보기
 검색창발고 맨위주소창에 치세요
www.서민유통.com
 ●20만원대 음경확대기(4만) ●오리지널 러브젤(2만)
 택배주문시(농협) 박정순 1108-12-131641
 수원역전 9번출구앞 서민유통 (031)241-4568

강한 男子
 음경 확대 귀두 확대 조루 치료 발기부전

●미세자가지방 이식술
 ●주사요법 확대술
 ●대체진피 이식술
 ●정관·포경수술
 ●바세린 및 이물질 제거술
 ●각종보형물 삽입술

발기부전 임플란트 시술
 [[수술당일 일반적인 생활가능]
 [대입남성의원을 검색해보세요]
대일남성의원
 24시간 상 담
 (代)02)444-1233
 ※일요일·공휴일·야간예약수술 가능
 ※5·7호선 군자역 6번출구 농협 2층