

■ Dr. K Medi Spa 칼럼

# '광노화 주름'의 발생 요인 '자외선'

빨·주·노·초·파·남·보 7가지 색깔 무지개가 뜨면 "저기 무지개 났다." 하면서 기분이 좋아진다. 무지개 스펙트럼을 보면 한쪽 끝에는 빨강색, 다른 한쪽 끝에는 보라색의 띠가 있다. 이 보라색 끝 너머에 있는 것이 자외선이다. 자외선 A/B/C 3가지 종류가 있는데 피부와 밀접한 관계를 가진다.

첫 번째, 자외선 UV-A는 320-400nm 파장으로 자외선 중 가장 가늘고 깊어 피부 속 진피층까지 들어간다. 진피층에 있는 콜라겐과 엘라스틴의 결합조직을 손상시켜 "광노화 주름"을 발생시킨다. 또한 UV-A는 실내 유리창을 통과할 수 있어서 "생활자외선"이라고도 하는데 피부 그을림(Sun Tan)현상과 주름발생 요인이므로 실내에서도 자외선 차단제를 꼭 바르기를 권장한다.

두 번째, 자외선 UV-B는 290-320nm 파장으로 UV-A에 비해 파장이 짧아 피부 깊숙이 침투하지는 않지만 피부 표피에 "햇빛반점"을 남긴다. 그리고 UV-A보다 에너지가 높기 때문에 자외선 화상(Sun Burn)의 우려가 있다. 야외 활동 시 자외선 차단제를 바르기를 권장한다. UV-B는 비타민D의 형성 작용이 있지만 우리 몸에 필요한 비타민D는 하루 15분 정도 일광욕으로 충분하고 음식 섭취와 영양 보조제 등을 복용하면 된다.

세 번째, 자외선 UV-C는 200-290nm 단파장 자외선으로 성층권에 있는 오존층에 흡수되어 지상에는 도달하지 않는 광선이지만 오존층의 파괴로 인해 UV-C의 피해가 늘고있다. 계속 노출이 되면 DNA의 분자결합을 파괴하여 피부암 발생 원인이 되기도 한다.

병도 생기기 전에 미리 예방해야 하듯, 피부 손상도 미리 예방하는 것이 중요하다. 주름을 예방하기 위해서 내성이 안 생기는 "제오민 보톡스"로 깊은 주름을 예방해 주는 것도 가성비 좋은 지혜이다. 자외선UV-A에 의해 이미 손상된 광노화 주름을 없애는것은 어렵지만 "PRP페이셜시술"이 도움이 된다. 자가혈피부재생술(PRP)은 혈소판풍부혈장에 있는 성장

세포인자가 피부 재생을 해주기 때문에 정기적인 시술을 받으면 골패임 주름에도 개선 효과를 볼수 있다. 광노화 주름에 도움을 주는 한방제품은 건물(밤알갱이)가루, 은행가루, 참깨가루, 꿀등이 있다. 콜라겐과 엘라스틴 결합조직 촉진제인 섬유아세포가 많이 함유되어 있어 주름 개선과 피부 보습에 좋다. 집에서 한방팩을 만들어 사용하여 자외선A 자극으로부터 광노화 주름을 꾸준히 예방해 보자.

자외선UV-B의 피부화상은 바로 치료를 받지만 선스팟이 생기면 그냥 내버려두는 경우가 많다. 그러나 햇빛반점(SUN SPOT)을 계속 방치하면 더 진하고 사이즈도 더 커지게 된다. 조금 생겼을 때 바로 "반점 제거" 해주면 피부의 깊은 손상을 막을 수 있다. 또한 파스텔 토닝레이저의 1064파장으로 관리 받으면 자외선 B의 영향으로 생기는 잡티, 반점 등의 색소 침착을 미리 예방할 수 있다. 아무리 좋은 화장품을 발라줘도 진피층의 문제 해결은 힘들다. 그러나 진피층까지 영양을 직접 넣어주는 "스킨부스터" 시술은 콜라겐과 엘라스틴 조직 활성화를 직접 도와주기에 주름 개선, 보습, 미백으로 광채피부를 만들어준다. 미백 메커니즘에 도움을 주는 한방제품으로 감초, 상백피, 닥나무 추출물등이 있는데 티로시나제 억제 효과로 멜라닌합성을 막아준다. 또한 녹차추출물은 프리라디칼 작용에 의한 활성산소를 막아 색소 침착을 막아준다. 집에서 팩을 만들어 사용해보고 자외선B의 자극으로부터 맑고 깨끗한 피부를 보호해보자.

광노화 주름(자외선A) 햇빛반점(자외선 B) 피부암(자외선C) 등을 예방하기 위해서 실내에서도 "자외선 차단제"를 바르고, 야외활동 시 "UV 차단 옷"을 입고, 흡케어 '1일1팩 10분' 관리 습관의 부지런함을 권장해본다.

Dr. K Medi Spa  
한의학박사 김은희 원장  
PhD, DAc, MS, LAc,  
(714) 204-6652



우리 동네 걷기 좋은 곳

## Irvine Regional Park - City of Orange



▲ 어바인 리저널 파크 사진-타운뉴스

1897년에 조성되었으며, OC동물원도 이 공원 안에 있다. 오래된 참나무와 플라타너스 나무들로 이루어진 숲속에 자리 잡고 있고, 완만한 구릉으로 이루어져 있으며 다양한 야생 동식물들이 함께 어우러져 있다. 어마어마하게 넓게 펼쳐져 있기 때문에 관리가 소홀할 거라 생각했으나 공원 전체를 둘러보고 구석구석에까지 사람의 손길이 미치지 않는 곳이 없음을 알 수 있었다. 0.1마일부터 3.2마일에 이르는 많은 하이킹 코스가 있어 각자의 시간과 컨디션에 따라 적절한 코스를 골라 즐길 수 있다. 공원 사무실 현관 앞에 비치되어 있는 공원 안내도를 참조하기 바란다.

491에이커에 달하는 공원에는 다양한 즐길 것들로 가득차 있다. 우선 온 가족이 함께 즐길 수 있는 동물원에는 독수리, 마운틴 라이언, 뱀, 여우 등이 있다. 입장료는 2달러이며 어린이들은 무료 입장이 가능하다. Irvine Park Railroad 위를 기차를 타고 한 바퀴 돌다 보면 기분이 더욱 좋아질 것이다. 호수에서 보트를 타고 즐길 수도 있고, 자전거를 빌려 타고 공원을 돌아볼 수도 있으며, 말을 빌려 타고 승마를 즐겨도 좋다. 원하는 사람에게는 승마를 가르쳐 주기도 한다. 어린이들을 위해 조랑말도 구비하고 있다. 바비큐를 즐길 수

있도록 그릴과 테이블이 여기저기 마련되어 있으며 화장실도 불편함이 없도록 곳곳에 잘 비치되어 있다. 어린이들이 즐길 수 있도록 놀이터도 6군데나 있다. 호수에서는 낚시도 가능하다.

그룹 피크닉 장소가 4개나 있다. Group Area I과 Group Area II에서는 155명에서 200명, Group Area III에서는 155명에서 255명까지, Group Area IV에서는 155명에서 350명이 동시에 피크닉을 즐길 수 있다. Group Area를 이용하기 위해서는 반드시 워킹데이 15일 전에 퍼밋을 받아야 하며 약간의 사용료를 지불해야 한다. 사용료에 주차비는 포함되어 있지 않다.

보다 더 많은 정보가 필요한 분은 [www.irvineparkrailroad.com](http://www.irvineparkrailroad.com)을 이용하기 바란다. 어바인 리저널 파크이지만 어바인에 있지 않고 오렌지시에 있다.

- 오픈 시간  
가을-겨울: 오전 6시-오후 6시  
봄-여름: 오전 6시-오후 9시  
(공원 사무실: 월-금 오전 8시-오후 4시)
- 주차비: 월-금: \$3  
토-일 및 공휴일: \$5  
1년: \$55(시니어 \$35)
- 주소: 1 Irvine Park Rd.  
Orange, CA 92869

# Kyung Sook Yu, D.D.S

## 개원 20주년 기념 스페셜

크라운  
(PFM)  
\$500

잇몸치료  
\$200부터

틀니  
\$1500

DR. Kyung Sook Yu

USC 치대 졸업

1370 S. Beach Blvd. #E, La Habra, CA 90631

T.562.694.5850 월 - 목 9am - 6pm

Imperial Hwy  
S. Beach  
● 유경숙 치과  
에당식당